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

II

Samarqand - 2023

UDK: 373.167.1.796/799

“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. II qism. – Samarqand: JTSBMQTMOI Samarqand filiali., 2023. - 351 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 tezislar 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 mutaxassislarini 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.

UDK: 373.167.1.796/799
JTSBMQTMOI Samarqand filiali

I SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA KADRLARNI TAYYORLASH, MALAKASINI OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDAGI MUAMMOLAR VA ULARNI HAL QILISH YO‘LLARI

SPORTDA KOMPLEKS NAZORAT: TENDENSIYA VA INNOVATSIYALAR

Jaxbarov Abulfayzxon Sobirxon o‘g‘li
JTSBMQTMOI Farg‘ona filiali o‘qituvchisi
(Farg‘ona, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarning tayyorgarligini nazorat qilish o‘quv jarayonining eng muhim tarkibiy qismidir. Kompleks nazorat sizga sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, mashg‘ulot samaradorligini baholash va o‘quv jarayonini sozlash imkonini beradi. An’anaga ko‘ra, kompleks nazorat sportchilarning tayyorgarligi (jismoniy, texnik-taktik, psixologik) va funksional holatining turli tomonlarini baholashni o‘z ichiga oladi. Klassik ravishda, shu maqsadda testlar va funksional testlar qo‘llaniladi.

Kalit so‘zlar: Sportchi, jismoniy tayyorgarlik,kompleks nazorat, tezkorlik-kuch, yuqori malakali sportchi, texnika, boshqarish, funksional holat, jismoniy fazilatlar, sportda diagnostika.

Аннотация: В этой статье мониторинг подготовки спортсменов является важнейшей составляющей тренировочного процесса. Комплексный контроль позволяет выявить сильные и слабые стороны спортсмена, оценить эффективность тренировок и скорректировать тренировочный процесс. Традиционно комплексный контроль предполагает оценку различных аспектов подготовки (физических, технико-тактических, психологических) и функционального состояния спортсменов. Классически для этой цели используются тесты и функциональные проверки.

Ключевые слова: спортсмен, физическая подготовленность, комплексный контроль, ловкость-сила, высококвалифицированный спортсмен, техника, контроль, функциональное состояние, физические качества, диагностика в спорте.

Abstract: In this article, monitoring the training of athletes is the most important component of the training process. Complex control allows you to identify the strengths and weaknesses of the athlete, assess the effectiveness of training and adjust the training process. Traditionally, complex control involves assessing various aspects of the training (physical, technical-tactical, psychological) and functional state of athletes

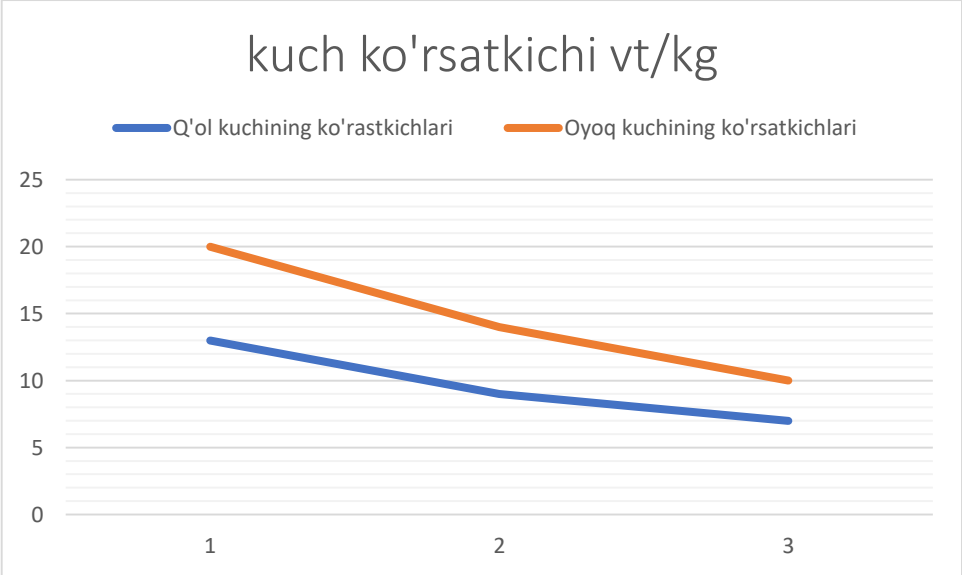
Keywords: athlete, physical fitness,complex control, agility-strength, highly qualified athlete, technique, control, functional state, physical qualities, diagnostics in sports.

O‘zbekistonda Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institut laboratoriyasida bir nechta tadqiqotlar o‘tkazdik. Tadqiqotda musobaqa mavsumini yakunlagan 13 yoshdan 16 yoshgacha bo‘lgan 17 nafar chang‘ichi (sport malakasi darajasi 1-toifadan sport ustasigacha) ishtirok etdi.Tadqiqot ishtirokchilari oldinda bo‘lajak test tartibi haqida xabardor qilingan va ularning farovonligi, sog‘lig‘i va testga tayyorligi haqida suhbatlashgan. Hech qanday shikoyat aniqlanmadi, barcha ishtirokchilar test sinovlariga kiritildi.Tananing funksional holatini baholash uchun MARG qurilmasi yordamida kardit-gemodinamik tadqiqot o‘tkazildi. Gemodinamik monitoring va uning ko‘rsatkichlarini tahlil qilish sizga o‘quv jarayonining samaradorligini va amalga oshirilgan reabilitatsiya choralari sifatining ta’sirini kuzatish imkonini beradi. Shuningdek, gemodinamik ko‘rsatkichlarni tahlil qilish yurak-qon tomir tizimini tartibga solishning buzilishini, sportchining tanasini haddan tashqari oshirib yuborishni aniqlash imkonini beradi. Gemodinamik o‘rganish davomida quyidagi gemodinamik ko‘rsatkichlar qayd etildi: yurak urishi tezligi, insult hajmi, end-diastolik hajm, sistolik bosim, diastolik bosim, nafas olish tezligi, shuningdek, odamning vaznini hisobga olgan holda nisbiy ko‘rsatkichlar: insult indeksi, oxiri diastolik indeks, ejeksiyon fraktsiyasi [7].

Tezlik-kuch qobiliyatini, qo‘l va oyoqlarning eng yuqori quvvati va kuch chidamliligi ko‘rsatkichlarini baholash uchun vertikal velosiped ergometri TechnoGym Bike Forma (Italiya) ishlatilgan. Qurilma quyidagi ko‘rsatkichlarni aniqlash imkonini beradi: maksimal quvvat (Vt), bajarilgan ishning 15 va 30 soniyalarida ish kuchi (Vt). Sinov tugagandan so‘ng, kompyuter dasturi o‘rtacha quvvatni (Vt) va charchoq darajasini (%) hisoblab chiqdi. Bundan tashqari, subyektlarning og‘irligini hisobga olgan holda, yuqoridagi quvvat ko‘rsatkichlarining nisbiy qiymatlari (Vt / kg) hisoblab chiqilgan. Shuni ta’kidlash kerakki, maksimal quvvat, maksimal quvvatga ega bo‘lgan vaqt, maksimal tezlik va maksimal tezlikdagi quvvat ko‘rsatkichlari portlovchi quvvatning o‘lchovidir, ya’ni ular galaktik energiya ta’minoti tizimining rivojlanishini belgilaydi. Shu bilan birga, o‘rtacha quvvat, minimal quvvat, yurak-qon tomir tizimining yuklarga moslashishini baholash uchun barcha sportchilar bosqichma-bosqich ortib borayotgan yuk bilan velosiped ergometrida sinovdan o‘tdilar. Tadqiqot davomida quyidagi ko‘rsatkichlar qayd etildi: tinch holatda testdan oldin HR (yurak urishi tezligi), test davomida har 30 sekundda, shuningdek, tiklanish paytida har 30 sekundda 3 daqiqada sinovdan so‘ng, vattdagi yuk, MKI (maksimal kislorod iste’moli), mashg‘ulot intensivligi, anaerob va aerob chegaralari.

Murakkab nazorat natijasida katta hajmdagi ma’lumotlar (MIC, yurak urish tezligi, aerob va anaerob chegaralari, maksimal quvvat, insult hajmi va boshqalar) olindi, bu esa tayyorgarlikni ham, funksional holatini ham baholashga imkon berdi. O‘quv jarayonini yanada rejalashtirish.

Shunday qilib, gemodinamikani tahlil qilish, tik turgan puls (16,6%) va end-diastolik hajm (38,8%) kabi individual ko‘rsatkichlar normasidan bir qator og‘ishlarni aniqladi. Shuni ta’kidlash kerakki, 16,6% sportchilarda ortiqcha kuchlanish aniqlangan bo‘lsa, 33% sportchilarda gemodinamik ko‘rsatkichlar me’yordan yuqori bo‘lib, bu sportchilarning yuklamaga yaxshi moslashganligini ko‘rsatadi. Ko‘rsatkichlarning korrelyatsiya tahlili yolg‘on puls bilan eng keng tarqalgan munosabatni aniqladi (r 0,5 dan 0,97 gacha). Shuningdek, insult hajmi va qon tomir tonusi (r = -0,7), insult indeksi (r = 0,9), end-diastolik indeks (r = 0,98) o‘rtasida yaqin aloqalar aniqlandi.Qaysi soniyada maksimal quvvatga erishilgani ham ma’lum bo‘ldi. Rasmda o‘rtacha quvvat dinamikasi ko‘rsatilgan (rasm).



O‘rganish shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy diagnostika uskunalari yordamida sportchilarning tayyorgarligi va ularning funksional holatini har tomonlama nazorat qilish mashg‘ulotlar jarayonini qurishdagi mavjud muammolarni o‘z vaqtida aniqlash, sportchilar tayyorgarligidagi kamchiliklarni bartaraf etish, mashg‘ulotlar reja va dasturlarini tuzatish imkonini beradi. Zamonaviy diagnostika usullarining afzalligi an’anaviy usullarga nisbatan aniq. Yuqori darajadagi chang‘i poygachilarini sinovdan o‘tkazish shuni ko‘rsatdiki, ushbu test usullaridan foydalangan holda, ularning funksional holatini hisobga olgan holda, murabbiy va sportchilarga keyingi mashg‘ulotlar uchun tavsiyalar berish mumkin. Bu ham aniq chuqur kompleks nazorat va bir vaqtning o‘zida tahlil qilish uchun muhim bo‘lgan ko‘p sonli ko‘rsatkichlarni olish sportchilarning holatidagi muayyan og‘ishlarni obyektiv asoslash va sport mahoratining yanada

o‘sishini bashorat qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, kompleks nazorat jarayonida olingan ko‘p sonli ko‘rsatkichlar ularni izohlashni qiyinlashtirishi mumkinligini hisobga olish kerak. Ba’zan murabbiy uchun diagnostika sohasidagi malakali mutaxassislar yordamisiz buni mustaqil ravishda amalga oshirish qiyin. Axir, ma’lum bir sportchi ma’lum ko‘rsatkichlar bo‘yicha ajoyib natijalarga ega bo‘lishi mumkin, ba’zilari uchun esa — past yoki hatto salbiy. Shunday ekan, trenerlar kompleks nazorat bilan tadqiqotchi diagnostikachilar, ilmiy laboratoriya xodimlari bilan hamkorlikda shug‘ullanishi kerakligi aniq.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abulfayz J. Pedagogical characteristics of education of physical skills of young football players //international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429. – 2023. – т. 12. – №. 02. – с. 34-38.
2. Abulfayz j. The role of physical exercises in the development of the physical qualities of football players //international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429. – 2023. – т. 12. – №. 02. – с. 44-48.
3. Analysis of indicators of physical development of students of secondary special education institutions
4. Djaxbarovich a. S., oglu d. A. S. Pedagogical characteristics of development of rapid quality of young players //web of scientist: international scientific research journal. – 2022. – т. 3. – №. 3. – с. 478-484.
5. Djuraev e. M., akzamov s. D. Some pedagogical aspects of the formation of health culture in students //scientific bulletin of namangan state university. – 2020. – т. 2. – №. 1. – с. 308-312.
6. Fedorov A.I., Sharmanova S.B. Sportda kompleks nazorat va boshqaruv: nazariy, uslubiy, texnik va axborot jihatlari // Teoriya I praktika fizicheskoy kultury. 1997. No 7. S. 25–26.
7. Gibadullin I.G. Sportchilarni tayyorlash jarayonida tananing funksional holati va zaxira imkoniyatlarini ekspress diagnostika qilish usuli // Jismoniy tarbiya muammolari: mazmuni, yo‘nalishi, metodologiyasi, tashkil etilishi. Belgorod: beldu nashriyoti, 2009, 10-12-betlar.
8. Hasanov a. T., akzamov s. D., abduraimov d. T. Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education //international journal of research in commerce, it, engineering and social sciences issn: 2349-7793 impact factor: 6.876. – 2022. – т. 16. – №. 10. – с. 148-156.
9. Ivanova V.D., Semenova G.I. Yuqori darajadagi chang‘ichilarda gemodinamik ko‘rsatkichlarni tahlil qilish // Moslashuvning ekologik va fiziologik muammolari: xalqaro ishtirokdagi XVIII Butunrossiya simpoziumining materiallari (Sochi, 2019 yil 26-28 iyun). Moskva: RUDN universiteti, 2019, 94–96-betlar.
10. Korzhenevskiy A.N. Funktsional tayyorgarlik diagnostikasi usullari va sportchilarni tayyorlashning zamonaviy jihatlari: monografiya. M.: FGOU “gshvsm Rossiya milliy yoshlar, o‘smirlar va yoshlar terma jamoalarini tayyorlash markazi”, 2011. 116 b.
11. Nikitushkin V.G. Yoshlar sporti nazariyasi va metodikasi. M.: “Jismoniy madaniyat” nashriyoti, 2010. 122 b.
12. Ozolin N.G. Yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarish asoslari // Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. 1982. No 8. S. 55–56.
13. Semenova G.I. Sportdagi ilmiy va uslubiy faoliyat asoslari: o‘quv qo‘llanma. Yekaterinburg: urfu, 2014. 180 b.
14. Zaxarova A.V., Berdnikova A.N., Tarbeeva A.N. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishning intervalli testi // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. 2015. No 6. 124 b.
15. Талипджанов А.И. Оперативный контроль и планирование подготовки футболистов высокой квалификации. – 1983.
16. Юсупов Т., Акзамов С. Эффективность методики развития прыгучести у баскетболистов 12-14 лет //ijodkor o‘qituvchi. – 2022. – т. 2. – №. 23. – с. 45-49.

TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINI TAYYORLASH PRINSIPLARI

Ahmedov Akrom Abrolovich
JTSBMQTMOI o‘qituvchisi
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashdagi maqsad va vazifalari haqida yoritilgan. jismoniy tarbiya va sport sohasini murabbiylar kadrlari bilan ta’minlash muammosini hal qilish moslashuvchan qo‘shimcha kasbiy ta’lim, xususan, mutaxassislarning malakasini oshirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush, sport, oila, oilaviy tarbiya.

Аннотация: В данной статье описаны цели и задачи подготовки специалистов физической культуры и спорта. решение проблемы обеспечения тренерами в сфере физической культуры и спорта направлено на гибкое дополнительное профессиональное образование, в частности, повышение квалификации специалистов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, семья, семейное воспитание.

Jamiyatimiz taraqqiyotida ro‘y berayotgan o‘zgarishlar barpo etilayotgan mamlakatning innovatsion iqtisodiyoti uchun nihoyatda zarur bo‘lgan kadrlar salohiyatini rivojlantirish bo‘yicha yangi maqsad va vazifalarni qo‘ymoqda. Ta’lim tizimining ushbu muammolarni hal qilish, jamiyatni yuqori sifatli kadrlar bilan qondirish qobiliyati mamlakatning iqtisodiy va ma’naviy rivojlanishi istiqbollarini yaratadi.

Ayni paytda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlarning boshlovchisi bo‘lgan kadrlarning kasbiy mahorati alohida dolzarb va ahamiyat kasb etmoqda. Bunday sharoitda jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlashni ta’minlaydigan maqsadli qo‘shimcha kasb-hunar ta’limini tashkil etish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya va sportning murabbiylari va boshqa xodimlari o‘z faoliyatlarini sezilarli darajada optimallashtiradigan kasb bo‘yicha yangi bilim manbalarini qidirmoqdalar. Asta-sekin jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz ta’lim g‘oyasi ommalashib bormoqda, bu esa o‘z malakasini tizimli va sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Shu maqsadda murabbiylar shtabi uzoq vaqtdan beri bir yoki bir nechta mutaxassislar tomonidan individual holatlarda qo‘llaniladigan natija beradigan usullarga murojaat qilishgan, ammo bu muammoni tizimli ravishda hal qilmaydi. Bilimlarni yangilash va sifatini oshirishning barcha zamonaviy usullaridan foydalangan holda malaka oshirish uchun tub chora-tadbirlar zarur. Shu bilan birga, doimiy ravishda bu haqda qayg‘uradigan alohida mutaxassislarning emas, balki jismoniy tarbiya va sport sohasidagi barcha mutaxassislarning malakasini tizimli ravishda oshirish zarur.

Universitet ta’limi doirasida kadrlar tayyorlash zarur, ammo bu yetarli emas, chunki u asosiy ta’limni ta’minlaydi va murabbiyning ishi amaliy bilim va ko‘nikmalarga, shuningdek, turli fanlar bo‘yicha keng nazariy tayyorgarlikka ega bo‘lgan mutaxassisning faoliyatidir. Murabbiylar shtabi doimiy ravishda o‘zgarib turadigan ish muhitida: sport natijalarining muntazam o‘sishi, musobaqa qoidalarini, yangi sport jihozlarini moslashtirish, yangi sport va sport intizomlarining paydo bo‘lishi va boshqalar.

Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy tarbiya va sport barchamizga ma’lum bo‘lgan eng dinamik va tez o‘zgaruvchan sohadir. Shu munosabat bilan jismoniy tarbiya va sportning maqsad va vazifalari muttasil o‘zgarib, jamiyat uchun murakkab va ahamiyatli bo‘lib bormoqda. Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya va sport sanoatining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- salomatlikni mustahkamlash va bo‘sh vaqt madaniyatini shakllantirish maqsadida aholini jismoniy tarbiya va sportga jalb etish;

- aholining jismoniy tayyorgarligini oshirish va yoshlarni rivojlantirishga qaratilgan TRP standartlarini (mehnatga va mudofaaga tayyor) topshirish bo‘yicha aholi bilan ishlash;

- doimiy jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga yangi sport turlarini joriy etish;

- sportda yangi texnologiyalarni yanada takomillashtirish va rivojlantirish;

- musobaqa qoidalariga kiritilgan o‘zgartirishlar asosida bilimlarni takomillashtirish va sportni o‘rganish va tayyorlashga yangi yondashuvlarning paydo bo‘lishi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining taqdim etilgan vazifalari mutaxassislarimizdan o‘z kasbiy saviyasini muntazam oshirib borishni taqozo etadi. Ta’kidlash joizki, butun mamlakatimizda kadrlarni sifatli tayyorlash, jumladan, ularning malakasini oshirish zarur.

Mamlakatimizda jamiyatning bugungi ahvoli o‘tmishdagidan tubdan farq qiladi. Bu, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportga tegishli. Demak, agar ilgari mamlakatimizning asosiy mablag‘lari yuqori yutuqlar sportiga yo‘naltirilgan bo‘lsa, bugungi kunda jismoniy tarbiya va ayniqsa, yoshlarning jismoniy tarbiyasi katta ahamiyatga ega. Shu munosabat bilan jismoniy madaniyat qonunlariga asoslangan ko‘plab yangi lavozimlar va hatto kasblar mavjud. Shunday qilib, bugungi kunda bizning mutaxassislarimiz bu xilma-xil ishlarga tayyorligi har qachongidan ham muhimroqdir.

O‘quv jarayonini metodik va axborot bilan ta’minlashda bu asosan o‘quv-uslubiy materiallarni ishlab chiqish va nashr etish yil davomida tayyorlangan ish rejasiga muvofiq va o‘quv jarayoni manfaatlaridan kelib chiqqan holda amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti shuningdek, maxsus o‘quv-uslubiy adabiyotlarni ishlab chiqadi va nashr etadi. Bunday adabiyotlar o‘quv jarayoniga hamroh bo‘lishga mo‘ljallangan va o‘quvchilarning o‘zini o‘zi tayyorlash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Shu munosabat bilan individual ishlarni nashr etishni institutdagi 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 adabiyotlardir.

Yuqorida aytilganlarning barchasi zamonaviy ta’lim jarayonini batafsil ko‘rib chiqishga muhtojligini ko‘rsatadi. Murabbiyning kasbiy faoliyatida duch kelishi kerak bo‘lgan vazifalar uning ishidagi tub 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 fazilatlarni rivojlantirish va salomatlikni saqlash o‘rtasidagi oqilona muvozanat.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport sohasini murabbiylar kadrlari bilan ta’minlash muammosini hal qilish moslashuvchan qo‘shimcha kasbiy ta’lim, xususan, mutaxassislarning malakasini oshirishdir.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020 yil 23 sentyabr O‘RQ -637-son.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli Farmoni.

3. Толаметов А.А. Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш/Academic research in educational sciences 2 (9), 83-90.

НРАВСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ОКРУЖАЮЩЕЙ ПРИРОДЕ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСКУРСИИ

М.М.Боркошев
Баткенский государственный университет Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт, профессор
Нажимидинова Асылкан Элчиеавна
Баткенский государственный университет Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический институт, доцент
(Кызыл-Кия, Кыргызская Республика)

Аннотация: В статье раскрываются возможности школьников по формированию нравственного отношения к окружающей природной среде в ходе похода, даются отзывы видных мыслителей и педагогов о экскурсиях, играх, экологическом содержании, роли физического совершенствования в гармоничном развитии личности, определяются цели и условия подготовки "природных" шествий, их содержание.

Ключевые слова: экологическая культура, бережное отношение к природе, физическое воспитание, духовное и физическое совершенствование, укрепление организма, пропорциональное развитие, творческие экскурсии, правила походов, дидактические игры.

Abstract: The article reveals the possibilities of schoolchildren to form a moral attitude to the natural environment during the procession, gives feedback from prominent thinkers and teachers about excursions, games, environmental content, the role of physical improvement in the harmonious development of personality, defines the goals and conditions for the preparation of "natural" processions, their content.

Keywords: ecological culture, careful attitude to nature, physical education, spiritual and physical improvement, strengthening of the body, proportional development, creative excursions, hiking rules, didactic games.

С 60-х годов прошлого века человечество столкнулось с негативным воздействием экологических катастроф на фауну и флору, в связи с чем возникла необходимость проведения широкомасштабных природоохранных мероприятий. Экологическая проблема становится актуальной с каждым годом. Становление Кыргызской Республики как самостоятельного государства и ее быстрое развитие связано с дальнейшим совершенствованием социально-экономической, политической, культурной, образовательной сфер. Проводятся реформы в области науки, техники, культуры, экономики, образования, физической культуры и спорта, основные идеи которых содержатся в Законе Кыргызской Республики «Об образовании» [1] и вУказе Президента Кыргызской Республики «О духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности» [2].

При организации занятий и походов для достижения цели учащиеся должны проявлять знания, находчивость, решительность, чувствовать ответственность, заботу не только о себе, но и о своих товарищах. В походах также важно бережно относиться к природе. Таким образом, каждый ученик должен: заботиться о своем здоровье и безопасности своих друзей, не причинять вреда окружающей среде, защищать ее от природных и техногенных угроз. Такая ответственность не возникает внезапно. Существуют различные мнения по вопросам педагогической, психологической, социальной, литературы, этики, методики физического воспитания, использования походов в системе физического воспитания. Греческий философ Сократ сказал: «С помощью гимнастики я поддерживаю устойчивость своего тела» [5].

Важным средством формирования нравственных качеств школьников, культуры бережного отношения к окружающей природной среде является организация походов и

экскурсий экологического содержания, в ходе которых используются физкультурные упражнения, различные спортивные соревнования, развлечения и игры. Задачами физического воспитания учащихся начальных классов являются развитие у учащихся выносливости, мужества, решительности, подготовка к обороне Родины в будущем, бережное отношение к окружающей природной среде. Походы и экскурсии являются важным средством обучения инструкторов по физическому воспитанию. Преодоление препятствий во время похода связано с демонстрацией различных способностей, различных физических движений и навыков. У учащихся формируются навыки самоконтроля, управления собственными движениями кроме того, у них развиваются духовно-нравственные и интеллектуальные качества, а также они развиваются не только физически, но и умственно.

Он утверждал, что человек должен сначала развить свою природную силу (физические возможности) и стремиться к духовному совершенствованию. Великий мыслитель, ученый Абу Али ибн Сина писал, что «воспитание тела (физическое воспитание) – важнейший способ сохранения здоровья». В древности наш народ приравнивал физическое воспитание к аскетизму. Абу Али ибн Сина в «Каноне медицины» [5]. Что касается физического укрепления тела, он определил несколько способов поддержания хорошего здоровья, среди которых указал на необходимость физических упражнений, правильного и умеренного питания и соблюдения правил гигиены. Говоря о здоровом поколении, ученый имел в виду духовное и физическое совершенство, работоспособность и передовую культуру.

О том, что наши предки воспитывали своих наследников в духе гуманизма и научных ценностей, свидетельствуют семь заповедей Манаса. Каждый человек обладает физической силой, интеллектуальными и моральными качествами. В соответствии с этим в развитии личности выделяют три направления: физическое, умственное и нравственное воспитание. Физическое воспитание имеет большое значение в жизни человека.

Во — первых, каждый должен быть здоровым и сильным.

Во — вторых, кыргызская народная мудрость гласит: «В здоровом теле здоровый дух». Мышление и мораль тесно связаны с темпераментом и здоровьем человека. Чешский педагог Ян Амос Коменский в своей работе «влияние физического воспитания на развитие учащихся» подчеркнул, что физическое воспитание необходимо для здоровья учащихся и для снятия усталости, возникающей во время занятий.

Свою знаменитую работу «Мысли о воспитании» Жан Локк посвятил отдельному разделу физического воспитания и ввел в него более широкое понятие. Чтобы очеловечить обучение, Джон Локк предложил чередовать физические и умственные занятия, чтобы тело не уставало, а человек всегда чувствовал себя легким и бодрым. Общеизвестно, что человеческие движения необходимы для стабильного функционирования всех систем организма [3].

Шведский педагог И.Г.Песталоцци посвятил всю свою теоретическую и практическую деятельность воспитанию детей и коренному изменению системы воспитания. Это был первый раз, когда он раскрыл гуманистическую сущность физического воспитания [6].

В учебный процесс он включил физические упражнения и поставил их на первое место. Затем он предложил сделать небольшие перерывы между занятиями, чтобы ученики могли бегать, прыгать и играть в различные игры. Этот метод используется до сих пор, он предложил тренировать во второй половине дня. Великий учитель отметил, что обучение детей движениям и ловкости следует начинать как можно раньше. И в начале мы должны добиваться учащихся проявлять настойчивости и старания от учащихся [3].

На уроках физкультуры требуется организация подвижных игр на свежем воздухе на лоне природы для правильного формирования телосложения и осанки, пропорционально развитию опорно-двигательного аппарата, кровообращения и дыхания, укрепления нервной системы.

Вопросы физического воспитания молодежи были в центре внимания педагогов. Идеи физического воспитания всегда были связаны с проблемами экологии. Ибн Сина Великий был одним из первых, кто создал научно обоснованную педагогическую систему. Он сказал: «Если человеку дать свежий воздух, он проживет тысячу лет», [4].

Известный кыргызский ученый педагог Х.Ф.Анаркулов отметил, что «Основная задача воспитания учащихся-укрепление их здоровья, физического и духовного развития, повышение работоспособности» [7].

Эти взгляды не потеряли своей актуальности и сегодня. Тренировки на свежем воздухе очень эффективны. Они способствуют формированию движений учащихся, но для этого необходимо организовать увлекательные игры и предложить учащимся легко выполняемые задания и упражнения. Основной целью экологического воспитания, наряду с формированием здорового тела и организма, является развитие умственных способностей учащихся к труду и черному труду, подготовка их к защите Родины, защите и рациональному использованию природных ресурсов. Во все времена высоко ценилось превосходство в физическом воспитании. Герои народных эпосов («Манас» «Семетей», «Сейтек», «Эр Төштүк» «Кожожаш») всегда были физически крепкими, мужественными, героическими молодцами. Содержание физического воспитания включает в себя информацию и представления о физической подготовке, занятиях спортом, физическом состоянии организма человека. в нашей стране физическому воспитанию уделяется большое внимание как одной из составляющих гармоничного развития. Г.Ж.Байышова своем научном исследовании обнаружила связь между улучшением здоровья и бережным отношением к окружающей природной среде [3].

В системе физического воспитания прогнозированию уделяется особое место. Уровень физической зрелости является показателем эффективности воспитания детей. Организация экскурсии, туристические походы являются основным средством гармоничного развития личности. Туристический поход считается важным видом деятельности по приобщению детей к природе во внеурочной деятельности. Во время прогулок в естественных условиях дети могут наблюдать природные явления.

Это может быть поход, связанный с ботаническими, топографическими наблюдениями. В свою очередь сезонные изменения, иметь возможность узнать, как человеческая деятельность влияет на природу и как природа служит человеку. Эти наблюдения вызывают не только интерес школьников к природе. Однако они вносят свой вклад в экологическое образование. Конечно, такое влияние требует научно-методических навыков учителя. Прогулки школьников на природе служат нескольким целям. При их проведении закрепляются и совершенствуются навыки, полученные учащимися на уроках физической культуры. Кроме того, развиваются интеллектуальные, моральные, эстетические качества, характерные для традиционных народных видов спорта, которые сочетают в себе физическое и моральное совершенствование (скачки-скачки, охотники и утки, быстрое вращение, стрельба по мишеням и т. д.). Б). Целью выхода на природу является не только проведение спортивных игр, но, как отмечалось выше, формирование сознательного отношения к окружающей среде и, следовательно, усвоение элементов культуры бережного отношения к природе. В педагогике горные походы делятся на два типа: творческие походы и походы по правилам.

В свою очередь, деятельность двух указанных типов осуществляется в различных формах. Походы-часто организуются в виде игр, содержащих элементы дидактики. В ходе таких игр знания учащихся развиваются и углубляются. Также можно назвать Игры «Ат чабыш», «Ак Чөлмөк», «Ордо», «Тогуз коргоол». Несмотря на различия, все игры объединяет одна общая черта в походе учащихся: каждая игра имеет определенную цель: буксировка укрепляет мышцы рук, опасность ловушки – призывает быть осторожными с животными, не причинять вреда природе. Экскурсии положительно влияют на психологическое здоровье, чувства природы, эмоции детей и учат их обращать внимание на красоту окружающего мира. При организации экскурсии учащимся начальных классов

должна быть предоставлена свобода проявления самостоятельности: а) в выборе маршрута похода (экскурсии) и ожидании его результатов; б) добровольное воссоединение с другими детьми; в) участие в походе или выход из него по собственному желанию, поскольку экскурсия является добровольным и не требует принуждения. Участники похода должны соблюдать определенные требования и правила техники безопасности.

В процессе прогулок уровень физической подготовленности и общей культуры учащихся повышается, поскольку культура бережного отношения к природе является неотъемлемой частью общей культуры. Она создается в спортивных секциях, клубах, групповых или массовых походах на природу, с участием в экологическом марафоне. При планировании подготовки к летнему лагерю учитель физкультуры должен учитывать следующие факторы:

1. В организуемых походах необходимо создать условия для использования имеющихся знаний и умений учащихся и их обогащения.

2. Ходьба: должна рассчитываться в соответствии со здоровьем и энергией учащихся; соответствовать их интересам; способствовать физической форме, повышать работоспособность; оставаться в контакте с окружающей средой и не причинять вреда здоровью учащихся.

3. Необходимо развивать волевые и интеллектуальные качества учащихся.

4. Необходимо воспитывать у учащихся интерес к различным физкультурным занятиям в виде пеших прогулок, экскурсий, формировать привычку соблюдать дисциплину и правила.

5. Развивайте туристические навыки и навыки пеших прогулок.

При организации походов, экскурсий необходимо руководствоваться дидактическими принципами и соблюдать технику безопасности: создание оптимальных психолого-педагогических условий, реализация межпредметной интеграции, широкое использование собранных информации и материалов. При включении походов экологической направленности в программу учебных предметов важно учитывать их природоохранную и воспитательную значимость и соответствие современным требованиям. Реализация экологического образования и природоохранное воспитания на экскурсиях должна носить системный характер.

Список литературы:

1. Кыргыз Республикасынын 1999-жылдын 16-июну № 53 «Айлана-чөйрөнү коргоо жөнүндө» мыйзамы

2. Кыргыз Республикасынын Президентинин «2022-жылды Тоолордун экосистемасын коргоо жана климаттык туруктуулук жылы деп жарыялоо жөнүндө» жарлыгы 31 январь 2022-жыл УП № 17

3. Указ Президента Кыргызской Респуублики «О духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности» от 29 января 2021 года УП № 1

4. Анаркулов.Х.Ф. “Кыргыз эл оюндары”, “Кыргызстан” . Бишкек 1991-ж.

5. Байышова, Г.Ж. Мектептердин башталгыч класстарынын сабактан тышкаркы иштеринде элдик салттар аркылуу экологиялык тарбиялоонун илимий негиздери [Текст] / пед. илим. канд. дис. / Г.Ж. Байышова. – Б. 2010. – 150 б.

6. Боркошев.М.М.Экскурсиялар аркылуу эстетикалык жана этикалык тарбия берүүнү уюштуруу. Наука. Новые технологии и иновации Кыргызстана. №10, 20.05.2016. С. 104-107.

MALAKA OSHIRISH TIZIMIGA MUSTAQIL ISHLARNI JORIY ETISH METODIKASI

Botirov Aminjon Ro‘zimboyevich
SamDU dotsenti
Batirova Fotima Ashurovna
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada malaka oshirish kurslarida tinglovchilarning ta’lim jarayonini rivojlantirishga, innovatsion faoliyatga, fikrlashga undaydigan, ijodiy faoliyatni shakllantiradigan, mustaqil ishlarini tashkil etish va uning nazoratini tashkil etilish bosqichlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: usul,vositalar, barkamol avlod mahorat, pedagogik texnologiya, innovatsiya, baholash varaqasi, mustaqil ish.

Аннотация: В статье выделены этапы организации самостоятельной работы и ее контроля, которые побуждают студентов к развитию учебного процесса, инновационной деятельности, мышления, формируют творческую активность, организуют самостоятельную работу.

Ключевые слова: метод, средства, формирование навыков, педагогическая технология, инновация, оценочный лист, самостоятельная работа.

Abstract: The article highlights the stages of organizing independent work and its control, which encourage students to develop the educational process, innovation, thinking, form creative activity, and organize independent work.

Keywords: method, means, skills formation, pedagogical technology, innovation, assessment sheet, independent work.

Ma’lumki inson hamma sohada biror maqsadga erishish uchun o‘zi uchun ma’qul bo‘lgan yo‘l, usul va vositalardan foydalanib, zarur faoliyatni amalga oshiradi. Demak avval maqsad paydo bo‘lsa, keyin shunga muvofiq, mavjud imkoniyatlarga suyangan holdagi faoliyat shakllanadi. Bundan ko‘rinadiki, maqsad har bir ishning sababi va so‘nggi natijasini belgilaydi. Maqsad ma’lum sabablar asosida shakllanadi. Bunday sabablar ehtiyoj deyiladi. “Hozirgi talabchan tinglovchi (o‘quvchi, talaba)ehtiyojlarini o‘z faniga, hamda barkamol avlod tarbiyasiga doir axborotlarni muntazam o‘rganib, o‘z ish faoliyatiga faol tadbiq etib borgandagina qondirish mumkin”.[2.21.] Ya’ni o‘qituvchining mazmunli faoliyati sifat-samaradorlikka erishishning zaruriy sharti ekan, tinglovchilarning malaka oshirish jarayonida quyidagi masalalarga jiddiy e’tibor berish talab etiladi:

1. O‘quv jarayonida izchillik, ilmiylik,erkinlik, ijodkorlik, prinsiplarini amalga oshirish.
2. Pedagogning kasbiy va metodik mahoratlarini oshirish.
3. Mashg‘ulot jarayonida nazariy va amaliy faoliyat birligiga erishish.

Malaka oshirish tizimida yuqorida ko‘rsatilgan masalalarni amalga oshirishda ma’lum qarshiliklarga duch kelamiz. Jumladan malaka oshirishga kelgan tinglovchilar orasida pedagogik bilim va malakalarga ega bo‘lmagan, “shunchaki dars berib yurganlar” ham uchrab turadiki, ular bizlarning asosiy vazifamiz: tinglovchilardagi mavjud bilimlarni rivojlantirish, yangiliklar bilan tanishtirishdan oldin- maqsad va faoliyat ketma-ketligini amalga oshirish, o‘z faoliyatiga ijodiy yondashish, pedagogik texnologiyalardan to‘g‘ri foydalanish tushunchalari ustida ham ishlashga majbur etadi.

Ma’lumki o‘qituvchilarning kasbiy fazilatlari chuqur bilimga egaligi va metodik faoliyatda unga asoslanganligi — ta’lim jarayonini rivojlantirishga innovatsion faoliyatga va nihoyat sifat va samaradorlikka jiddiy ta’sir etuvchi omillardan biridir. Bu o‘rinda kasbiy yetuklik nazarda tutiladi. “Har qanday faoliyatda o‘z kasbini mohirlik bilan bajarilishi, kasbiy muammolarni yechishni bilishdir”.[4.43.]Shu sababli malaka oshirish tizimida imkon qadar ma’ruza darslaridan voz kechish, darslarni kichik ma’ruza, amaliy mashg‘ulot, laboratoriyalar asosida tashkil etish

maqsadga muvofiqdir. Darslarda nazariy bilimlarga asoslanib, tinglovchilar tarqatmalar tayyorlasalar, hosil qilingan bilim, ko‘nikmalar asosida uy vazifalari olib, ularning taqdimotini yoki hisobotini tayyorlasalar, uning natijasi albatta samarali bo‘ladi.

Mavjud ma’ruzalar, amaliy mashg‘ulotlar malaka oshirish kurs tinglovchilarini fikrlashga undaydigan, ijodiy faoliyatni shakllantiradigan yagona yo‘l emas.

Hozirgi kunda dars jarayoniga axborot kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy qilish, pedagoglarning bu boradagi savodxonligini oshirish bilan bir qatorda malaka oshirish kurslarida tinglovchilarning mustaqil ishlarini tashkil etish va uning nazoratini tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Quyida “Mustaqil ish” topshiriqlarining namunaviy shaklini taklif etamiz.

1. Kurs davomida o‘z fani doirasida «Mustaqil tarqatma yoki ko‘rgazmali qurollar va ularning pasportini(tarqatmadan foydalanish to‘g‘risida izoh) tayyorlash,o‘zi qiziqqan mavzuga doir yangi va qiziqarli ma’lumotlar to‘plash va uning taqdimotini qilish».
2. Sinflar kesimida o‘quv rejadagi laboratoriya mashg‘ulotidan istalgan bittasini mustaqil bajarib, xulosalarini taqdimot qilish.
3. O‘zlashtirilgan pedagogik texnologiyalar asosida dars ishlanmasini tayyorlash va ularning taqdimotini o‘tkazish.

Keltirilgan mustaqil ish namunasiga har bir pedagog ijodiy yondashib, o‘z fani talablaridan kelib chiqqan holda uni shakllantirishi mumkin. Bizningcha nazariya va amaliyot uzviyligi malaka oshirish tizimida sifat va mazmun yaxlitligini ta’minlaydi.

“Mustaqil ish” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. Pedagog mustaqil ishi bo‘yicha topshiriqlarni (tinglovchilar bilan hamkorlikda)ishlab chiqadi. Ta’lim oluvchilar mustaqil ravishda darslik, sxemalar, tarqatma materiallar asosida topshiriqqa oid ma’lumotlar yig‘adilar.
2. Ta’lim oluvchilar mustaqil ravishda ishning rejasini ishlab chiqadilar. unda ish bosqichlarini, ularga ajratilgan vaqt va texnologik ketma-ketligini, material, asbob-uskunalarni rejalashtirishlari lozim.
3. Ta’lim oluvchilar topshiriqni ish rejasi asosida mustaqil ravishda amalga oshiradilar.
4. Ta’lim oluvchilar bir-birlarining ish natijalarini tekshirishga ham jalb etiladilar. Tekshiruv natijalari “Baholash varaqasi”da qayd etiladi. Ish yakuni quyidagi shakllarning birida hisobot qilinadi: og‘zaki hisobot; materiallarni namoyish qilish orqali hisobot; yozma hisobot.
5. Pedagog va ta’lim oluvchilar ish natijalarni birgalikda yakuniy suhbat davomida tahlil qilishadi, baholashadi.

Xulosa qilib aytganda keltirilgan mustaqil ish namunasiga har bir pedagog ijodiy yondashib, o‘z fani talablaridan kelib chiqqan holda uni shakllantirishi mumkin. “Nazariya va amaliyot uzviyligi malaka oshirish tizimida sifat va mazmun yaxlitligini ta’minlaydi”.[4.23]

Pedagog “Mustaqil ish” metodini qo‘llashi uchun topshiriqlarni ishlab chiqishi, dars rejasiga kiritishi, topshiriqni ta’lim oluvchilarning imkoniyatlariga moslashtirib, ularni mustaqil ish bilan tanishtirishi, jarayonni kuzatib turishi va topshiriqni mustaqil bajara olishlarini ta’minlashi lozim.“Mustaqil ish”yakka tartibdagi ish hisoblanadi va tinglovchiga o‘z imkoniyatlarini namoyon qilish imkoniyatini beruvchi ish hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ganiyeva Z. YU. Sport tibbiyoti. Toshkent: O‘zDJTI, 2012.
2. G‘.Yo‘ldoshev8.Abdurahmonov M., S.A.Usmonov, Pedagogik texnologiya asoslari, Toshkent, o‘qituvchi, 2004.
3. U.Tolipov, M.Usmonoboyeva, Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari, Toshkent, 2006.
4. Haydarov B. va boshqa., Ta’lim samaradorligini oshirish yo‘llari, (Trening materiallari), Toshkent, 2002.

SPORT MUSOBAQALARI OLDIDAN STRESS VA JISMONIY TAYYORGARLIKNING PSIXOLOGIK RIVOJLANTIRISH

Xolboyeva Gulxayo Xolboyevna
JTSBMQTMOI Samarqand filiali dotsenti
Botirova Gulnoza Baxrom qizi
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti **magistri**
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada sportchi yoshlarning mashg‘ulot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan jismonan va ruhan toliqishlari, ayniqsa katta musobaqalar oldidan ularda yuzaga keladigan psixologik muammolar stress holatlari ularni oldini olish kabi jarayonlar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Sport murabbiysi, sport faoliyati, jismoniy tarbiya, stress, sport psixologiyasi, chempion sportchi.

Аннотация: В данной статье описывается физическое и умственное утомление молодых людей. Спортсмены, которые могут возникнуть во время тренировок, особенно психологические проблемы, с которыми они сталкиваются перед крупными соревнованиями, стрессовые ситуации и способы их предотвращения.

Ключевые слова: спортивный тренер, спортивная деятельность, физическое воспитание, стресс, спорт, психология, спортсмен-чемпион.

Abstract: This article describes the physical and mental fatigue that young athletes may experience during training, especially the psychological problems they face before major competitions, stressful situations, and how to prevent them.

Keywords: Sports coach, sports activities, physical education, Stress, sports psychology, Champion athlete.

Respublikamizda sportning davlat siyosati darajasiga ko’tarilganligi, sog’lom va barkamol avlodni tarbiyalashga ustuvor ahamiyat berilayotganligi hamda buning hartomonlama mukammal qonuniy va tashkiliy asoslari yaratilganligi tufayli sport talaba yoshlar o’rtasida sog’lom turmush tarzini shakllantiruvchi, ularni jismoniy hamda ma’nan barkamol etib tayyorlash borasida asosiy omilga aylanib borayotgani muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Prezidentimizning sportga qaratayotgan e’tiborlari sportchilarimizga hech kimdan kam bo’lmagan sharoitlarning yaratib berilishi ularning jahonda yetakchi bo’lgan davlatlarning sportchilari bilan tegma teng hatto ulardan ancha ildamlab ketishini yaqqol misol qilib ko’rsatishimiz mumkin bo’ladi.

Sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish uchun hozirda nafaqat jismoniy holat balki yangi innovatsiyalarning kirib kelishi ham juda muhim rol o’ynamoqda. Ya’ni sportni ilmiy metodologik jihatdan ham o’rganish natijalarning keskin o’zgarishiga sabab bo’lishini aytish joiz. Bunga misol qilib Rio-2016 olimpiadasini bundan tashqari Tokio-2020 olimpiadalarini ko’rsatishimiz mumkin bo’ladi. Oxirgi ikki olimpiya o’yinlarida ham mamlakatimiz sportchilari eng yuqori ko’rsatkichlarga erishayotganligi innovatsiyani sportga jalb etishning sportdagi holatlarni ilmiy jihatdan tadbiq etishning yaqqol misoli desak mubolag’a bo’lmaydi. Eng muhim faktorlar sifatida yetishib kelayotgan yosh avlodni hozirgi chempionlarimizga munosib zaxira qilib tarbiyalash muhim jarayonlardan biri hisoblanadi. Ko’p hollarda katta musobaqalar oldidan bo’lib o’tadigan tayyorgarlik jarayonida yosh sportchilarimizning psixologik zo’riqishga uchrashini ko’rishimiz mumkin bo’ladi. Bu nima degani ? Ya’ni sport musobaqalarining faktoriga qarab sportchi yoshlar o’z ruhiyatini jilovlay olishi uchun sportdagi psixologning o’rni juda muhim bo’lishi ko’p hollarda alohida ta’kidlab o’tiladi. Juda ko’p ta’kidlab o’tiladi ya’ni bizdagi sport holatlarida murabbiy ko’p qirrali rolni bajaradi:

1. Sport murabbiysi murabbiy sifatida.
2. Sport murabbiysi psixolog rolida.

3. Sport murabbiysi ota-ona sifatida.

4. Sport murabbiysi doktor sifatida.

Albatta o‘z shogirdini murabbiy kabi hech bir shaxs tushuna olishi juda qiyin. Ko‘plab olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki murabbiy shaxsi o‘z shogirdini qaysi bir musobaqaga tayyorlamasin uni har bir atrofdagi holatdan qizg‘anishi va atrofdagi hech bir shaxsni unga yordam berishini xohlamasligi juda ko‘p marotaba o‘z isbotini topgan. Ko‘plab sport psixologlari yoki umumiy psixologlarning tavsiyasiga ko‘ra sportchi shaxsini tarbiyalashda har bir mutaxassisning o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi[3].

Jamoaviy sport turlari rivojlanishi respublikamizda yakka kurash sport turlarida ancha orqada qolayotganligi juda ko‘p marotaba ta’kidlab kelinadi. Bu savol kelib tushganida juda ko‘p mutaxassislar har javob berishga harakat qilishadi. Birovlar buni murabbiylarning saviyasi bilan bog‘lasa boshqa bir fikrdagilar bizda yakka kurash uchun bolalarimizning antropometrik kelib chiqishi mos kelishi aytib o‘tishadi. Lekin har doim bir savol hammani qiynashi bu bor haqiqat ya’ni qanday antropometrik ko‘rsatkichlari zo‘r bo‘lgan yosh avlod sportchilarimizni jamoaviy sport turlarida kamchiliklari bo‘lishi mumkin deb ? Ko‘plab jarayonlarda murabbiy bilan bu vaziyatni bog‘laydilar ammo bizdagi boshida aytib o‘tganimizdek har sohada o‘z mutaxassisining ishlashi bu jarayonlarni ijobiy holatga kelishiga ancha ko‘maklashishi bor haqiqat [2].

Juda ko‘p olib borilgan muzokara va munozaralar davomida jamoaviy sport turlaridagi eng qiyin muammo bu texnik va taktik muammo ekanligi ta’kidlanadi. Sportchining oldindagi musobaqalarga taktik harakatlarini rejalashtirish antitsipatsiya, ya’ni oldindan ko‘ra bilish, bashorat qilish jarayonlariga asoslanadi. Ko‘p hollarda yosh sportchilarda bu jarayon murabbiy yordamida olib boriladi. Umuman olganda, antitsipatsiya — bu odamning muayyan fazo va vaqtda ilg‘orlik bilan harakatlanish qobiliyatidir. Antitsipatsiyaning voqelikni oldindan ifodalash shakli sifatidagi ko‘rinishlari juda turlichadir. Ular miyaning "ayni paytdagi ta’sir ko‘rsatayotgan stimulgajavoban oldinga — kelajakka o‘tib ketishi" bilan izohlanadi (A.K.Anoxin). S.G.Gellershteyn ta’kidlaganidek, "hech bir fikr va hech qanday tafakkur tarzi hech qachon yangidan hosil qilinmaydi, balki ular o‘tmishning mahsulidir ... Harakatlarda esa nafaqat qo‘zg‘atuvchiga, ya’ni ushbu ma’noni anglatuvchi tom ma’nodagi qo‘zg‘atuvchiga nisbatan yo‘nalganlik ifodalanadi, balki ayni paytda shart- sharoitlardagi hali shakllanib ulgurmagan, ba’zan ayrim bilinar-bilinmas belgilar orqali yaqin kelajak haqida ma’lumot beruvchi o‘zgarishlarga ham yo‘nalganligi ifodalanadi". Sportchi faoliyatining antitsipatsiya diapazoni nihoyatda kengdir. Uning asosida masalan, o‘q otish bo‘yicha sportchi otilgan o‘qi nishonga borib tegishi uchun harakatdagi nishonning ilgariga surilish miqdorini aniqlaydi. Sportchi old ida turgan musobaqalar uchun jangni olib borishdagi taktik rejasini tuzishda raqibning kutilgan xatti-harakatlarini avvaldan ko‘ra bilishi mumkin. Har qanday antitsipatsiya samaradorligiga erishish uchun bir qator psixik jarayonlar asos bo‘lib xizmat qiladi. Ba’zi holatlarda bunday samaradorlik harakatdagi obyektlar, masalan, uchib borayotgan to‘p, sport o‘yinlarida harakatlanayotgan o‘yinchini aktual idrok etishga asoslansa, boshqa holatlarda xotiradagi obrazlarga, tafakkur va ijobiy xayolga asoslanadi. Masalan, bokschi tomonidan jangni yuritish bo‘yicha reja loyihalashtirilayotganda yoki slalomist tomonidan trassani bosib o‘tish loyihalashtirilayotganda kuzatish mumkin. Sportdagi taktik tayyorgarlikning psixologik asoslari Futbol jamoalaridagi darvozabonlarda fazo va vaqt antitsipatsiyasi samaradorligini o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, (Ye.N.Surkov, Yu.S.Yakobson) darvozabonlar turli masofadan turib to‘pni tutib olishda oldindan harakatlanish shaklidagi usulni qo‘llaydilar. Ana shunday, oldindan harakatlanish davronida fazo va vaqt noaniqligi, ya’ni to‘p hozir chap tomonga uchadimi yoki o‘ng tomonga uchadimi degan savolga javob beriladi. Oldindan bilish samaradorligi va qabul qilingan qarorning to‘g‘riligi aksariyat hollarda to‘pni tepayotgan o‘yinchining ko‘z orqali bilish mumkin bo‘lgan belgilarini aniq ajrata bilishiga asoslanadi. Bunday be1gilar quyidagilar bo‘lishi mumkin: futbolchining tayanib turgan oyoq kaftiningholati (uning to‘pdan uzoqligi va qayrilgan holati), tepayotgan oyog‘ining holati(tizzasining koptok ustidagi holati), va har ikki oyog‘ining soni oralig‘idagi burchaklar. Xuddi mana shu ma’lumotiar va belgilarni his etish darvozabonga, hali to‘p tepilmasdan turib uning qaysi yo‘nalishga (chapgami, o‘nggami) harakatlanishini bilish va

unga munosib tarzda javob harakatini qilish imkoniyatini beradi. Raqibning hali bajarmagan harakatlarini aniqlash jarayonini oldindan qilinayotgan bashorat sifatida ko‘rib chiqish lozim. Bu eng yaxshi natijaga qanday erishish mumkin degan xayoliy savolga javob topish deganidir. Ya’ni, bu savolning javobi hamisha sportchilar o‘zlarining va raqiblarining taktik xatti-harakatlarini belgilab beruvchi antitsipatsiya rejalariga ega bo‘lishlari kerak, demakdir.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ахмадов, Н. Р. (2022). Психологические основы реабилитации дизадаптированных подростков. integration of science, education and practice. scientific methodicaljournal, 3(3), 79-84.

2. Ахмадов, Н.Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. Science and Education, 3(2), 1045- 1053.

3. Ahmadov, N. R. (2022). Dezadaptatsiya va uning o‘smir xulqida namoyon bo‘lishi. Science and Education, 3(3), 389-395.

4. Рустамов, Ш. Ш. (2022). Особенности математической компетентности практический психологов. integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal, 3(3), 59-64.

5. Рустамов, Ш. Ш. (2022). Корреляционный анализ пример по психологии. Корреляции в психологии. Science and Education, 3(3), 1100-1106.

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA ISTIQOMAT QILAYOTGAN XOTIN-QIZLARNI SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TA’MINLASHDA SPORTNING AHAMIYATI

Ahmedov Akrom Abrolovich
JTSBMQTMOI o‘qituvchisi
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada O‘zbekiston Respublikasida istiqomat qilayotgan xotin-qizlarni sog‘lom turmush tarzini ta’minlashda sportning o‘rni dolzarb muammolari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush, sport, oila, oilaviy tarbiya.

Аннотация: В статье рассмотрены актуальные проблемы роли спорта в обеспечении здорового образа жизни женщин, проживающих в сельской местности Республики Узбекистан.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, семья, семейное воспитание.

Dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-martdagi “Oila va xotin-qizlar bilan ishlash, mahalla va nuroniylarni qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-81-son farmonida ko‘zda tutilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish jamiyatimizning ustuvor yo‘nalishlaridan biridir [2,3].

Bugungi kunda sport ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot, ma’naviy-madaniy hayotning muhim tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Zero, sport — millatni elatga tez tanitadigan jismoniy-ma’rifiy hodisa. 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. Mazkur masala mamlakatimizda sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma’naviy sog‘lomlikning asosi ekanini targ‘ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularning o‘z qobiliyatlari va iste’dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar amalga oshirmoqda.

Ishning maqsadi – respublikamizda istiqomat qilayotgan xotin-qizlar orasidan sportchining dolzarb muammolarni aniqlash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Anketa-so‘rov o‘tkazish, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, ilg‘or tajribani o‘rganish va umumlashtirish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O‘zbekiston Respublikasida millat taqdiri, mamlakat kelajagi haqida o‘ylash, uning huquqiy asoslarini ishlab chiqish, zarur shart-sharoitlar yaratish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri etib belgilangan.

Oila – jamiyatning kichik, lekin g‘oyat muhim bo‘g‘ini. Demak, butun mamlakatning kelajagi shu yurt farzandlariga bog‘liq. Shuning uchun ham sog‘lom avlod masalasini davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. Mamlakatimizda sog‘lom bola, sog‘lom avlod masalasiga kompleks yondashilmoqda. Boshqacha aytganda, sog‘lom bola tug‘ilishi uchun avvalo ona sog‘lom bo‘lmog‘i lozimligiga katta e’tibor berilmoqda.

Xotin-qizlarni jismonan sog‘lom bo‘lishida sportning o‘rni g‘oyat katta. Shu bois mamlakatimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Bugungi kunda qizlarni sportga jalb etish ommaviy tus oldi. Ushbu ishlarni amalga oshirish uchun zamonaviy sport inshootlari qurildi va qurilmoqda. Ular sport jihozlari bilan ta’minlangan. Eng asosiysi, ushbu sport maskanlaridan foydalanish darajasi yildan yilga oshib borayotir.

Ishimizning maqsadidan kelib chiqqan holda, biz, respublikamizda istiqomat qilayotgan xotin-qizlar orasidan sportchilar yetishib chiqishi bo‘yicha muammolarni o‘rganish yuzasidan xotin-qizlar orasida onlayn va oflayn tarzda anketa-so‘rovnoma o‘tkazdik. Ushbu tadqiqotlarda respublikamizda istiqomat qilayotgan 1488 nafar xotin-qizlar ishtirok etishdi. Tadqiqot ishtirokchilari tarkibida yoshi 18 dan 35 yoshgacha bo‘lganlar 64,3%ni, 36 yoshdan yuqorisi – 51,5%ni tashkil qildi.

Siz yashab turgan joy, hududda sport bilan shug‘ullanish uchun shart-sharoitlar yetarlimi? degan savolga 52,9% ijobiy, 41,7% salbiy javob berishgan va 5,4% javob bera olmagan.

Respondentlarining 98,4% sport bilan shug‘ullanish inson salomatligida muhim o‘rin tutishini ta’kidlashgan bo‘lsa, 1,6% salbiy javob berishgan. Natijalarning bunday farq qilishi, ma’lum hududlarda xotin-qizlar sport haqida yetarli ma’lumotga ega emasligini va yashash hududida xotin –qizlar sport bo‘yicha sharoitlar yaratilmaganligi bilan bog‘liq.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ommalashtirish hamda uni umummilliy harakatga aylantirish fuqarolar salomatligini mustahkamlash, yosh avlodning barkamol voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Shu bois yurtimizda jismoniy tarbiya hamda sportga davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida alohida e’tibor qaratilmoqda.

Mamlakatimizda xotin-qizlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularga g‘amxo‘rlik ko‘rsatish, ijtimoiy-huquqiy jihatdan ko‘mak berish, jismoniy, ma’naviy va intellektual salohiyatini yuksaltirish, qiz bolalarni zamonaviy kasb-hunarlarga yo‘naltirish, ularni sportga keng jalb etish, sog‘lom oilani shakllantirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan.

Xulosa qilib aytganda, respublikamizda yaratib berilayotgan keng imkoniyatlar tufayli xotin-qizlar sporti kundan-kunga yuksalib bormoqda. Bu eng avvalo, kelajak avlodni yaratuvchi opa-singillarimiz sog‘ligini mustahkamlashga, ular o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilmoqda, qolaversa, sport sohasida ham qizlarimiz jahon sport maydonlarida yuqori marralarni zabt etib, o‘zbek ayollarining, qizlarining nimalarga qodir ekanliklarini namoyish etib kelmoqda.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha “Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi 2017-yil 7-fevraldagi farmoni. T., Xalq so‘zi gazetasi 2017-yil 8-fevraldagi 28 (6722)-soni.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 2-fevraldagi “Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5325-son farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 27-iyundagi “O‘zbekiston Respublikasida oila institutini mustahkamlash konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PQ-3808-son qarori

4. A.A. Tolametov, F.A Yusupkhanova. The difficult problem of growing athletes among women living in rural areas and border territories of the republic of uzbekistan//CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2021 2 (09), 136-141

SPORT TASHKILOTLARI FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT MARKETINGINING ROLI

Ishankulov Baxodir Muratovich
JTSBMQTMOI o‘qituvchisi
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Sport marketingi bevosita sport korxonalarining ishlab chiqarish va xizmat ko‘rsatish sohalarini sport mahsulotlarini ishlab chiqarish bilan yaxshilash uchun imkoniyatlar yaratadi.

Kalit so‘zlar: Sport marketingi, sport tashkilotlari, sport klublari, sport tovarlari, tovar-pul munosabatlari, istemolchi, narx, reklama.

Аннотация: Спортивный маркетинг напрямую создает возможности для совершенствования производственной и сервисной сфер спортивных предприятий с выпуском спортивной продукции.

Ключевые слова: Спортивный маркетинг, спортивные организации, спортивные клубы, спортивные товары, товарно-денежные отношения, потребитель, цена, реклама.

Abstract: Sports marketing directly creates opportunities for the improvement of sports enterprises’ production and service sectors with the production of sports products.

Keywords: Sports marketing, sports organizations, sports clubs, sports goods, commodity-money relations, consumer, price, advertising.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki yillaridan boshlab hukumatimiz tomonidan sportga bo‘lgan e’tibor yanada oshdi. Yurtimiz kelajagi bo‘lgan yosh va barkamol sog‘lom avlodni tarbiyalashda, ularning sportga bo‘lgan intilishlarini yanada qo‘llab-quvvatlash borasidagi amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar amalda o‘zining ijobiy natijasini bermoqda.

Darhaqiqat, yurtimiz kelajagi bo‘lgan barkamol sog‘lom avlod tarbiyasida ularga yaratilayotgan ta’lim-tarbiya muassasalari bilan birga sport inshootlarining o‘rni beqiyosdir.

Mamlakatimizning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotida sport tashkilotlari, sport klublari boshqa xo‘jalik yurituvchi subyektlar ichida alohida o‘ringa ega. Ularning faoliyat yuritishidan asosiy maqsad o‘z imkoniyatlaridan foydalangan holda barkamol va sog‘lom avlodni tarbiyalash, sportga bo‘lgan munosabatni yanada yaxshilash, sport sohasini barqaror rivojlanishiga hamda O‘zbekistonni sport orqali jahonga tanitishdan iboratdir.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda sport tashkilotlari, sport klublari, shuningdek, sport anjomlari va inventarlarini ishlab chiqaruvchi korxonalar faoliyatida marketing tizimini joriy qilish va takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, sport marketingini joriy qilinishi sport vositalari va sport buyumlarini ishlab chiqaruvchi sport korxonalari bilan xizmat ko‘rsatish tuzilmalarining xo‘jalik faoliyati bilan bog‘liq munosabatlarini kengaytirish, sport faoliyatining barcha soha va tarmoqlarida sport marketingini joriy qilish va takomillashtirish, sohada tashabbuskorlik, izlanish va boshqa omillarning rivojlanishiga ham keng imkoniyatlar yaratmoqda.

Sport marketingi – sport faoliyatida vujudga keladigan iqtisodiy munosabatlarni faollashtirish uslublarini amalda qo‘llash, sport tovarlari va sport bilan shug‘ullanish jarayonida zarur bo‘ladigan sport inventarlarini ishlab chiqarish hamda sotish muammolarini tizimli yechish uslublarini joriy qilishda xizmat qiladi. Shu bilan birga sport marketingi sport xizmatlari bozorida vujudga keladigan o‘zgarishlarga tezda moslashish, sport tovarlari va xizmatlariga bo‘lgan iste’molchi talablaridan kelib chiqib yondashish, sport xizmatlari bozorida raqobatbardosh yangi sport tovarlarini yaratish va ularni ishlab chiqarishni tashkil etish, sport tovarlari bozori

konyunkturasini o‘rganish va rejalashtirish hamda sport marketingini joriy qilish, shu bilan birga sport faoliyatiga doir reklamani rivojlantirish masalalarini o‘rgatishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ygandir.

Sport faoliyatini boshqarishda menejerlar qaror qabul qilish va uni ishlab chiqishda menejerlarning o‘z boshqarish dasturiga ega bo‘lishi va undan samarali foydalanishida asos bo‘lib, marketing tizimi muhim hisoblanadi hamda sport faoliyatini samarali boshqarish tizimida, uni to‘g‘ri tashkil etishda, sport faoliyatini rejalashtirish va nazorat qilishda sport marketingi muhim ahamiyat kasb etadi.

Marketing mazmuni va terminologiyasi yangilanib boradi, lekin ular boshdan ayirboshlash jarayoni, tovar-pul munosabatlari paydo bo‘lishi, sotish shakllarini rivojlanishi hamda iste’molchilarni tovar va xizmatlar bilan o‘zaro harakati bilan bog‘lanadi.

Marketing bu nafaqat falsafa, fikrlash tarzi va iqtisodiy tafakkur yo‘nalishi, ammo ayrim firma, kompaniya, tarmoq va butun iqtisodiyot bo‘yicha amaliyot faoliyati hamdir. AQSh va boshqa xorijiy davlatlar iqtisodiy adabiyotlarida marketing ta’rifini ko‘p turlari mavjud. Eng keng tarqalgan marketing ta’rifi, u Amerika marketing assotsiatsiyasi tomonidan berilgan bo‘lib, uning mazmuni quyidagichadir, ya’ni “Marketing” shunday jarayondan iboratki, uning yordamida o‘ylangan g‘oya rejalashtiriladi va amalga oshiriladi, narxlar tashkil etiladi, g‘oyalar, tovarlar va xizmat ko‘rsatishlar harakati va sotishni, ayrim shaxslar va tashkilotlarni maqsadlari ayirboshlash yordamida qondiriladi.

Sport marketingi faoliyatini rivojlantirish mamlakat sportni rivojlantirishdagi xususiyatlarini ochib berish. Sport marketingi faoliyatini rivojlantirish yo‘llari. Sport marketingi bo‘yicha kadrlar tayyorlashning ahamiyati. Xususiy sport klublarini tashkil etish va sport biznesini rivojlantirish istiqbollari.

O‘zbekistonning yirik shaharlari, viloyatlarining markazlarida sport majmualari stadionlar, tennis kortlari, suv havzalarida o‘tkazilayotgan rasmiy musobaqa jarayonida turli xil reklamalar tashkil etilmoqda televideniye radio orqali sport sohasidagi yangiliklar sport jihozlari va boshqalarni targ‘ib qilish odat tusiga aylandi. Bunday faoliyatlar sport menejmentining yurtimizga qadam qo‘yayotganidan darak beradi.

Ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilish bilan birgalikda uning taraqqiyotidagi asosiy bosqichlar, omillar ham yoritib borilmoqda. Bunda stadionlardagi qatnashib kelayotgan tomoshabinlarning soni, xomiylarning amaliy jihatdan ko‘rsatayotgan moddiy yordamlari ham o‘z ifodasini topmoqda. Marketing sportni boshqaruv jarayon sifatida talqin etiladi. Chunki, boshqalar yordamida maqsadlarga erishish uchun qilinadigan ish – bu qandaydir bir vaqtda qilinadigan harakatlar emas, balki muntazam o‘zaro bog‘liq harakatlar yig‘indisidir.

Har biri o‘ziga xos jarayon hisoblangan ushbu harakatlar tashkilotning muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Har bir boshqaruv funksiyasi ham jarayonni namoyon etadi va ularning har biri o‘zaro bog‘liq harakatlar seriyasidan iboratdir. Boshqaruv jarayoni barcha funksiyalarning umumiy yig‘indisi hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ishonkulov, B. M. (2020). FACTORS INFLUENCING EXPLOSIVE POWER IN WRESTLERS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, *2*(4), 439-444.
2. Imomova, D. A., Ortikova, M. I., & Ishonqulov, B. M. (2015). The part of heredity in bringing up the conmissar people. In *The Fifth European Conference on Biology and Medical Sciences* (pp. 6-9).
3. Ishankulov, B. M. (2022). THE ROLE OF FOREIGN EXPERIENCES IN PROMOTING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, *10*(11), 1280-1283.
4. Kamalova, Sh. U., Munarova, R. U., Axmedova, N. A. va Eshonqulov, B. M. (2015). Abu Ali ibn Sinoning (Avitsenna) pedagogik qarashlari. *Yosh olim* , (9), 1068-1070.

TRENER-O‘QITUVCHILAR MALAKASINI OSHIRISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Kobilov Sobir Donaqulovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti hamda uning Samarqand, Nukus, Farg‘ona filiallari “Sport turlari bo‘yicha trenerlar” malaka oshirish kursining o‘quv dasturidagi mutaxassislik bo‘yicha tayyorgarligidagi modullari bo‘yicha, trener-o‘qituvchilarning kasbiy mahoratlarini, bilim, malaka va ko‘nikmalarini takomillashtirib (oshirib) borilayotganligi yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: O‘quv-mashq mashg‘uloti, nazariy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, **maxsus jismoniy tayyorgarlik,** texnik-taktik tayyorgarlik, **psixologik tayyorgarlik, tibbiy nazorat.**

Аннотация: В данной статье Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта и его филиалы в Самарканде, Нукусе, Фергане описывают учебные модули курса подготовки «Спортивные тренеры» в программе подготовки по специальности. совершенствуются (повышаются) профессиональные навыки, знания, квалификация и навыки тренеров.

Ключевые слова: тренировка, теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, медицинское наблюдение.

Abstract: In this article, the Institute for Retraining and Advanced Training of Physical Culture and Sports Specialists and its branches in Samarkand, Nukus, Fergana describe the training modules of the training course "Sports Coaches" in the specialty training program. professional skills, knowledge, qualifications and skills of trainers are improved (increased).

Key words: training, theoretical training, general physical training, special physical training, technical and tactical training, psychological training, medical supervision.

2020-yil 23-sentyabrdagi O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida” gi 637-sonli Qonunining 13-moddasida Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish belgilangan.

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’minlanishi.

Kadrlar malakasini oshirish kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarning chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta’minlaydi, kadrlarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga xizmat qilishi.

Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish shakllari va muddatlari tegishli davlat ta’lim talablari bilan belgilanganliklari ko‘rsatilgan. [1:1].

Sport ta’limi muassasalari trener-o‘qituvchilari, yoshlarni kuchli, chaqqon va baquvvat bo‘lib o‘sishini yaxshi yo‘lga qo‘yish, kasbiy pedagogik mahoratni oshirish va kamolotga yetkazishda, Osiyo — Paraosiyo, Johon chempionatlari, Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida boshqa nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi hamda yuqori natijalarga erishishini ta’minlashda, **o‘quv-mashq mashg‘uloti, nazariy tayyorgarlik**, umumiy jismoniy tayyorgarlik, **maxsus jismoniy tayyorgarlik,** texnik-taktik tayyorgarlik, **psixologik tayyorgarlik, ko‘chirish (o‘tkazish) nazorat sinovlari, nazorat musobaqalarida ishtiroki, tibbiy nazorat**larni yanada yaxshilash bugungi kunda dolzarb masalalardan bo‘lib turibdi.

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, 2022-yil 6-iyun kuni Prezidentimiz SH.M.Mirziyoyev tomonidan “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risi”da PQ-268-sonli Qarori qabul qilindi.[2:1].

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti hamda uning Samarqand, Nukus, Farg‘ona filiallari yuqoridagi muammolarni bartaraf qilishda xorijiy tajribalar asosida, “Sport turlari bo‘yicha trenerlar” malaka oshirish kursining o‘quv dasturidagi mutaxassislik bo‘yicha tayyorgarlikdagi “Sport psixologiyasi”, “Sport fiziologiyasi”, “Sport nutritsiologiyasi”, “Sport tibbiyoti”, “Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati”, “Musobaqa va o‘quv mashq faoliyati”, “Sport pedagogik mahoratini oshirish” “Sport inshootlari” modullari bo‘yicha malaka oshirish kurslarida trener-o‘qituvchilarning kasbiy mahoratlarini, bilim, malaka va ko‘nikmalarini takomillashtirib (oshirib) kelmoqda.

o‘quv-mashq mashg‘uloti - bu sport tayyorgarligi jarayonining ajralmas qismi bo‘lib, sport tayyorgarligi ishtirokchilarining o‘zaro bog‘liqlik shakli, sport tayyorgarligining maqsadi, mazmuni usul va vositalarini o‘zida mujassam etgan tizim sifatida quyidagilarni o‘z ichiga qamrab oladi: nazariy tayyorgarlik, amaliy tayyorgarlik (bular umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, ko‘chirish (o‘tkazish) nazorat sinovlari, nazorat musobaqalarida ishtirok etish, yo‘riqchilik va hakamlik amaliyoti, musobaqalarda ishtirok etish, tiklanish tadbirlari va tibbiy nazorat shakllari hisoblanadi;

nazariy tayyorgarlik bo‘yicha — trener — o‘qituvchilarga shaxsni anatomik va fiziologik rejalashtirish, sport tayyorgarligiga oid sanitariya-gigiyenik talablar, o‘quv-mashq mashg‘ulotlarining texnik xavfsizligi, shuningdek, ularning tanlangan sport turlari bo‘yicha sport tayyorgarligiga taalluqli turli nazariy ma’lumotlar doirasida nazariy bilimlar berilmoqda;

umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha- o‘quvchilarning yoshi, jinsiga oid sport tayyorgarligiga, o‘quv-mashq mashg‘ulotlari jarayonida umumiy jismoniy mashqlarni o‘rgatish va o‘zlashtirishga, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi ko‘rsatkichlarini bajarish va nazorat qilishga qaratilgan bilimlar;

maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha — o‘quvchilarning tanlangan sport turi bo‘yicha sport tayyorgarligiga oid maxsus jismoniy mashqlarni o‘quv-mashq mashg‘ulotlari jarayonida o‘rgatish va o‘zlashtirishiga, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi ko‘rsatkichlarini bajarishiga, maxsus jismoniy tayyorgarlik tahlili, sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan bilimlar;

texnik-taktik tayyorgarlik bo‘yicha — o‘quvchilarni tanlangan sport turi bo‘yicha sport tayyorgarligi o‘quv-mashq mashg‘ulotlarini o‘zlashtirish jarayonida texnik-taktik mashqlar, usullar, hujum va himoyalanish amallarini o‘rganishiga, shu jumladan, ularning o‘zlashtirish holatlarini nazorat qilishga, ko‘p yillik tayyorgarlik davrida texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy va texnik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi, mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik harakatlar, texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasiga qaratilgan bilimlar;

psixologik tayyorgarlik bo‘yicha — o‘quvchilarning sport tayyorgarligi o‘quv — mashq mashg‘ulotlarini o‘zlashtirishda va sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish hamda ularda ishtirok etish jarayonlariga psixoz-fiziologik yondashuvlar asosida tashxislar va psixologik test-sinovlarini o‘tkazish, ularni psixologik jihatdan tayyorlash. Sport turi bo‘yicha trenerlik faoliyatida ruhiy holatlar (stress, agressiya, xulq-atvor va boshqalar), sportchining individual-psixologik xususiylari, sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonlaridagi psixologik holatlar, sport turida psixotrening mashg‘ulotlar, autogen mashqlarning roli va samaradorligi to‘g‘risidagi bilimlar;

ko‘chirish (o‘tkazish) nazorat sinovlari — sport tayyorgarligi jarayonida belgilangan tartibda o‘quvchilarning yoshi va jismoniy imkoniyatlari hamda jismoniy holatiga ko‘ra umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi ko‘rsatkichlari aniqlab boriladigan, shu jumladan, ularning texnik-taktik tayyorgarligi mahoratiga baho beriladigan bilimlar;

nazorat musobaqalarida ishtiroki — o‘quvchilarning tanlangan sport turi bo‘yicha sport tayyorgarligi o‘quv-mashq mashg‘ulotlari yuklamalarini o‘zlashtirish jarayonida nazorat musobaqalari orqali ularning sport mahoratini o‘zlashtirish va rivojlantirishga qaratilgan bilimlar;

tibbiy nazorat — o‘quvchilarning o‘quv yili davomida kamida ikki marotaba chuqurlashtirilgan tibbiy ko‘rikdan o‘tishi va sport musobaqalari oldidan tibbiy ko‘rikdan o‘tkazilishi, sportdagi tibbiy muammolar, sportchilarda kasalliklar va shikastlanishlar, sportda birinchi tibbiy yordam, sportchilar ish qobiliyatini qayta tiklash, sport mashg‘ulotlarini noto‘g‘ri tashkil qilish tufayli yuzaga keladigan o‘tkir va surunkali zo‘riqishlarni oldini olish kabi bilimlar.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “Ta’lim to‘g‘risida” Toshkent sh; 2020-yil 23-setabr, O‘RQ-637-son. 6 b.

2. SH.M.Mirziyoyev “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-268-sonli Qarori. 1 b.

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHISINING KASBIY FAOLIYAT JARAYONIDA O‘Z-O‘ZINI TAKOMILLASHTIRISH

Mamirov Azim Xolmurzayevich
SamdCHTI mustaqil tadqiqotchi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyat jarayonida o‘z-o‘zini takomillashtirish tarkibiy qismlari, ko‘rsatkichlari va elementlarining haqiqiy holatini o‘rganish natijalari aks ettirilgan.. Pedagogik muloqot o‘qituvchining o‘zining xushmuomalalik darajasini o‘z-o‘zini baholashi yordamida aniqlandi, jismoniy fazilatlarni aniqlash uchun yosh ko‘rsatkichlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun testlar tanlandi. *Kasbiy-pedagogik kompetentlikni takomillashtirish bo‘yicha innovatsion maxsus dasturlar ishlab chiqishning zarurati, uning tarkibiy qismlari bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan*

Kalit so‘zlar: o‘z-o‘zini takomillashtirish, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, kasbiy faoliyat, kompyuter savodxonligi, pedagogik muloqot, jismoniy sifatlar, nazariy va amaliy tayyorgarlik.

Abstract: The article reflects the results of the study of the actual state of the components, indicators and elements of self-improvement of a physical education teacher in the process of professional activity. was determined using self-assessment, tests were selected to assess physical fitness taking into account age indicators to determine physical qualities. Proposals and recommendations on the need to develop innovative special programs for improving professional-pedagogical competence, its components have been developed.

Keywords: self-improvement, physical education teacher, professional activity, computer literacy, pedagogical communication, physical qualities, theoretical and practical training.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 noyabrdagi PQ-4877-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori[1], 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida” gi Farmonining 67-maqsad: Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan fuqarolarning sonini oshirish, 68-maqsad: Olimpiya va Paralimpiya harakatini rivojlantirish[2] masalalari belgilab berilgan ushbu vazifalarini bajarishda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning alohida o‘rni bor.

Universitetda o‘quv jarayoni qanchalik sifatli va barkamol qurilgan bo‘lmasin, yuqori malakali mutaxassisni shakllantirishni to‘liq ta’minlay olmaydi. Xodimning kasbiy faoliyati jarayonida mehnat va ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning o‘ziga xos xususiyatlari tufayli juda katta

o‘zgarishlar ro‘y beradi. Shuning uchun uzluksiz ta’lim masalasi dolzarbdir. Bu ayniqsa, o‘qituvchilar uchun to‘g‘ri keladi chunki ularda pedagogik sohadagi barcha yangiliklar, eng yangi texnologiyalar, o‘qitish usullari va boshqalar bo‘lishi kerak.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislari turli ijtimoiy-pedagogik va ijtimoiy-madaniy sharoitlarda kasbiy faoliyatga tayyor bo‘lishlari lozim. Jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini yaratish, soha uchun etuk kadrlar tayyorlash, o‘quv-malaka, bilimlarini zamon talablari asosida oshirib borish muhim muammolardan biridir.

Oliy o‘quv yurtlarida mutaxassislarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishga va ularning kasbiy tayyorgarligiga qo‘yilgan davlat ta’lim standartlari talablarini amalga oshirishga oid ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatga oid o‘quv-tarbiya jarayonini samarali tashkil etishning shakl, metod va vositalari, yangi innovatsion texnologiyalarini o‘quv jarayoniga qo‘llash, ixtisoslik fanlaridan bo‘lajak mutaxassislarni kasbiy bilim ko‘nikmalarini oshirish uchun o‘quv-uslubiy ta’minotlarni yaratish kabi ishlarning yetarli darajada olib borilmayotganligi ishimizning dolzarbligini belgilaydi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, sport murabbiyi, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining muvaffaqiyatli faoliyati asosan uning kasbiy mahorati darajasiga bog‘liq

Bu jihatdan mutaxassisning o‘zini-o‘zi kasbiy takomillashtirish masalalariga muhim ahamiyat beriladi. O‘qituvchining kasbiy faoliyat jarayonida o‘z-o‘zini takomillashtirish pedagogik mahorat darajasini oshirishga, samarali pedagogik faoliyat uchun zarur bo‘lgan yangi bilim va ko‘nikmalarni egallashga yordam beradi. Kasbiy faoliyatga bag‘ishlangan adabiyotlarning nazariy tahlili, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik faoliyatining batafsil tahlili bizga kasbiy o‘zini o‘zi takomillashtirishning asosiy tarkibiy qismlarini aniqlashga imkon beradi, ular orasida; jismoniy o‘zini-o‘zi takomillashtirish, nazariy va amaliy o‘z-o‘zini takomillashtirish, kompyuter savodxonligini va pedagogik muloqotda o‘z-o‘zini takomillashtirish.

Jismoniy o‘z-o‘zini takomillashtirish jismoniy fazilatlarni (kuch, , tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik), fiziologik ko‘rsatkichlarni (yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari), morfologik ko‘rsatkichlarni (yog‘ va mushak tarkibiy qismlari), vosita ko‘nikmalarini (harakat diapazoni va harakatlar texnikasi) o‘z ichiga oladi. Nazariy va amaliy o‘z-o‘zini takomillashtirish ko‘rsatkichlari orasida biz bilimlarni (sog‘lom turmush tarzi asoslari, mashg‘ulotlarni o‘tkazish shakllari, jismoniy tarbiya vositalari, nazorat usullari (o‘z-o‘zini nazorat qilish), terminologiya, innovatsion yondashuvlarga ajratib oldik.

Kompyuter savodxonligini o‘z-o‘zini oshirish ma’lumotlar bilan ishlash qobiliyatini (Internet, elektron resurslardan foydalanish), kompyuter ko‘nikmalarini (ofis dasturlari bilan ishlash, operatsion tizim bilan ishlash), kompyuter texnologiyalaridan foydalanish qobiliyatini (Moodle, Hemis)ni o‘z ichiga oladi.

Pedagogik muloqotni o‘z-o‘zini takomillashtirish og‘zaki bo‘lmagan (imo ishoralar, mimika, pantomima) va verbal (lug‘at, nutqning ifodaliligi, dialog, monolog, polilog) ni o‘z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisi bir qator biotibbiyot fanlari bo‘yicha ko‘p qirrali bilimga ega bo‘lishi kerak, chunki u tayanadigan tamoyillar va qoidalar, ko‘pgina hollarda harakatchan faoliyatning qonuniyatlari, harakat ko‘nikmalarining hosil bo‘lishi, tana shakllarining va organizm funksiyalarining rivojlanishiga asoslanadi. Inson fiziologiyasi, sport tibbiyoti, shuningdek, anatomiya, biomexanika, sport gigiyenasi kabi fanlar tavsiyalardagi muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarning asl sabablarini aniqlashga, yuklamani to‘g‘ri boshqarishga, kerakli mushak guruhlarini rivojlantirishga, ichki organlarning funksiyalarini yaxshilashga ta’sir qilishga, kun tartibi bo‘yicha oqilona maslahatlar berishga, o‘z-o‘zini nazorat qilishni tashkil etish va ularga ongli ravishda va o‘z vaqtida tuzatishlar kirita olishga yordam beradi.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassisi ushbu fanlarning hozirgi holatidan xabardor bo‘lishi kerak. O‘z bilimlarini doimiy ravishda to‘ldirish, jismoniy rivojlanishdagi o‘zgarishlarni aniqlash uchun antropometrik tadqiqotlar metodologiyasini, charchoq darajasini aniqlashning fiziologik usullarini, vosita fazilatlarining rivojlanish darajasini va boshqalarni o‘zlashtirish kerak. Boshqa mutaxassislik o‘qituvchilaridan farqli o‘laroq, sport murabbiyi umumiy psixologiya va sport psixologiyasi masalalarida bilimdon bo‘lishi kerak. Musobaqa sharoitida sportchilarning

harakatlarining muvaffaqiyati pirovard natijada ularning qat'iyatiga, salbiy his-tuyg'ularni bostirish, irodasini safarbar etish va qiyinchiliklarni yengish qobiliyatiga bog'liq.

Kasbiy uslub — bu har bir o'quvchining kasbiy kompetensiyalarini, individual shaxsiy xususiyatlarini va ijodiy o'zini namoyon qilishini pedagogik faoliyatga birlashtirishga qodir bo'lgan vositadir. Bu pedagogika universitetida bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash mazmunini ta'lim jarayoniga uslubni shakllantirish elementlarini maqsadli joriy etish nuqtai nazaridan takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassis o'qituvchisining oldida vujudga keladigan muammolarni maqsadga muvofiq hal qilishning muhim sharti – bu o'quvchilarni ilmiy-tadqiqot ishlariga faol jalb etish, sport pedagogikasi muammolari bo'yicha ilmiy tadqiqot usullarini o'zlashtirish, analitik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, doimiy bilim olishga intilishdir. Hozirgi vaqtda sport o'qituvchisining amaliy faoliyati samarali bo'la olmaydi va tadqiqot ishlariga asoslangan ilmiy fikrlashsiz amalga oshirilishi mumkin emas. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisi nafaqat ilmiy fikrlaydi, balki buni sportchilarga o'rgatadi, ya'ni ularni doimiy ravishda yangi ma'lumotlarni izlashga yo'naltiradi, ularda tanish narsadan voz kechib, yanada mukammalroq usullarga moyillik, innovatsiyalar ta'sirini ehtiyotkorlik bilan baholash qobiliyatini rivojlantiradi. U o'z ishida ilmiy tadqiqotlarning barcha usullaridan foydalanadi – sportchilar bilan suhbatlar o'tkazadi, ularning kundaliklarini o'rganadi, jismoniy rivojlanishni, tananing holatini va sportni yaxshilash dinamikasini tavsiflovchi bir qator o'lchovlarni o'tkazadi, kuzatish va eksperimentlarni tashkil qiladi. U sportchilarni ilmiy tadqiqotning asosiy usullari bilan tanishtirishi, ularning har biri uchun eng mos keladigan sport mashqlari texnikasini topish, uni amalga oshirishda mukammallikka erishish, harakat qobiliyatini rivojlantirish, sport mashg'ulotlarini qurish uchun kuzatishlar va o'z-o'zidan tajribalar o'tkazishga jalb qilish.

Kasbiy uslub pedagogik faoliyatning barcha tarkibiy qismlarida namoyon bo'ladi: gnostik, dizayn, konstruktiv, tashkiliy, kommunikativ; u o'zining o'ziga xos turlariga muvofiq shakllanadi va rivojlanadi: o'quv, o'quv, tashkiliy, boshqaruv, tadqiqot. Shu bilan birga, kasbiy faoliyat uslubi faoliyatning alohida elementlarining yig'indisi sifatida emas, balki ularning ma'lum bir kombinatsiyasi sifatida, faoliyat usullari va usullari tizimi sifatida qaraladi.

Xulosa o'rnida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarni kasbiy faoliyat jarayonida o'z-o'zini takomillashtirish uchun asosiy gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari asosida nisbatan elementar motor harakatlaridan foydalanish orqali har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta'minlash uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni singdirish kerak. Bo'lajak jismoniy tarbiya va sport o'qituvchilarining qo'llaniladigan vosita vositalarini diversifikatsiya qilish, takrorlashning miqdoriy o'lchovi va intensivligini, mashq paytida va mashg'ulotlar oralig'ida dam olishning davomiyligi va xarakterini o'zgartirish qobiliyati ularning birlikda turli vosita sifatlarini rivojlantirishga ko'maklashadi. Pedagogika va tabiiy fanlar asoslarini egallab, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak mutaxassislar keyingi kasb mahoratiga zamin yaratadi. Hozirgi kunda yuqori malakali mutaxassislarga ehtiyoj ortib bormoqda, ular o'z faoliyati turidagi uslubiy tayyorgarligi bilan bir qatorda gumanitar, tabiiy fanlar va jismoniy faoliyatning asosiy turlari bo'yicha fundamental tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak. Ijtimoiy faollik va mehnat bozoriga ta'sir ko'rsatish va shakllantirish qobiliyati jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy mutaxassisning ustuvor vazifalaridan biridir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. *O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 noyabrdagi PQ-4877-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 04.11.2020 y., 07/20/4877/1451-son.*

2. *O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" gi Farmoni. Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 29.01.2022 y., 06/22/60/0082-son,*

3. Хуррамов Э.Э. Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг инновацион фаолиятини ташкил қилиш механизмлари. – Тошкент: Фан ва технологиялар, 2018. — 144 б.

4.Хуррамов Э.Э. Жисмоний тарбия дарсларида музёрар технологиялардан фойдаланиш. – Тошкент: Наврўз, 2018. — 104 б.

14-15 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANGANLIK DINAMIKASI

Madaminov Xurshid Xomidovich
JTSBMQTMOI Farg‘ona filiali o‘qituvchisi
(Farg‘ona, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada 14-15 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik darajalari hamda ulardagi fiziologik ko‘rsatkichlar aniqlab boriladi. Yosh kurashchilar tayyorgarlik darajalaridagi kamchilik va muammolar yuzasidan kerakli tavsiya va ko‘rsatmalar ishlab chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy ko‘rsatkichlar, 14-15 yoshli kurashchilar, kuch, egiluvchanlik, jismoniy sifat.

Аннотация: В данной статье определены уровни физического развития борцов 14-15 лет и их физиологические показатели. Разработаны необходимые рекомендации и инструкции по недостаткам и проблемам уровня подготовки юных борцов.

Ключевые слова: Физическая подготовка, физические показатели, подростки 14-15 лет, борцы, сила, гибкость, физические качества.

Abstract: In this article, the levels of physical development of 14-15-year-old wrestlers and their physiological indicators are determined. Necessary recommendations and instructions will be developed regarding deficiencies and problems in the training levels of young wrestlers.

Key words: Physical training, physical indicators, 14-15-year-old wrestlers, strength, flexibility, physical quality.

Dolzarbligi: Barchamizga ma’lumki jahonda ko‘plab sport turlari qatorida erkin kurash sport turida ham raqobatning shiddat bilan o‘sib borayotganligi soha mutaxassislarining zimmasiga erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda jismoniy rivojlanganligiga ham jiddiy e’tibor qaratishi lozimligini anglatadi [1, 2]. Har sohada bo‘lgani kabi erkin kurash sport turida ham ushbu sport turiga kelgan sportchilarning dastlab jismoniy holati, sport turiga bo‘lgan qiziqishiga, qanday muhitda o‘sib kelayotganligiga va fiziologik holatlariga alohida e’tibor qaratiladi. Tayyorgarlik darajalariga ega kurashchilarning musobaqa sharoitlaridagi ko‘rsatkichlarining o‘sib borishi to‘g‘risidagi obyektiv ma’lumotlarni tahlil qilish, tayyorgarligining turli tomonlarini optimallashtirish kabi muammolar kuzatilib kelinmoqda [4, 7]. Erkin kurash sport turi bilan mashg‘ulot olib borayotgan sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini shakllantirib borishda ilmiy nuqtai nazar bilan qaraydigan bo‘lsak ushbu sportchilarning tayyorgarligida psixologik yuklamalar, biomexanik tahlillar, fiziologik ko‘rsatkichlariga alohida e’tibor qaratishimiz lozim [3, 5, 8]. Maskur sport turi yuzasidan mamlakatimiz hamda xorijlik ilmiy darajaga ega bo‘lgan olimlar jumladan: A.A.Ruziev, 2001; A.N.Abdiev, 2004; F.A.Kerimov, 2004, X.A.Sanosyan, S.L.Musaelyan, M.G.Agamyan, 2002, A.A.Karelin, 2002; N.A. Kerimov, 1999; B.I.Tarakanov, 2000; A.S.Todorov, 1992; Yu.A.Shaxmuradov, 1999; M.Ersegan, 1990; Yu.A.Shaxmuradov, 1997 singari olimlar o‘z izlanishlarini olib borishgan [4, 8]. Ammo olib borilgan tadqiqot ishlariga qaramay 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish dolzarb muammolardan biri bo‘lib kelmoqda.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Respublika olimpiya va paralimpiya zaxiralari kolleji shug‘ullanuvchi yosh kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonlari davomida o‘tkazildi. Tajribalarimizda 14-15 yoshli erkin kurashchilar ishtirok etishdi (n=88).

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi: Bugungi kunda o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini aniqlash hamda ularning jismoniy rivojlanish bo‘yicha uyg‘unlikda o‘tkazilgan mashg‘ulot jarayonlari davomida o‘z ilmiy tadqiqot ishimizni olib borish imkoniyatini yaratib beradi [6,14]. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanish jarayonlarini oqilona baholash va tadqiq etish uchun mazkur tadqiqot ishimizni boshladik. Natijalarga ko‘ra o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning tana uzunligi o‘lchamlari olinib o‘rtacha ko‘rsatkichi hisoblanganida quyidagicha natijalar qo‘lga kiritildi. 14 yoshli erkin kurashchilarda 152.7 sm, 15 yoshli erkin kurashchilarda esa 153.5 sm uzunlikdagi ko‘rsatkichlar olindi. Ikkala yoshdagi kurashchilardan olingan ko‘rsatkichlar orasidagi farq sezilarli darjada katta emasligi aniqlandi. Yuqoridagi jadvalda tana uzunligi bilan birgalikda ko‘krak qafasining o‘rtacha uzunlik ko‘rsatkichlari ham keltirilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

	14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari					
Ko‘rsatkich	Tana uzunligi, sm		Ko‘krak qafasi aylanasi uzunligi, sm		Tana vazni, kg	
Yosh	14	15	14	15	14	15
$\overline{X} \pm \sigma$	152,7±6,74	155,94±6,83	68,12±4,54	70,84±4,62	44,41±3,14	46,47±3,23
t / P	2,24 / < 0,05		2,79 / <0,01		3,03 / <0,01	
	14-15 yoshli erkin kurashchilarning egluvchanlik va qo’l panja kuchi ko’rsatkichlari					
Ko‘rsatkich	Egiluvchanlik, sm		Qo‘l panja kuchi, kg			
Yosh	14	15	14	15		
$\overline{X} \pm \sigma$	11,62±0,91	12,25±0,86	31,27±3,43	33,62±3,52		
t / P	3,34 / <0,01		3,17 / <0,01			

Ko‘krak qafasining aylana uzunligi bo‘yicha olingan natijalar quyidagicha: 14 yoshlik erkin kurashchilarning ko‘krak qafasining o‘rtacha kenglik ko‘rsatkichi 68 sm tashkil qilgan bo‘lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning ko‘krak qafasi kengligi o‘rtacha 69,6 sm qayt etdi. Har ikki yoshdagi sportchilarimizning ko‘krak qafasi kengligidagi farq (1,6 sm) ni tashkil qildi (1-jadvalga qarang).

14-15 yoshli erkin kurashchilarning tana og‘irlik ko‘rsatkichlari ham tadqiqot amaliyotimiz davomida aniqlab olindi. Natijalarni tahlili davomida quyidagi holatlar kuzatildi, 14 yoshli bug‘lanuvchi erkin kurashchilarning tana og‘irlik massasi. 44,6 kg natijani qayt etgan bo‘lsa 15 yoshli sportchilarimizning tana og‘irlik massasi birmuncha yuqoriroq bo‘lib yangi 46.4 kg (farq 1,8 kg) ko‘rsatkichni qayd etishdi.

Kurashchi tezligi — bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo‘lmaydi. O‘z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo‘lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo‘ladi [8].

Jismoniy rivojlanganlik dinamikasini aniqlashda navbatdagi tadqiqot amaliyotimiz tezkorlik sifatiga qaratilgan bo‘lib bunda nazorat sinovi etib 30 m qisqa masofaga yugurish amaliyotini tanlab oldik. Natijalarga ko‘ra 30 m qisqa masofaga yugurish mashqining o‘rtacha ko‘rsatkichi 14 yoshli kurashchilarda 4,9 sek bo‘lgan bo‘lsa 15 yoshli erkin kurashchilarning ushbu masofaga yugurishning o‘rtacha ko‘rsatkichi [8] 5 sek ni tashkil qildi (2-jadvalga qarang).

14-15 yoshli erkin kurashchilarning tezkorlik hamda chaqqonlik sifatini aniqlash uchun 3x10 m/s. mokisimon yugurish usulida nazorat sinov amaliyoti o‘tkazildi. Ushbu mashqlar yuzasidan qayd etilgan natijalar quyidagicha bo‘ldi. 14 yoshli erkin kurashchilar orasida tezkorlik hamda chaqqonlik sifatining rivojlanganlik darajasini aniqlashda ushbu yoshdagi kurashchilar

3x10 m qisqa masofani 13 m/s vaqt oralig‘ida bosib o‘tib mazkur natijani qayt etishgan bo‘lsa, 15 yoshli o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi erkin kurashchilarimiz 13.1 m/s lik natijani qayt etishdi.

2-jadval.

	14-15 yoshli erkin kurashchilarning 30, 3 x 10 hamda 1000 metrga yugurish natijalari (s.)					
Ko‘rsat kich	30 m ga yugurish		3x10 mokisimon yugurish		1000 m ga yugurish	
Yosh	14	15	14	15	14	15
$\overline{X} \pm \sigma$	4,92±0,32	5,13±0,31	13,04±1,04	13,58±1,03	242,24±12,63	253,36±12,84
t / P	3,13 / < 0,01		2,45 / <0,05		4,10 / <0,001	
	14-15 yoshli erkin kurashchilarning qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukib yoyish, qorin muskullarining rivojlanganlik darajalarini aniqlash hamda turgan joyda balandlikka sakrash ko‘rsatkichlari					
Ko‘rsat kich	Qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukish va yozish (marta)		Qorin muskullarining rivojlanganligini aniqlash uchun mashq (marta)		Joyda turgan holda balandlikka sakrash (sm)	
Yosh	14	15	14	15	14	15
$\overline{X} \pm \sigma$	19,14±1,31	19,87±1,42	19,63±1,43	20,58±1,47	31,04±2,98	33,49±3,04
t / P	2,51 / < 0,05		3,07 / <0,01		3,82 / <0,001	

Chidamkorlik jismoniy sifat ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun mazkur yoshdagi erkin kurashchilardan 1000 metr masofaga yugurish nazorat sinovi tanlab olindi. Boshlag‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlar olib boruvchi erkin kurashchining qayd etgan natijalari ushbu nazorat sinovida quyidagicha bo‘ldi. 14 yoshli erkin kurashchilarning qayd etgan natijalari 253,9 m/s bo‘lgan bo‘lsa, 15 yoshli o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi erkin kurashchilarning 1000 metr masofaga yugurish natijalari 242.2 m/s ni tashkil etdi (2-jadvalga qarang).

Jismoniy sifat bo‘lmish “kuch” deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o‘tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyati tushuniladi [3].

Mazkur yoshdagi erkin kurashchilar qayd etgan natijalar yuzasidan olingan natijalar tadqiq etilib borildi. Mamlakatimiz sharafini himoya qilib kelayotgan yuqori malakaga ega bo‘lgan sportchilar safini yanada ko‘paytirish hamda yuqori darajadagi musobaqalarda yurtimiz bayrog‘ini eng baland pog‘onalarda ko‘tarilib turishi uchun hozirdanoq o‘sib kelayotgan yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonlariga to‘g‘ri yondashib ulardagi xato va kamchiliklarni o‘z vaqtida bartaraf etish, ulardagi jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini aniqlab kerakli ko‘rsatma va tavsiyalarni ishlab chiqish maqsadida ushbu tadqiqot jarayonini yanada kengaytirgan holda ko‘plab sportchilar orasida tashkillashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi [5, 7].

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari yuzasidan xulosa qiladigan bo‘lsak, boshlang‘ich tayyorgarlik guruhida mashg‘ulotlar olib borayotgan 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik darajasi qayd etilgan natijalarga ko‘ra tadqiq etib borildi. Dastlabki olingan tadqiqot amaliyotimizda 14-15 yoshli erkin kurashchilarning antropometrik o‘lchamlari aniqlab olindi. Ushbu natijalar mobaynida qayd etilgan natijalar shuni ko‘rsatmoqdaki mazkur yoshdagi erkin kurashchilarning tana uzunligiga qaraganda tana vazni nisbatan yengil ekanligi aniqlandi. Ushbu jarayon ham yosh kurashchilarning tayyorgarlik jarayonlariga salbiy ta’sirini ko‘rsatishi murabbiylar nazaridan chetda qolmasligi zarur. Amalga oshirilayotgan mashg‘ulot jarayonlarida yosh kurashchilarning antropometrik ko‘rsatkichlarini ham inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy rivojlanish darajasining shakllanib borayotganligi aniqlangan tadqiqot ishlarida shunday ko‘rsatkichlarni qayd etdi. Unga ko‘ra kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi sifatlarning yoshga nisbatan sust rivojlanishi amaliyot jarayonlarining muntazamiligi hamda individual ishlash prinsipining sust olib borilayotganligidan dalolat beradi. Biroq olib borilgan

tadqiqot ishlaridan va yuqorida keltirilgan ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlili yuzasidan to‘plangan ma’lumotlardan yana shunday xulosa qilish mumkinki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi yuzasidan aniq ma’lumotlar yo‘qligi yosh kurashchilarning sifat darajalarini oshirish imkoniyatlarini pasaytiradi. Shu bilan bir qatorda murabbiylar tomonidan sportchilarda sportdan bezish, zerikish va shunga o‘xshash ruhiy holatlar kuzatilmasligi uchun mashg‘ulot jarayonining xilma xilligiga alohida e’tibor qaratish lozim.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning “Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan” yig‘ilishdagi nutqi; 2018 yil 21 sentyabr, Xalq so‘zi gazetasi.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish choratadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni
3. “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” O.E.Toshmurodov, B.B.Kipchakov, A.T.Umarov. Samarqand-2021. 62-b
4. Abdullayev Sh.A.-Erkin kurash. Toshkent, axborot press 2017y. 52-b.
5. Bobomurodov F.I. Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga differensial yondashuv. Ped.f.b.f.d (PhD). diss. avtoreferati.
6. Nurshin J.M. – O‘zbek milliy kurashi. Toshkent. 1993y.17-B.
7. Aliev I.B. – Kurash bilan shug‘ullanuvchi talabalarning mashg‘ulot yuklamalari. Toshkent – 2012y.
8. Akbarov Axmatjon, “Sportda matematik tahlil usullari”, o‘quv qo‘llanma, UzDJTSU, 2020, 228 s.

PROFESSIONAL FUTBOL JAMOALARIDAGI O‘ZARO MUNOSABATLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Majidov Jasur Baxtiyarovich
JDPU katta o‘qituvchisi
(Jizzax, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada professional futbol jamoalarida o‘zaro munosabatlarning psixologiya fanida o‘rganilishiga oid fikrlar keltirib o‘tilgan. Shuningdek,kichik guruh sifatida professional futbol jamoalarida o‘zaro munosabatlarning o‘ziga xos tomonlari ochib berishga harakat qilingan.

Kalit so‘zlar: futbol, sport guruhi, jipslik, professional futbol jamoasi, o‘zaro munosabatlar, murabbiy,sportchi.

Аннотация: В данной статье представлены мысли, связанные с изучением взаимоотношений в профессиональных футбольных командах в психологии, а также в качестве малой группы предпринята попытка выявить специфические аспекты взаимоотношений в профессиональных футбольных командах.

Ключевые слова: футбол, спортивная команда, сплоченность, профессиональная футбольная команда, взаимоотношения, тренер, спортсмен.

Yaqinda futbol bo‘yicha 20 yoshgacha bo‘lgan O‘zbekiston yoshlar terma jamoasi (U-20) Osiyo kubogi sohibi bo’lganligi, Yurtboshimizning mazkur musobaqani kuzatish uchun Bunyodkor stadioniga tashrif buyurishi nafaqat sportchilarimizda balki, butun O’zbekiston xalqida katta iftixor uyg’otdi.Mazkur yutuqlarimiz zamirida mamlakatimizda sport davlat siyosatining nufuzli yo‘nalishlaridan biri ekanligi va xalqimiz salomatligi saqlash borasidagi islohotlarning izchil davom etayotganligidan dalolat beradi.Bu islohotlarning huquqiy asoslarida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 03.06.2017 yildagi PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va

ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi Qarori, va 2019- yil 4-dekabrdagi PF-5887–sonli “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmoni doirasida mamlakatimizda 2030 yilgacha futbolni rivojlantirish konsepsiyasining tasdiqlanishi mamlakatimizda ommaviy sport turi bo‘lgan futbolni rivojlantirish, mazkur sohada futbol klublari, sport ta’lim muassasalari uchun sport shifokori, sport psixologi, sport farmakologi, sport huquqshunosi va sport diyetologi yo‘nalishlari bo‘yicha malakali mutaxassislar tayyorlashni tashkil qilish. Shuningdek, zamonaviy ilmiy yutuqlar va innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda trener, seleksioner (skaut), tahlilchi, hakam, marketolog va futbol menejeri yo‘nalishlari bo‘yicha yuqori malakali futbol mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish maqsadida mahalliy hamda xorijiy mutaxassislarni keng jalb qilish orqali O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi huzurida futbol mutaxassislarini tayyorlash markazini tashkil etish vazifalari belgilab berildi [2]. Mazkur vazifalarni amalga oshirish uchun ilm-fan yutuqlaridan foydalanish ushbu sohada keng ko‘lamli tadqiqotlar o‘tkazilishini taqozo etadi.

Sport psixologiyasida sport jamoalarida kechadigan o‘zaro munosabatlarini o‘rganish borasida olib borilgan tadqiqotlar ancha jonlanib bormoqda.Bu boradagi so‘ngi tadqiqotlarda kichik guruh sifatida sport jamoalaridagi jipslik, jamoadagi psixologik iqlim, guruhiy o‘zaro ta’sir, guruhiy ijtimoiy persepsiya, guruhiy kommunikatsiya, guruhdagi sotsial status, sportchilarning psixologik tayyorgarligi va ayniqsa trener va sportchi munosabatlari borasidagi tadqiqotlar diqqatga sazovordir. Lekin shu bilan birga professional futbol jamoalarida o‘zaro munosabatlar muammosi kam o‘rganilgan mavzulardan biri hisoblanadi.Bu boradagi tadqiqotlarda Yu.L.Xanin, E.V.Shedrina E.P. Ilin, Yu.A Kolomeysevlar I. I. Zapparov va E. L. Mojaevlar, va o‘zbek olimlaridan Z.Gazievalarning ishlari diqqatga sazovordir.

Zamonaviy psixologiyada kichik guruhlarda jumadan sport guruhlarida ham o‘zaro munosabatlarni sotsiometrik usulda o‘rganishning yangicha yondashuvlari yuzaga kelib bu boradagi yondashuvlardan biri bu- E.V.Shedrina yondashuvi hisoblanadi. E.V.Shedrina sport guruhdagi munosabatlarni o‘rganish uchun o‘z metodikasini ishlab chiqqan.Unga ko‘ra har bir sportchi uchun zarur bo‘lgan muloqot doirasi, ya’ni shunday kishilarni aniqlash kerakki, shu sportchi kimning fikriga tayanib ish ko‘radi va o‘zini ular uchun muhim e’tibor obyekti deb hisoblaydi.Referent doirani o‘rganish guruh tarkibini mukammalroq bilishga imkon beradi. E.V.Shedrina yondashuvi guruhdagi referent doirani o‘rganish asosida guruhdagi umumiy o‘zaro munosabatlarning qanday kechayotganligini aniqlashda ma’lum bir imkoniyatlarni yaratishi bilan izohlanadi.

Bundan tashqari sport jamoalarida o‘zaro munosabatlarni o‘rganishda N.V.Baxareva va E Bogarus tomonidan sotsial masofa shkalasi prinsipiga tayanib ishlab chiqilgan metodika keyingi paytlarda ancha ommalashib bormoqda.Uning mohiyati shundaki, guruhning har bir a’zosiga guruhni yangidan tuzish va shu bilan bog‘liq holda guruhning har bir a’zosiga quyidagi me’zonga asosan “Birinchi navbatda komandaga olar edim” , “Olar edim”, “Ahamiyati yo‘q”, “Olmas edim” baholash vazifasi beriladi. Har bir a’zo ikki marta baholanadi: qo‘lidan nima kelishi (ishchanlik) va emotsional tarafdan. Barcha me’zonlar ballar asosida (+2,+1,0, -1,-2) baholanadi.Har bir a’zo to‘plagan ballar (“+” , “-”) hisobga olinadi, shuning uchun algebraik son kelib chiqadi) uning ushbu guruhdagi sotsiometrik statusini belgilaydi.Yuqorida yetakchilar, pastda esa (minusli ballar) guruh tomonidan rad etilganlar joylashadi. Sotsiometrik psixologik status ushbu odamning guruh tarafidan belgilangan mashhurlik me’yori va kerakligini aniqlaydi.Bu birgalikdagi faoliyat va muloqot, ishchi va shaxsiy sifatlarining baholanishida shakllanadi. Agar sportchi komandada o‘zining (ishchi,o‘yin) sifatlariga qanchalik yuqori ball olsa, shunchalik ko‘p a’zolar u bilan muloqot qilishni afzal bilishadi.Yangidan tuzilgan sport jamoalarida birinchi paytda emotsional aloqalar ishchisidan ustun bo‘ladi[3].

Jamoaviy sport turlarida o‘zaro munosabatlarning kechishi ko‘p jihatdan murabbiy shaxsining kasbiy yetukligi va uning ijtimoiy-psixologik bilimdonligiga bog‘liq bo‘ladi. Aynan murabbiyning shaxsiy va ijtimoiy sifatlari jamoaviy muhitning va shu muhitdagi ustuvor

ruhiyatning asosini belgilab beradi. Bu ruhiyat samarali-istiqbolli natijador faoliyatga yo‘l ochishi yoki ziddiyatli-samarasiz natijadorlikning past ko‘rsatkichi bilan ifodalanishi mumkin.

Yu.A.Kolomeytsevning ta’kidlashicha sport jamoalarida o‘zaro munosabatlar kechishida murabbiy shaxsi asosiy o‘rinni egallaydi. Uning ta’kidlashicha “Murabbiy qo‘l ostidagilarda kuchli iroda va yuqori axloqiy me’yorlarga ega bo‘lgan jasur ritsar imijidagi shaxs sifatlarini namoyon eta olsa, sportchilarda ham shunday motivatsiya uyg‘otib bir-birini to‘g‘ri idrok etish va ijtimoiy perseptivlikning unumdor uslubi yaratiladi. Bu esa murabbiy va sportchi munosabatlari (vertikal) kechishida ijtimoiy-psixologik va pedagogik unumdorlikning oshishida muhim omil bo‘lib hisoblanadi [6].

Yu.L.Xanining qayd qilishicha musobaqagacha tayyorgarlik davomida sportchining trener bilan muloqotga ehtiyoji oshishi mumkin. Mas’uliyatli musobaqagacha 2-3 hafta qolganda sportchilarda o‘zining tayyorligiga ishonch hosil qilishga, texnikadagi kamchiliklarni tuzatishga intilish bilan bog‘liq holda trener bilan o‘zaro muloqotga yuqori ehtiyoj kuzatiladi. Bu holatda trenerning passivligi va ayniqsa uning sportchilar kutgan muloqot kutilmalaring etishmasligi yashirin norozilikka va hatto shaxslar-aro jiddiy to‘qnashuvlarga olib kelishi mumkinligi ta’kidlab o‘tadi.Shuningdek Yu.L.Xatining ta’kidlashicha sportchilar muloqotining darajasi, mazmuni va xususiyatlari quyidagilarga bog‘liq:

1.Hamkorlikdagi sport faoliyati stajiga;

2.Bir-biri haqidagi bilimlarga;

3.Ular oldida turgan vazifalarni his qilish yo‘llari haqidagi tasavvurlarning mos kelishiga;

4.Sportchilar statusi (mavqeyi) va komandadagi roliga;

5.Sportchilarning bir-biriga nisbatan jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligiga;

6.Shaxslararo munosabatlarga

Shuningdek, Yu.L.Xanin, A. Stambulov tomonidan ishlab chiqilgan “Trenerning shaxsiy faoliyati xususiyatlarini ijtimoiy –perseptual baholash” uslubi futbol jamoalarida trener va sportchi munosabatlarini o‘rganishda qo‘l kelmoqda. Ushbu uslub 24 savoldan iborat bo‘lib, trener shaxsiyatining gnostik, emotsional va xulq-atvor xususiyatlarini perseptual baholash imkonini beradi va har bir hususiyat 8 tadan savol asosida aniqlanadi [3].

G.V.Lojkin sport jamoasining psixologik muhiti sportchilarning bir-biriga bo‘lgan munosabatlarini belgilaydigan ustun va nisbatan barqaror ruhiy muhit ekanligini ta’kidlaydi. Olimning ta’kidlashicha, psixologik iqlimning shakllanishi va saqlanishi murabbiylar va psixologlarning sportchilarni jamoadagi hayotiy faoliyatini belgilovchi murakkab hodisalar haqidagi axborotlardan to‘laqonli xabardor bo‘lishiga bog‘liq [4].

E. S. Inozemsova va T. S. Matrosovalar futbolchilar o‘rtasida jamoaviy o‘zaro munosabatlarni shakllantirishga o‘ziga xos yondashishni o‘z ichiga olgan psixologik va pedagogik tavsiyalarni taklif etadi. Bu tavsiyalarda sportchilarning motivatsiyasini oshirish, vazifalarning mazmunli bo‘lishi, mashg‘ulotlar va raqobat sharoitlarining etarliligi prinsiplari mavjud. Bu bir tomondan guruhning jipsligini oshirsa boshqa tomondan esa jismoniy tayyorgarlikni ko‘taradi [5].

I. I. Zapparov va E. L. Mojaevlar sport jamoasida psixologik iqlimni shakllantirish bo‘yicha olib borgan izlanishlarida birgalikdagi ta’lim muhimligini ta’kidlashadi. Mualliflar shuni ta’kidlab o‘tishadiki, Bunda murabbiy amaliyotga asoslangan vaziyatlarni yaratishga harakat qilishi kerak, bu esa sportchilar bilan birgalikda ishlash va ma’lum mahoratni o‘rganishga imkoniyatlar yaratishini aytib o‘tadi.

A. N. Yashkova jamoada hamjihatlik va o‘zaro munosabatlarni rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar beradi.Bu tavsiyalarda:jamoada o‘zaro ijobiy munosabatlarni yo‘lga qo‘yish, jamoaning har bir a’zosiga o‘z fikrlarini erkin bildirish uchun sharoit yaratish, qo‘shma amaliy faoliyatni tashkil etish kabilar o‘rin olgan [6].

Jamoadagi o‘zaro munosabatlarning tizimliligi va jipslikning muhim shartlaridan biri — bu yaxlitlikdir. Odatda ushbu kichik muhitda shaxs anglagan, goho anglamagan holda o‘zini identifikatsiya qiladi. Olingan natijalar taxliliga qaraganda, haqiqiy jamoa uchun muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik jarayonida qaygurish, emotsional iliqlik va hamdardlik, quvonch va

g‘urur, e’tiqod, shaxsga oid xislatlar mujassam bo‘lishi shart. Emotsional qayg‘urishga ehtiyoj, hamdardlik tuyg‘usiga moyillik nasliy yo‘l bilan insonga berilgan fazilat emas, balki ular ontogenezda odamlarda asta-sekin mikrob va makro muxitda shakllanib boradi. Insonning bunday ehtiyojini qondirish jarayoni ko‘p jihatdan o‘zining boshqa guruh a’zolari bilan nechog‘lik identifikatsiyalash ganiga hamda har qanday a’zoga nisbatan frustratsion holatlarni bartaraf etish xatti- harakatlariga, shaxsiy pozitsiyasini faol yo‘naltirishiga bog‘liq[8].

Shunday qilib, professional futbol jamoalarida o‘zaro munosabatlarning kechishi,jamoaning shakllanganlik darajasiga,sportchilar tomonidan jamoaning idrok qilinishiga va eng asosiysi murabbiyning boshqaruv mahoratiga bog‘liq holda kechar ekan.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 03.06.2017-yildagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tog‘risida”gi PQ-3031-son Qarori https://lex.uz/docs/3226019
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 4.12 2019- yildagi Farmoni.- https://lex.uz/acts/-4631208
3. Ильин. Е.П. «Психология спорта»: Питер; Спб.; 2008. 352 с. 211-223 с.
4. Ложкин Г. В. Развитие представлений о психологическом климате спортивной команды // Спортивный психолог. 2012. № 2. С. 16-21.
5. Густова Л. В. Исследование психологического климата в профессиональной футбольной команде / Л.В.Густова // Материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 6-11 июня 2011 г. / ред. совет А. Н. Блеер, В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов. М. : Анита Пресс, 2011. С. 145-147.
6. Яшкова А. Н. Изучение ученических групп : учеб-метод. пособие / А. Н. Яшкова. Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2006. 64 с.
7. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте, М. 1980 г.208 с.
8. Gazieva Z.E. Sportda guruhiy jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (futbol komandalari misolida) psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiyasi.Toshkent.,2019

AYOLLAR FUTBOLINING KELIB CHIQISH TARIXI

Meliyev Xamid Abdullayevich
JDPU professori,
O‘ralov Jasurbek Ravshan o‘g‘li
JDPU o‘qituvchisi,
Ochilov Navro‘zbek O‘roqboy o‘g‘li
JDPU talabasi,
(Jizzax, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada, ayollar futbolining sportda o‘zining o‘ziga xos o‘rni, jinsiy barqarorlik va ayollar huquqlari muhitidagi o‘zgarishlar, kelib chiqish tarixi va rivojlanish bosqichlari to‘g‘risida qisqacha ma’lumotlar beriladi. Maqolada ayollar futbolining o‘ziga xos tarixiy yo‘nalishlari va uning jamiyatga olib kelgan o‘zgarishlarni o‘rgangan holda ayollar futbolining rivojlanishini tushuntiriladi.

Kalit so‘zlar: ayollar, futbol, jinsiy barqarorlik, ayollar huquqlari, rivojlanish, ommalashtirish, ma’lumotlar, manbalar, tajribali yangiliklar, tarix, o‘zgarishlar, rivojlanish bosqichlari, rivojlanish, tarix.

Аннотация: В статье представлена краткая информация о уникальном месте женского футбола в спорте, изменениях в гендерном равноправии и правах женщин в

спортивной среде, истории его возникновения и этапах развития. Статья структурирована с использованием метода литературного анализа и основана на научных источниках. В ней представлены исторические аспекты женского футбола и объясняется его развитие на основе изменений, которые он привнес в общество.

Ключевые слова: Женщины, футбол, гендерное равенство, права женщин, развитие, эмансипация, информация, источники, актуальные новости, история, изменения, этапы развития, прогресс, история.

Abstract: The article provides brief information on the unique place of women's football in sports, the changes in gender equality and women's rights in the sporting environment, the emergence and stages of development. It introduces the historical dimensions of women's football and explains the development of women's football based on the changes it has brought to society.

Keywords: women, football, gender equality, women's rights, development, empowerment, information, sources, experienced news, history, changes, stages of development, progress, history.

Kirish:

Ayni paytda futbol sayyoramizdagi ayollar orasida eng mashhur jamoaviy sport turi hisoblanadi. Dunyo bo‘ylab 20 milliondan ortiq futbolchi bor. Bu raqamning 80 foizi 20 yoshgacha bo‘lgan sportchilardir. 1970-yillargacha futbol asosan erkaklar sporti hisoblanardi. Ayollar futboli ijtimoiy sabablarga ko‘ra bekor qilindi, futbol go‘yoki ayol haqidagi an’anaviy g‘oyalarga to‘g‘ri kelmaydi, tibbiy — uning (ayolning) sog‘lig‘iga zarar yetkazuvchi va sof sport — o‘yin-kulgi va dramatik jihatdan ayollar futboli, go‘yoki, erkaklar futboli bilan taqqoslanmaydi. Biroq, vaqt o‘tishi bilan u ko‘plab mamlakatlarda — birinchi navbatda Norvegiya, Shvetsiya, Italiyada, biroz keyinroq — Germaniya va AQShda tan olindi, bu yerda qizlar va ayollar turli klublarga kiritilgan o‘yinchilarning umumiy sonining qariyb 40 foizini tashkil qiladi. Hozirda dunyoda 25 millionga yaqin professional futbolchi bor. Jahon chempionati rasman o‘tkaziladi, ayollar chempionlar ligasi mavjud. Ayollar futboli barcha rivojlangan mamlakatlarda tan olingan. [1]

Xitoy va Yaponiyada esa ayollar futboli erkaklarnikidan ham mashhur. Jahon ayollar futbolining tan olingan yetakchilari AQSh, Xitoy, Norvegiya, Germaniya, Shvetsiyadir. Ko‘plab mamlakatlarda ayollar futboli bo‘yicha professional ligalar muvaffaqiyatli faoliyat yuritmoqda.

Asosiy qism:

Ayollar futboli mavjudligining dastlabki dalillari Xitoyda taxminan 2000 yil oldin yaratilgan devoriy rasmlardir. U yerda, keyinroq ayollar futbolini ta’qib qilish boshlandi. 17-asr oxirida Shotlandiya shaharchasida turmush qurgan va turmushga chiqmagan ayollar o‘rtasidagi o‘yin bo‘lib o‘tganligi haqida dalillar mavjud! Bitta ayollar futbol jamoasi 19-asrda ham mavjud edi. Albatta, u Angliyada paydo bo‘lgan — bu mamlakat nafaqat kuchli jins vakillari, balki zaiflar uchun ham futbolning ajdodi edi. Tarixda qayd etilganidek, 1895 yilda Britaniya Lady Futbol Klubi tashkil etilgan bo‘lib, uning nomi o‘zi uchun gapiradi. Bu tarixdagi birinchi charm to‘p klubi hisoblanadi. [2]

Xuddi shu 1895 yil marti ayollar futbol jamoalarining yilnomalarda rasman aks etgan birinchi o‘yiniga to‘g‘ri keladi. Ingliz futbolchilari printsipga ko‘ra bo‘lingan — shimolliklar janubliklarga qarshi. Shimolliklar yaqqol ustunlik bilan g‘alaba qozonishdi — 7:1. O‘sha kunlarda "British Lady Football Club" ma’lum bir mashhurlikka ega edi va uning o‘yinlari doimo o‘zining ishonchli auditoriyasini to‘plagan.

Kutilmaganda Birinchi jahon urushi ayollar futboli rivojlanishiga kuchli turtki bo‘lib xizmat qildi. Aynan og‘ir yillarda u Tumanli Albionda ommaviy xarakterga ega bo‘ldi. Bu quyidagicha chiqdi. 1915-16 yillarda ko‘plab o‘spirin qizlar (14-15 yosh) o‘z uylarini tashlab, harbiy zavodlarga ishga kirishga majbur bo‘ldilar. Ular mashaqqatli mehnat va qattiq tartib-intizomning notanish dunyosiga sho‘ng‘idilar. Bunday tender va, bundan tashqari, o‘tish yoshida, bu psixologiyaning jiddiy buzilishiga olib keldi va harbiy sanoat vazirligi ushbu toifadagi ishchilar

uchun maxsus sog‘liqni saqlash va ijtimoiy ta’minot bo‘limini yaratdi. Dam olishni tashkil etish uning eng muhim tarkibiy qismlaridan biriga aylandi. Ajablanarlisi shundaki, dam olishning uchinchi eng keng tarqalgan shakli — raqs va suzishdan keyin — qo‘pol erkaklar o‘yini, futbol bo‘ldi. [2]

"Himoyachilar" katta zavq bilan charm to‘pga zarba berishdi va tom ma’noda jangga ketgan erkaklar tomonidan vayronagarchilikda qolgan futbol maydonlarini to‘ldirishdi. O‘shanda ham ayollar futboli o‘z-o‘zidan professional pog‘onaga chiqishi mumkin edi. Ammo xonimlar kirish chiptalarini sotishdan yig‘gan pullar urush qurbonlariga xayriya yordamiga yo‘naltirildi. Rekord daromad 1917 yil Rojdestvo kunida bo‘lib o‘tgan o‘yinda 10 000 tomoshabin tomonidan Prestondagi North End stadionidagi kassaga 600 funt sterling to‘lagan.

Birinchi jahon urushi tugadi va Yevropalik xonimlar yana futbol chekkasiga surildi. Bundan oldin, 1912 yil dekabr oyida Angliya assotsiatsiyasi insoniyatning go‘zal yarmiga erkaklar ligasi o‘yinlarini o‘tkazadigan stadionlarda o‘ynashni taqiqlovchi farmon chiqardi. Bu "diskriminatsiya" ko‘rinishidan afsuslanish kerak, chunki 1920 yilda ayollar futboli mashhurlikning yangi bosqichiga kirdi va u bilan bog‘liq bir voqeani alohida ta’kidlash kerak. [3]

Aprel oyida ayollar o‘rtasida dunyodagi birinchi xalqaro duel bo‘lib o‘tdi. Britaniyaning “Dik Kerr Ladies” jamoasi qizlari Fransiyaning “Femina” jamoasini mehmonga chorladi va 2:0 hisobida g‘alaba qozondi. Ushbu o‘yinga 25 000 tomoshabin tashrif buyurdi. "Femina" Yevropada ayollar sportining birinchi tashkilotchilaridan biri bo‘lgan Madam Mia tomonidan yaratilgan. Dik Kerr Ladiesga kelsak, u zavod ayollar jamoalarining eng malakalisi edi. U Prestonda joylashgan bo‘lib, shunday muxlislar armiyasini (va, albatta, quvnoqlarni) to‘pladiki, o‘sha paytda Angliyada bir nechta erkaklar jamoalari raqobatlasha oladi! 1921 yilda uning Sent-Xelen Ledis bilan o‘yiniga 53 ming tomoshabin kelganini aytish kifoya.

1921-yil 30-yanvarda Angliya futbol amaldorlari ayollarni katta sport bilan shug‘ullanishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun yana bir qadam tashladilar. Angliya futbol assotsiatsiyasi qo‘shimcha ravishda maxsus rezolyutsiyada "futbol zaif jins vakillari uchun mutlaqo mos emas" deb e’lon qildi va klublarga ayollar futbol jamoalarini tashkil qilish uchun ruxsatnomalar berishni taqiqladi. 1921 yilgi taqiq to‘g‘risidagi buyrug‘i Angliya assotsiatsiyasining uyushgan ayollar futboliga zarba berish istagining ko‘plab misollaridan biri edi. Taxminan o‘nlab yillar davomida FIFA ning unga bo‘lgan munosabati shunchalik ajoyib edi. Barcha taqiqlar faqat 1969-yilda bekor qilindi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Kabeer, N., & Akhtar, M. (2019). Women in Football: Challenges and Opportunities. International Journal of Physical Education, Sports and Health, 6(2), 47-52.
2. Gallego, J., & Ruiz, R. (2018). Women’s Football: A Historical and Comparative Perspective. Cultura, Ciencia y Deporte, 13(38), 49-57.
3. Gadau, T., & Falese, L. (2019). Women’s Football in Africa: A Historical Perspective. International Journal of African Renaissance Studies-Multi-, Inter- and Transdisciplinarity, 14(2), 110-123.
4. Scraton, S., & Flintoff, A. (Eds.). (2019). Gender, Sport and the Olympic Games: Power, Politics and Identity. Routledge.
5. Williams, J., & Woodhouse, D. (2021). Women’s Football: Historical Perspectives and Contemporary Challenges. In Handbook of Women’s Sport and Gender (pp. 41-58). Palgrave Macmillan.
6. López-González, M., & García-Manso, A. (2020). Women’s Football: From the Fight for Recognition to Professionalization. In Women and Football (pp. 27-40). Springer.

INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI BOSHQARISH OMILI SIFATIDA

Mirzayev Laziz Tolibovich
SamDU o‘qituvchi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarishda innovatsion texnologiyalari vositasitasida boshqaruv tizimini tadbir qilish xususiyatlari o‘rganilgan shuningdek boshqarish tizimini takomillashtirishga qaratilgan xulosalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Ta’lim jarayonining jismoniy va ta’lim tizimi, jismoniy-tarbiya tizimida axborot texnologiyalari, boshqaruv tizimi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari, boshqarish funksiyasi.

Аннотация: В статье исследуются особенности внедрения систем управления посредством инновационных технологий в физическом воспитании и спорта, а также делаются выводы, направленные на совершенствование системы управления.

Ключевые слова: Физическая и образовательная система учебного процесса, информационные технологии в системе физического воспитания, социально-экономические условия системы управления, функции управления.

Abstract: This article explores the features of managing the management of physical culture and sports through the use of information technology, and has developed conclusions aimed at improving the management system.

Keywords: Physical and educational systems of the educational process, informational technologies in physical training system , management function of socio-economic conditions.

Mamlakatimizda barcha sohalar singari boshqaruvni axborot texnologiyalarasosida takomillashtirish ishlab chiqarish tarmoqlarida xo‘jalik faoliyati samaradorligini oshirishning ulkan va hozircha kam qo‘llanilayotgan zaxirasi hisoblanadi, boshqaruvning sifati esa, pirovardida, qabul qilinadigan rejali, tashkiliy va operativ qarorlar bilan belgilanadi. Aynan qaror rahbar mehnatining «mahsuli» hisoblanadi.Ushbu «mahsul» juda o‘ziga xos hisoblanadi.Birinchidan, qarorlar va ularning oqibatlari ko‘plab odamlarga ta’sir ko‘rsatadi hamda ko‘pincha uzoq vaqt oraliqlarida o‘z ta’sir kuchini saqlab qolishi mumkin. Ikkinchidan, qarorlar qabul qilinishi rahbarning shaxsiy vazifasi bo‘lib, rahbar ushbu vazifani boshqaruv jarayonida bajarishi shart.Uchinchidan, boshqaruv jarayoni mazmuni shundan iboratki, unda qarorlar qabul qilinishi markaziy o‘rin egallaydi.

Qarorlar qabul qilinishida fan, texnika, empirik va amaliyot tarkibiy qismlari o‘zaro muvofiqlashtiriladi. Obyektiv omillar va ularning o‘zaro aloqalari majmui hisobga olinadigan ilmiy yondashuv qarorlar samaradorligini oshirishning asosi hisoblanadi. Qaror qabul qilish nafaqat texnologik, balki ijtimoiy-iqtisodiy, psixologik jihatlarga ham ega harakat (S.I.Gus’kov.2004-196 bet boshqalar). Murakkab ijtimoiy-iqtisodiy tizimlarda boshqaruv qarorlarini qabul qilishdagi xatolar uzoqqa boruvchi ma’naviy va moddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Obyekt (jarayon) boshqaruvi rahbar oldida doimiy yuzaga keladigan vazifalar hal etilishini nazarda tutadi. Bunda qarorlarni qabul qilish jarayoni rasmiylashtirilgan va rasmiylashtirilmagan bo‘lishi mumkin. Rasmiylashtirilmagan qarorlarni qabul qilishda hech qanday qoidalar talab qilinmaydi, bunda odam ko‘pincha o‘ziga xos aqli rasolikka, tajribaga, ichki hissiyotga va boshqa shunga o‘xshash tushunchalarga tayanadi. Rasmiylashtirilgan qarorlar esa aniq qoidalar, tavsiyalar bo‘yicha qabul qilinadi. Bunda, ushbu tavsiyalarga asoslanib, turli rahbarlar bir xil qarorlarga kelishadi. Rasmiylashtirilgan qarorlar ikkita asosiy usulga tayanadi: mantiqiy modellash va optimallash (S.T.Turg‘unov,2005).

Optimal qarorlarni qabul qilish esa dastlabki ma’lumotlarga, matematik modelga, masalalarni kompyuterda hal etishga asoslanadi. «Jismoniy tarbiya va sport» tizimini boshqarish

oldida turgan vazifalar turkumi uchun matematika, kibernetika usullarini faolroq jalb etish kerak (Bogdanov V.M. 2001 34-41 s, Volkov V.Yu. 2001-s 56-61). Albatta, bunda muayyan aniq dasturiy ta’minot mavjud bo‘lmagan sharoitda, kompyuter qo‘yilgan savolga tez javob berishiga qaramay, ushbu holatda amaldagi vaziyatda vazifalarni hal etish uchun yillar talab qilinishi mumkin.

Har qanday jarayon kechishiga, aynan esa jarayonni tashkillashtirishga va jarayonni shaxsan boshqarishga aniq maqsadga qaratilgan ta’sir ko‘rsatilishini ta’minlash jarayonining ikki tomonini farq qilish kerak.

Boshqaruvni tashkillashtirish boshqaruv tizimlarini va ularning faoliyatini tartibga solish jarayoni sifatida boshqaruv tizimlarini shakllantirish va qayta shakllantirish jarayonidan hamda boshqaruv xodimlari mehnatini tashkillashtirish jarayonidan iborat bo‘ladi.

Boshqaruvni tashkillashtirish quyidagi operatsiyalarni o‘z ichiga oladi:

- boshqaruv funksiyalarini aniqlash;
- boshqaruv pog‘onalarining oqilona miqdorini belgilash;
- bo‘g‘inlar miqdorini aniqlash;
- ular o‘rtasidagi funksiyalar, huquqlar va majburiyatlarni vertikal va gorizontal yo‘nalish bo‘yicha taqsimlash;
- kadrlarning kasbiy va son tarkibini belgilash;
- boshqaruvning texnik vositalarini tanlash;
- korxona (tashkilot) va uning bo‘linmalari to‘g‘risidagi nizomlar, shuningdek lavozim yo‘riqnomalarini ishlab chiqish;
- reglamentatsiya, ya’ni boshqaruv jarayonlarini amalga oshirish tartibini belgilash (masalan, hujjat aylanishi sxemalari, vazifalar yechimining tarmoq va matritsa sxemalari va h.k.).

Boshqaruvni tashkillashtirishga qo‘yiladigan talablardan biri obyektning o‘ziga xos jihatlariga muvofiqlik hisoblanadi. Ushbu talabning mohiyati obyektdan kelib tushayotgan barcha axborotdan samarali tarzda foydalanishdan iborat.Buning uchun obyektning rivojlanish qonuniyatlari va an’analarini hamda uning amaldagi holatini bilish kerak. Bunday holatda qo‘yilgan maqsadlarni o‘z vaqtida va to‘g‘ri aniqlash: ularga erishish yo‘llarini asoslash va ishlab chiqish, tizimlarni o‘zaro muvofiqlashtirish, tartibga solish va nazorat qilish mumkin bo‘ladi.

Ilmiy-texnik taraqqiyotning zamonaviy yutuqlari boshqaruv sohasidagi barcha tarkibiy qismlarga tegishlidir. Ilmiy-texnik taraqqiyot quyidagi asosiy yo‘nalishlar bo‘yicha rivojlanib bormoqda: mahsulotni takomillashtirish, mehnat vositalarini takomillashtirish, mehnat predmetlarini takomillashtirish, mehnat jarayonini takomillashtirish (texnologiyalar, tashkillashtirish, rejalashtirish va boshqarish). Bu boshqaruv sohasida boshqaruv qarorlari sifati oshirilishi va qarorlarni ishlab chiqish usullari takomillashishini, zamonaviy elektron-hisoblash texnikasi, orgtexnika vositalari, aloqa vositalari va turli texnik boshqaruv vositalari tobora kengroq ko‘lamda qo‘llanishini, yangi axborot texnologiyalari, zamonaviy turdagi axborot tashuvchi vositalar yaratilishini, mahalliy hisoblash tarmoqlari, gipur-tarmoqlar tashkil etilishini, elektron pochta va avtomatlashtirilgan hujjatlashtirish va h.k. vositalardan foydalanishni anglatadi.

Ham tashqi muhitdan, ham uzoq muddatli xotiradan yoki shunga o‘xshash manbalardan kelib tushadigan axborot vaziyatni o‘zgartiradi. Birinchidan, ushbu axborot vaziyat to‘g‘risidagi predmetli tasavvurni o‘zgartirishi mumkin. Ikkinchidan, yangi ma’lumotlar ishlar holati to‘g‘risidagi farazlar tasdiqlanishi subyektiv ehtimolini o‘zgartiradi. Uchinchidan, qaror qabul qilish jarayonida olingan ma’lumotlar natijalarga qo‘shib yoziladigan foydalilikni o‘zgartirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy axborot rivojlanishining dolzarb muammolarini ko‘rib chiqib, fikrimizcha, ushbu sohadagi axborot jarayonlari mohiyatini tushunish uchun muhim metodologik qoidani qayd etadi. U shunday yozadi: «Sport fani predmetining uyg‘un birligi ko‘p sonli ilmiy fanlar o‘zaro bog‘lanishini talab qiladi, ularni ilmiy axborot nuqtai nazaridan uchta katta guruhga bo‘lish mumkin:

a) jismoniy tarbiya va sport rivojlanishi bilan bevosita yuzaga kelgan ilmiy fanlar (jismoniy tarbiya nazariyasi; jismoniy tarbiya tarixi: sport nazariyasi va metodikasi);

b) uzoq vaqt jismoniy tarbiyaning muayyan sohasiga yo‘naltirilgan va mustaqil ilmiy fanlar sifatida qaror topgan ilmiy fanlar (masalan, sport pedagogikasi, sport psixologiyasi, sport tibbiyoti);

v) jismoniy tarbiya va sport sohasida amaliy ilmiy fanlar sifatida amal qiluvchi ilmiy fanlar (masalan, sport metrologiyasi matematika, fiziologiya, biokimyo, biyomexanika)».

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy axborot jarayonlarining ilmiy asoslangan tashkil etilishini tadqiq qilib, ushbu jarayonlarga ko‘plab omillar va sharoitlar, aynan esa:

- mamlakatdagi ijtimoiy vaziyat va buning asosida umuman ilmiy axborotni tashkillashtirish va baholash;
- sport fani, shuningdek sportdagi ilmiy vazifalarni hal qilishga yordam beradigan bir-biriga yaqin va o‘zaro bog‘langan fanlarning rivojlanish darajasi va samaraliligi;
- taalluqli mamlakatdagi ilmiy axborotning umumiy darajasi;
- ilmiy axborot sohasida band mutaxassislar malakalari, mehnatga tayyorligi va ish qobiliyati;
- dastlabki moddiy-texnik shart-sharoitlarni rivojlantirish darajasi ta’sir ko‘rsatishini qayd etadilar.

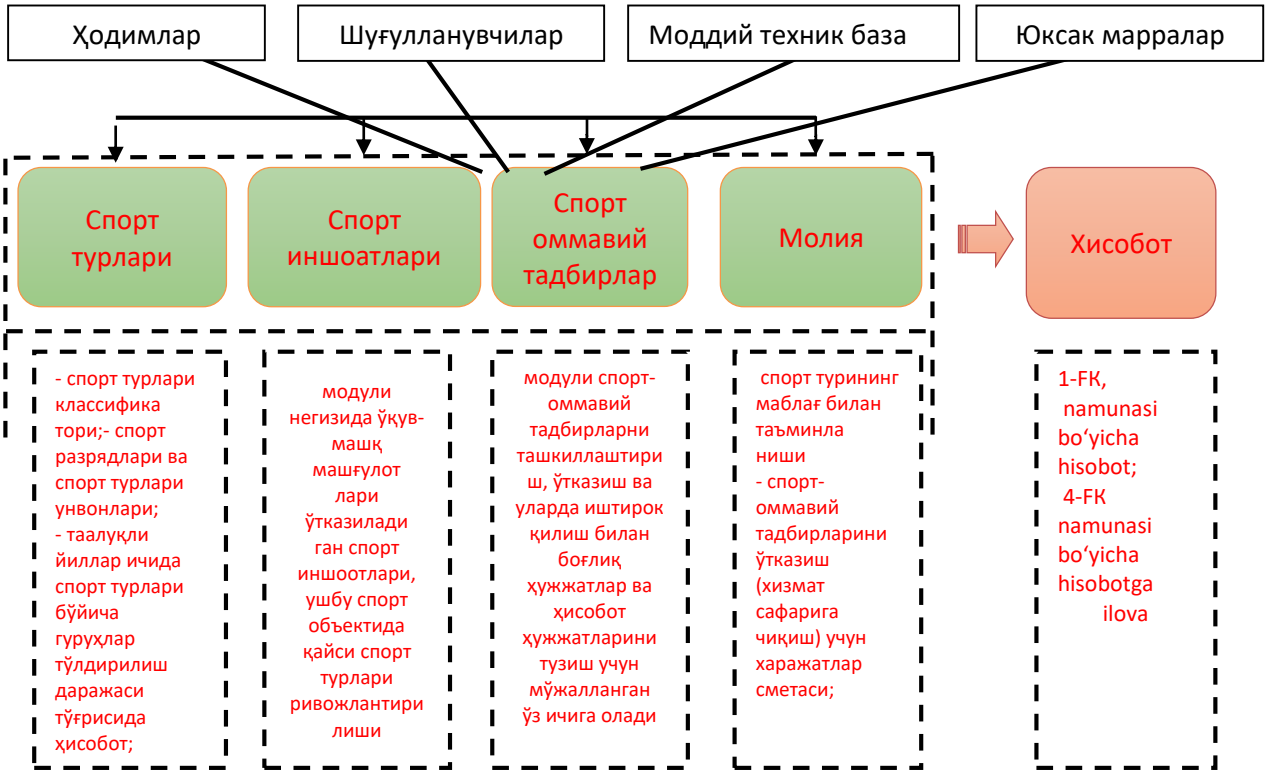
Fikrimizcha, mualliflar axborot jarayonlariga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni yetarli darajada to‘liq aks ettirganlar, ularni bilish va hisobga olish axborot hujjatlari bilan ishlash davomida salbiy holatlarga yo‘l qo‘ymaslik imkonini beradi.

Shunday qilib, axborot tizimi (yoki axborot ta’minoti tizimi) – boshqaruv tizimida qo‘llanadigan ma’lumotlarni to‘plash, saqlash, yig‘ish, izlash va uzatish tizimidan iborat (N.L. Kardanskaya, 1998).

Axborot ta’minotining avtomatlashtirilgan tizimlaridan foydalanish boshqaruv jarayonining quyidagi muhim tavsiflariga erishish imkonini beradi:

• rejalashtirish uzluksizligi, bu rejalashtirish qayd etilgan kalendar muddatida emas, balki rejalashtirish intervali deb nomlanadigan, joriy vaqtdan boshlab oldinga hisoblanadigan belgilanuvchi muddatda olib borilishini anglatadi;

• rejaning o‘zgarishlarga boyligi, ya’ni rejaga uning yaxlitligi va o‘zaro bog‘liqligi buzilmagan holda tuzatishlar kiritish imkoniyatlari: rejalarning ko‘p variantliligi va ularni o‘zgaruvchan mezonlar bo‘yicha optimallash imkoniyatlari mavjud;



Xulosa qilib qayd etish mumkinki, birinchidan, olimlar va amaliyot xodimlari jismoniy tarbiya va sport sohasidagi axborot jarayonlariga boshqaruv, ilmiy va boshqa turdagi faoliyat darajalarini oshirish bo‘yicha muhim omil sifatida ilmiy va amaliy qiziqish bildirmoqdalar.

Modellarning tagida keltirilgan modullar harakatdagi tizimning to‘liq mazmunini anglatishi zarur, bizning holatimizda modullar pastki qatorda majmua shaklida keltirilgan bu esa, rejalashtirish va ba’zi-bir o‘zgartirish kiritish imkonini beradi.

Axborot, kommunikatsiya nazariyasi, jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kommunikatsiya masalalari ko‘rib chiqilgan.Ushbu ishlardan kelib chiqadigan asosiy xulosalar quyidagilardan iborat:

- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarga axborot xizmatini ko‘rsatishni takomillashtirishning turli muammolari bo‘yicha ilmiy-tekshirish ishlarini doimo o‘tkazish talab qilinadi;

- ko‘rib chiqilayotgan faoliyat sohasida axborot oqimlarini o‘rganish o‘ta muhim muammo hisoblanadi. Ushbu faktlarni bilish va ulardan foydalanish jismoniy tarbiya va sport sohasida axborot xizmati ko‘rsatishni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish imkonini beradi;

- jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha ilmiy-texnik axborotni to‘plash, saqlash, tartibga solish va qayta ishlash jarayonlarini avtomatlashtirish uchun mo‘ljallangan avtomatlashtirilgan maxsus axborot-qidiruv tizimini yaratish;

- jismoniy tarbiya xodimlarini axborotning ilmiy asoslari bilan kengroq tanishtirish zarur. Xulosa qilib, boshqaruvning mohiyati pirovard quyidagilardan iborat deyish mumkin :

♦ tizimning va uni o‘rab turgan muhitning holati to‘g‘risida axborotni to‘plash zarur;

♦ ushbu axborotni aloqa kanallari bo‘ylab qayta ishlash manziliga jo‘natish;

♦ boshqaruv buyruqlarini shakllantirish maqsadida axborotni qayta ishlanishini amalga oshirish;

♦ boshqaruv buyruqlarini amalga oshirish, ya’ni tarkibida buyruq bo‘lgan axborotni ijroiya organlariga uzatish;

♦ tegishli harakatlarni va nazoratni amalga oshirish.

Shunday qilib, boshqaruvni tashkillashtirish, boshqarilayotgan tizimning holati to‘g‘risidagi axborotning ham miqdoriy, ham sifati tavsiflarini, uning mazmuni va mohiyatini bilishni talab qiladi, bu esa ham biologik, ham ijtimoiy tusdagi o‘ta murakkab tizimlarni boshqarishda juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaldagi holatning berilgan holat bilan mos kelmasligi boshqaruv tizimiga berilgan yo‘nalish faoliyat yuritishi uchun tizimni qayta qurishga olib keladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. В.Ю.Волков. Компьютерные технологии в физической культуре, теория и практика физической культуры. Москва. 1998 г. 106 стр.

2. V.V.Mixalev. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi axborot texnologiyalari. Toshkent. 1998 y. 110 bet .

3.K.D.Yarashev. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Toshkent. 1998 y. 66 bet.

4.R.S.Salomov, F.A.Kerimov. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. Toshkent. 2003 y. 40 bet.

OLIY TA’LIM TIZIMIDA TALABALAR JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING HOZIRGI MUAMMOLARI

Ne’matov Mashxurbek Inomjon o‘g‘li
JTSBMQTMOI Farg‘ona filiali o‘qituvchisi
(Jizzax, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Talabalarning jismoniy rivojlanishi oliy o‘quv yurtlarida o‘quv jarayonining nihoyatda muhim jihati hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasi, egallagan jismoniy bilim, ko‘nikma va malakalar yosh mutaxassisning mehnat bozorida raqobatbardoshligini belgilovchi

omillardan biridir. Shuning uchun ham ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liq fanlar bo‘yicha o‘quv dasturlarini puxta ishlab chiqishlari zarur. Albatta, o‘quv dasturlarini ishlab chiqish juda muhim bo‘lgan bir qator nuanslar bilan bog‘liq. Shunday qilib, maqolada talabalar jismoniy tarbiyasining asosiy muammolari ko‘rib chiqiladi, o‘quvchilarning motivatsiyasi, o‘quv jarayonining sifati, o‘quvchilarning moyilligini hisobga olgan holda, o‘quv dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirishda e’tibor berish kerak bo‘lgan jihatlar aniqlangan. Bu boradagi dolzarb muammolarni hal qilish yo‘llari ham taklif qilingan.

Kalit so‘zlar: talabalar, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, oliy o‘quv yurtlari.

Ключевые слова: студенты, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, высшие учебные заведения.

Keywords: students, sports, physical education, physical development, higher educational institutions.

Talabalar jismoniy tarbiya tizimini o‘zgartirish oliy o‘quv yurtlarida olib borilayotgan islohotlarning eng muhim maqsadlaridan biridir. Shu bilan birga, faqat motorli xarakterdagi muammolarni hal qilishga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq emasligi isbotlangan, chunki eng dolzarb yo‘l murakkab jismoniy rivojlanish bo‘ladi.

Mutaxassisning raqobatbardoshligiga ta’sir qiluvchi omillar uning kasbiy bilimi, ko‘nikma va malakalari, shuningdek, mutaxassisning sog‘liq darajasi, ishonchliligi va mehnat qobiliyatidir. Bu holat oliy o‘quv yurtlarida talabalarni tayyorlash sifatiga yuqori talablarni qo‘yayotgan zamonaviy bozor sharoitlarining o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq. Jismoniy rivojlanishga yangi kompleks yondashuvni yaratish zarurati mutaxassislar salomatligining past darajasi va mehnat bozorining yuqori talablari o‘rtasidagi ziddiyat bilan bog‘liq edi.

Jismoniy rivojlanish jarayoni jismoniy faoliyatning majburiy turlaridan o‘quvchilarning bevosita o‘zini-o‘zi takomillashtirishga bosqichma-bosqich o‘tishni o‘z ichiga oladi. Bunday tizim o‘quvchilarga mehnat bozorida talab qilinadigan zarur bilim, ko‘nikma va malakalarni har tomonlama o‘zlashtirish imkonini beradi. Shu bilan birga, rivojlanishning ma’naviy va jismoniy tomonlari o‘rtasidagi uyg‘un munosabatni saqlash nihoyatda muhimdir. Ushbu turdagi jismoniy tarbiya tashkilotlarini rivojlantirish uslubiy dasturlarni tuzish bilan shug‘ullanadigan xodimlar oldida turgan ustuvor vazifa bo‘lib, jismoniy madaniyatni rivojlantirish kontseptsiyasining eng muhim postulatlaridan biridir.

M.S.ning fikriga ko‘ra. Kogan [1], jismoniy madaniyat “haqli ravishda madaniyat deb ataladi, chunki u insonning o‘z tabiiy voqeligini o‘zgartirish usuli va natijasidir”. Shu munosabat bilan sun’iy bo‘lmagan, ya’ni bevosita jismoniy mehnat orqali shakllantirib bo‘lmaydigan shunday muskulli insoniy fazilatlarga bo‘lgan ijtimoiy ehtiyojlardan kelib chiqqan holda jismoniy madaniyat hodisasi vujudga keladi.

Universitetlar doirasida talabalarni tayyorlash an’anaviy vazifadir ular ushbu intizom bo‘yicha sertifikatlashtirish standartlarini bajara oladigan tarzda. Biroq, jismoniy tarbiya dasturlari bu bilan to‘xtamasligi kerak, ular jismoniy va ma’naviy jihatlarni kompleks rivojlantirishni o‘z ichiga olishi kerak; jismoniy madaniyat talaba shaxsini muvaffaqiyatli shakllantirish elementlaridan biri rolini o‘ynashi kerak. Universitetlar aynan shunday nutqqa rioya qilishlari kerakki, bu keyinchalik talaba o‘qishni tugatgandan so‘ng uning sog‘lig‘i va umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasining tegishli ko‘rsatkichlari bo‘yicha raqobatbardoshligini ta’minlaydi [2]. Aynan shuning uchun ham universitetlar talabalarning jismoniy rivojlanishining yangi, maxsus tizimini ishlab chiqishlari, shuningdek, professor-o‘qituvchilar orasida tegishli pedagogik tafakkurni shakllantirishlari kerak [3].

O‘quvchilarda jismoniy xususiyatlarning to‘liq rivojlanishiga to‘sqinlik qiluvchi omil mavjud: ko‘pincha o‘quvchilar jismoniy tayyorgarlikka yetarli vaqt ajrata olmaydilar, chunki ular ta’lim muassasalarida o‘qishlari bilan parallel ravishda ishlashga majbur bo‘lishadi. tashkilot [4].

Yana bir muhim masala o‘quvchilarni jismoniy tarbiyaga rag‘batlantirishdir. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi bilan o‘quvchilarning sportga, sport va ko‘ngilochar mashg‘ulotlarga qiziqishlari yo‘qoldi [5]. Birgalikda bu omillar aniq ko‘rsatadiki,

motivatsiya muammosi haqiqatan ham jiddiy muammo bo‘lib, uni hal qilishda kompleks yondashuvni talab qiladi.

Hozirgi kunda yoshlar o‘rtasida talab katta bo‘lgan sport turlarini sinflar tarkibiga kiritish bu muammoni hal etish yo‘llaridan biridir. Shunday qilib, bodibilding, pauerlifting, atletika gimnastikasi va boshqalar o‘quv dasturlariga kiritilishi mumkin — qomatni to‘g‘rilashga va inson kuch salohiyatini oshirishga qaratilgan jismoniy faoliyat turlari. Shunday qilib, darslarning o‘quv dasturlarini tuzishda talabalarning jismoniy madaniyat bilan shug‘ullanishga bo‘lgan motivatsiyasi omili albatta hisobga olinishi kerak.

Shu bilan birga, talabalar uchun samarali motivatsion bazani shakllantirishga imkon bermaydigan omillarni yodda tutish juda muhimdir; ular bo‘sh vaqt va jismoniy tarbiya etishmasligi, ma’lum bir sport bilan shug‘ullanish uchun fiziologik qobiliyatsizlik, asbob-uskunalardan foydalana olmaslik bo‘lishi mumkin.

O‘quvchilarning sportga qiziqishini oshirishda jismoniy tarbiyaning sifat xususiyatlarini oshirish ham katta ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya darslarida talabalar murojaat qilishlari mumkin bo‘lgan moddiy-texnik baza ham muhimdir.

Bugungi kunda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasining ko‘rsatkichi ham salbiy ekologik omillar, jumladan psixologik, ijtimoiy va ekologik elementlardir.

Statistik ma’lumotlarda saraton, yurak xuruji va insult kabi kasalliklar, xususan, yoshlar o‘rtasida ko‘payganligi haqida malakali tibbiyot xodimlari ta’kidlamoqda. Shunday qilib, agar 20 yil oldin insult asosan 60 yoshdan oshgan odamlarga ta’sir qilgan bo‘lsa, bugungi kunda 30 yoshdan oshgan odamlar bu kasallikdan tobora ko‘proq azob chekmoqda. “O‘quvchilarda gipertonik reaksiyalarning 27 foizga, vegetovaskulyar distoniyaning 41 foizga ko‘payishi alohida tashvish uyg‘otmoqda, ko‘rish organlari patologiyalari soni 18 foizga, yurak-qon tomir tizimi patologiyalari soni 38 foizga ko‘paygan. Aynan shu holatni hisobga olgan holda, zamonaviy yoshlarni sport bilan shug‘ullanish vazifasi nihoyatda dolzarb bo‘lib qolmoqda [2].

Shuni tushunish kerakki, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi nafaqat bevosita jismoniy bilim, ko‘nikma va malakalarni egallashdan iborat bo‘lishi kerak. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish, talabalarga fikrlashning muayyan paradigmalarini o‘rgatish va qiyin hayotiy vaziyatlarda tegishli qarorlar qabul qilish qobiliyati kabi omillar bir xil darajada muhim vazifani bajaradi.

Bu holatlarning barchasi 3 komponentdan iborat talabalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy jarayonining tuzilishini belgilaydi:

1. Jismoniy tarbiyaning maqsadiligi
2. Jismoniy tarbiya sifati
3. Jismoniy tarbiya jarayonini boshqarish [1].

Shu bilan birga, talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining ma’naviy qiymatini aniq e’tiborsiz qoldiradilar. Talabalar kamdan-kam hollarda jismoniy mashqlarni maqsadga muvofiqlik, kollektivizm, muvozanat, ishtiyoq, optimizm, badiiy didni rivojlantirish bilan bog‘laydilar. Taxmin qilish mumkinki, bunday holat o‘quv jarayonining ta’lim va tarbiyaga yo‘naltirilganligi zaifligi va unda o‘quvchilarning umumiy va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi ustuvorligiga asoslangan me’yoriy yondashuvning ustunligi oqibatidir. Bu, o‘z navbatida, o‘quvchilarning jismoniy madaniyat qadriyatlariga murojaat qilish ehtiyojlariga ta’sir qiladi.

Sport talabaning harakat faolligini oshirishdan tashqari, yetakchilik, maqsadga intiluvchanlik, irodalilik, o‘zini-o‘zi tashkil etish, muloqot qilish qobiliyati kabi hayotiy fazilatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Oliy ta’lim tizimini qayta qurish sharoitida faol mehnatga asoslangan bo‘lajak mutaxassislarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish. Jamiyatning shaxsga nisbatan ortib borayotgan talablari va uning o‘ziga qo‘yadigan talablari faqat o‘z-o‘zini tarbiyalash va o‘z-o‘zini tarbiyalash orqali amalga oshirilishi mumkin, bu jarayonda u o‘z kuchini oshiradi va shu bilan eng katta ijtimoiy daromadga erishadi. O‘qish vaqtining qattiq chegarasi haqida ham eslash kerak. Shu sababli, talabalarni jismoniy o‘z-o‘zini tarbiyalashga kirishish, jismoniy o‘zini-

o‘zi takomillashtirish jarayoniga kiritish hozirgi sharoitda bo‘lajak mutaxassislarning jismoniy tarbiya jarayonining eng muhim xususiyatiga aylanadi [6].

Jamiyatning jismoniy va ijtimoiy salomatlikka bo‘lgan dolzarb ehtiyoji sport fani oldiga qator yangi muammo va vazifalarni qo‘ymoqda. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, ommaviy sport va sportni rivojlantirishni ilmiy-uslubiy ta’minlash barcha uchun sport masalalari bo‘yicha tadqiqotlardan ancha orqada qolmoqda. Sportning asosiy masalasi hal etilmaganligicha qolmoqda: o‘quvchilarni muntazam jismoniy faoliyatga qanday jalb qilish va unga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirish. Kundalik hayotda samarali sport va sog‘lomlashtirish usullari va tizimlari mavjudligiga qaramasdan, talabalarning ozgina qismi ulardan foydalanadi. Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlariga muntazam jalb etishning pedagogik tizimi amalda yo‘q.

Shu bilan birga, ko‘plab mutaxassislar bu muammoni faqat boshqaruv va hatto moliyaviy jihatdan torroq deb bilishadi. Bizning nuqtai nazarimiz shundan iboratki, aholining barcha toifalari, xususan, talabalar uchun jismoniy madaniyatni samarali rivojlantirish ham siyosiy, ham ilmiy muammodir. Universitet sportini uslubiy va konseptual qo‘llab-quvvatlash masalalarini hal qilmasdan turib, uni rivojlantirish tartibsiz va natijada samarasiz amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya va sportni moliyaviy qo‘llab-quvvatlash ko‘payganiga qaramay, faqat an’anaviy yo‘nalish – elita sportida sezilarli muvaffaqiyatlar mavjud. Shu bilan birga, aholining katta qismi jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishdan chetda qolmoqda.

Bu holat amaldagi amaliyotni qayta ko‘rib chiqish, barcha uchun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning ilmiy asoslangan zamonaviy konsepsiyasini ishlab chiqish zarurligidan ishonchli dalolat beradi.

Shu munosabat bilan zamonaviy fan-texnika taraqqiyoti sharoitida mehnati alohida ahamiyatga ega bo‘lgan mutaxassislarni yuqori malakali, jumladan, jismoniy tayyorgarligining ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati ortib bormoqda. Oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya kasbiy psixofiziologik tayyorlikni ta’minlovchi yangi o‘qitish texnologiyalariga asoslanadi.

So‘nggi paytlarda talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini ilmiy tadqiq qilishga urinishlar boshlandi. Buning uchun, hozirgi kunga qadar talabalarni kasbiy ishlab chiqarishning psixofiziologik xususiyatlari juda kam o‘rganilgan. Ko‘rinib turibdiki, kasbiy muhim imkoniyatlarni oshirishning minimal darajasi model parametrlari va talabalarning jismoniy tayyorgarligini ta’minlash uchun kasb sifati bilan bog‘liq belgi kerakligi uchun jismoniy tarbiyaning turli xil va usullarining kasbiy muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalash va ta’sirini o‘rganish juda yaxshidir.

Sport va ko‘ngilochar mashg‘ulotlarga jalb qilish sabablari jinsi, yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi, psixosomatik turi, oilaning ijtimoiy va mulkiy holati, tabiiy iqlim sharoitlari, madaniy va diniy an’analar, sport infratuzilmasi va modasining rivojlanish darajasiga bog‘liq. Darhaqiqat, sport subyekti bo‘lgan har bir shaxs o‘z oldiga qo‘ygan jismoniy tushunchalar va maqsadlarning o‘ziga xos kombinatsiyasi bilan tavsiflanadi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi uchun bu mashg‘ulot metodologiyasini sezilarli darajada individuallashtirish, ijodkorlik, mashg‘ulotning psixologik jihatlariga (ishonch, qulay muhit va boshqalar) e’tibor berish zarurligini anglatadi. Biroq, bizning fikrimizcha, raqobat tamoyilini jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish nazariyasidan chiqarib tashlab bo‘lmaydi, chunki u jismoniy tarbiya va sportning eng muhim muhim xususiyatini tashkil etuvchi fundamental falsafiy, psixologik va biologik qonuniyatlarga asoslanadi. Raqobatbardoshlik tamoyilidan foydalanish insonning o‘z taqdirini o‘zi belgilashi, “boshqa” ga nisbatan “men” nima degan dolzarb savolga javob izlash holatini modellashtiradi. Faqat o‘z natijalarini “boshqa” natijalari bilan taqqoslash orqali odam o‘zini o‘zi anglashi, o‘zi va ijtimoiy madaniy muhit bilan o‘ziga xosligiga erisha oladi. Talabalar muhitida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dolzarb ijtimoiy ehtiyojdir. Talabalar sportini rivojlantirish, eng avvalo, chuqur metodik ishlanmani, pedagogik boshqaruv tizimini yaratishni, sportning ushbu turini rivojlantirishni, tegishli psixologik va boshqaruv texnologiyalarini ishlab chiqishni talab qiladigan ilmiy muammodir. Bunday sharoitda maqsadli jismoniy tarbiyaning roli kuchayadi, bu ko‘p hollarda o‘ta muhim, ba’zan esa odamni yangi sharoitlarga moslashtirishning hal qiluvchi vositasi bo‘lib chiqadi [7,13].

Sotsiologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talaba yoshlar jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatda bo‘lishadi. Shu bilan birga, o‘quvchilarning katta qismi jismoniy tarbiya va sportga qiziqishlari va faol harakat faoliyatiga tabiiy ehtiyojga ega emas. Ushbu holat tufayli fan bo‘yicha o‘quv dasturini yaxshiroq o‘zlashtirish uchun zarur psixologik shartlar yaratilmagan. Bu esa o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga, salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun faoliyat uchun tegishli motivatsiyani shakllantirish eng ustuvor pedagogik vazifalardan biri sifatida qaralishi kerak.

Shunday qilib, talabalarda jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishni rivojlantirish quyidagi jihatlarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak:

a) qiziqishning ijtimoiy ahamiyatga ega motivatsiyasini kuchaytirish;

b) o‘quv jarayoni sifatini oshirish;

v) jismoniy tarbiya darslari sharoitlarini yanada yaxshilash;

d) talabalarga katta hajmdagi maxsus bilimlarni yetkazish va shakllantirish shu asosda jismoniy tarbiya va sportga ongli ehtiyoj;

e) jismoniy tarbiya va sportga qiziqishning o‘quvchilarning boshqa qiziqishlari (kasb, san’at va boshqalar) bilan bog‘liqligini o‘rnatish;

f) o‘quvchilarning istaklari va moyilliklarini sport turlari bo‘yicha taqsimlashda ehtiyotkorlik bilan hisobga olish.

Shunday qilib, oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya nafaqat elita sportlari, balki talabalar uchun ham muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun o‘quv dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirishda ta’lim tashkilotlarida jismoniy rivojlanishning barcha jihatlariga rioya qilishni nazarda tutadigan kompleks yondashuv talab etiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o‘quv qo‘llanma Toshkent., O‘zDJTI, 2005 yil — 300 b. 324.
2. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. “O‘qituvchi” 1993 y. 78. Xo‘jayev F. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari — Toshkent., O‘quv qo‘llanma O‘zDJTI, 2005 yil — 238 b.
4. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O‘quv qo‘llanma Toshkent 1993 y.
5. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatish metodikasi, o‘quv qo‘llanma TDPU, 2005 y.
6. Kogon M.S. Estetika falsafiy fan sifatida. Sankt-Peterburg, 1997 yil.
7. Bajin A.V. Talabalar jismoniy tarbiyasini rivojlantirishning dolzarb muammolari. 2017: 18-21.
8. Kosuxin V.V., Krivtsov A.S., Zavizinova N.A. Jismoniy tarbiya yordamida talabalarning sog‘lig‘ini tiklash va saqlash. Oliy o‘quv yurtlarida salomatlikni tejaydigan texnologiyalar, jismoniy reabilitatsiya: Sat. IV xalqaro ilmiy konferensiyaning maqolalari. Belgorod-Krasnoyarsk-Xarkov: XGADI, 2011: 130 — 132.
9. Guseva N.L., Shilko V.G. Universitetda jismoniy tarbiya va sport faoliyatining o‘quv va ta’limdan tashqari texnologiyalaridan foydalangan holda talabalarning jismoniy tarbiyasi. Psixologiya va pedagogika. 2011 yil 1 mart.
10. Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish: internat uchun darslik. madaniyat. Muharrir Matveyev L.P. Moskva: Fis, 1983 yil.
11. Universitet talabalarining jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishga oid tadqiqotlar tahlili. Talabalarning jismoniy tarbiyasi. 2010; 2:119-123.
12. Shcherbatenko M.V. Talaba shaxsini tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati. Yosh olim. 2017; 15: 688 – 691. Mavjud: https://moluch.ru/archive/149/42349/.
13. Matveev L.R. Teori metodika fizicheskogo vospitanie — Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» — 2005 g.

SPORT NUTRITSIOLOGIYASI SOHASIGA OID ATAMALAR

Orazbayeva Navbahor Mratbaevna,
Kojanbergenova Kuralay Yermekbayevna
JTSBMQTMOI Nukus filiali
(Nukus, Qaroqalpog‘iston)

Annotatsiya: Sportchilarning sihat-salomatligini muhofaza qilishda, jismoniy ish qobiliyatini yaxshilashda, sportdagi natijalarni yuksaltirishda, sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalab yetishtirishda nutrisiologiya fani bo‘yicha ma’lumotga ega bo‘lish muhim hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: nutritsiologiya, protein, uglevod, dietologiya, makronutrient, mikronutrient.

Аннотация: Знания в области нутрициологии важны для сохранения здоровья спортсменов, улучшения их физической работоспособности, повышения спортивных результатов, воспитания здорового и гармоничного поколения.

Ключевые слово: нутрициология, белок, углевод, диетология, макронутриент, микронутриент.

Abstract: Knowledge in the field of nutrition is important for preserving the health of athletes, improving their physical performance, improving sports results, and educating a healthy and harmonious generation.

Key words: nutritionology, protein, carbohydrate, dietetics, macronutrient, micronutrient

Ovqatlanish bu — har bir inson, ayniqsa sport bilan shug‘ullanuvchi insonlar organizmiga uzluksiz, maqsadga yo‘naltirilgan va turli-xil ta’sir qiluvchi tashqi muhit omillaridan biri ekanligi hammamizga ma’lum. Ovqatlanish inson organizmning uni o‘rab turgan muhit bilan uzluksiz modda almashinuvini ta’minlab turadi. Inson ovqatlangan vaqtda ovqatlanishning ijtimoiy, biologik va fiziologik jihatlarini hisobga olish lozim bo‘ladi.

Nutrisiologiya lotin tilida nutritio — «ovqatlanish» va yunoncha logos — «bilim, fan» degan ma’noni bildirib, bu ovqatlanish haqidagi fan bo‘lib, organizm uchun kerakli ozuqa moddalarining funksional, metabolik, gigiyenik, klinik jihatlarining o‘zaro ta’sirlashushi va ularning organizmga ko‘rsatadigan ta’sirini o‘rganadi. «Nutrisiologiya» bilan «diyetologiya» tushunchalari o‘zaro kesishsa-da, ularni adashtirmaslik kerak.

Nutrisiologiyaning kichik bo‘limi bo‘lgan diyetologiya salomatlikni saqlash va turli kasalliklar paytidagi ovqatlanishni o‘rganish, tanlash va asoslash bilan shug‘ullanadi.

Sport nutrisiologiyasiga qo‘yiladigan vazifalar bular:

- sportchi uchun ovqatlanish tizimini belgilovchi omillar majmuasini o‘rganish;
- sportchida ovqatni tanlash motivlarini va ushbu tanlovning organizmga ta’siri mexanizmini o‘rganish;
- ozuqa moddalarining sportchi organizmiga ta’siri mexanizmini o‘rganish;
- sportchining ovqatlanishida ozuqaning organizmga so‘rilishi, qayta ishlanishi, foydalanilishi va chiqarib yuborilishining yo‘llarini o‘rganish;
- sportchining sog‘lom ovqatlanish mexanizmlarini o‘rganish;
- sportchining ratsional ovqatlanishi strategiyasini asoslash;
- alimentar — boshqa kasalliklarning profilaktikasi va ularni davolash qonunlarining mexanizmlarini o‘rganish.

Hozirgi vaqtda sog‘lom ovqatlanish omili sportchi hayot tarzining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, shuning uchun ham sport nutrisiologiyasi sohasiga oid atamalarining ma’no mazmunini bilish katta ahamiyatga ega.

Sport nutrisiologiyasi faniga oid ko‘p qo‘llaniladigan atamalar qo‘yidagilardan iborat.

Dietologiya — nutrsiologiyaning bo‘limlaridan biri bo‘lib, salomatlikni saqlash va turli kasalliklar paytidagi ovqatlanishini o‘rganish, tanlash va asoslash bilan shug‘ullanadigan profilaktik va klinik fan hisoblanadi.

Dietetics is a branch of nutritionology and is a preventive and clinical science dealing with the study, selection and justification of food in health and diseases.

Mikronutrienlar - qo‘shimcha oziq moddalar guruhi bo‘lib, vitaminlar va mineral moddalarni o‘z ichiga oladi.

Micronutrients are a group of additional nutrients that include vitamins and minerals.

Oqsillar (proteinlar) — bu murakkab yuqori molekulyar azotli birikmalar bo‘lib, aminokislotalardan tarkib topadi.

Proteins are complex high-molecular nitrogenous compounds, which are composed of amino acids.

Yog‘lar (lipidlar) — bu murakkab organik birikmalar bo‘lib, triglitseridlar va lipoid moddalar (fosfolipidlar, sterinlar)dan tarkib topadi.

Fats (lipids) are complex organic compounds consisting of triglycerides and lipoid substances (phospholipids, sterols).

Aminokislotalar - tarkibida bir yoki ikkita amino va karboksil guruhi bor organik moddalar guruhi. Ular tabiatda keng tarqalgan bo‘lib, 300 ga yaqin turi aniqlangan.

Amino acids are a group of organic substances containing one or two amino and carboxyl groups. They are widespread in nature, about 300 types have been identified.

Uglevodlar - organik birikmalarning muhim guruhi, monosaxaridlar, oligosaxaridlar va polisaxaridlar shaklida uchraydi. Organizmning asosiy energiya manbayi bo‘lib xizmat qiladi.

Carbohydrates are an essential group of organic compounds in the form of monosaccharides, oligosaccharides and polysaccharides. It serves as the main energy source for the body.

Glyukoza (aldegidospirt) — barcha eng muhim polisaxaridlar — kraxmal, glikogen, sellyulozaning asosiy tuzilmaviy monomeridir.

Glucose (aldehyde alcohol) is the main structural monomer of all the most significant polysaccharides — starch, glycogen, cellulose.

Vitaminlar - darmondorilar, tirik organizmning hayot faoliyati uchun juda zarur bo‘lgan kichik molekulali organik birikmalar, asosan, o‘simliklarda va mikroorganizmlarda hosil bo‘ladi. Odam va hayvon organizmidagi fiziologik, biokimyoviy jarayonlarning normal kechishini ta’minlaydi.

Vitamins are small molecular organic compounds that are very essential for the life activity of a living organism, mainly produced in plants and microorganisms. It ensures the normal course of physiological and biochemical processes in the human and animal body.

Makronutriyentlar — asosiy oziq moddalar guruhi bo‘lib, oqsillar, yog‘lar hamda uglevodlarni o‘z ichiga oladi.

Macronutriyents are a group of basic nutrients that consist of proteins, fats, and carbohydrates.

Zaxira yog‘lar - zahira sifatida teri tagida, ichaklar atrofida charvi shaklida, buyraklar atrofida to‘planadi. Bunday zaxira yog‘ning oz yoki ko‘p bo‘lishi ovqatlanish xususiyatlariga, yoshga, jinsga, moddalar almashinuvi jadalligiga, ichki sekretsiya bezlari faoliyatiga va boshqa ko‘rsatkichlarga bog‘liq.

Reserve fats are stored under the skin, around the intestines, around the kidneys. The amount of the reserve fat depends on nutritional characteristics, age, gender, metabolic rate, endocrine gland activity, and other indicators.

Ovqatlanish normasi (me’yori) — energiya sarfi hisobga olingan holda turli yoshda ish va kasbga ko‘ra ilmiy asoslangan sutkalik ovqatlanish ratsioni.

Nutrisional norm — scientifically based daily nutrition ration according to work and profession at different ages, taking into account energy consumption.

Nutrisiologiya - lotin tilida nutritio — «ovqatlanish» va yunoncha logos — «bilim, fan» degan ma’noni bildirib, bu ovqatlanish haqidagi fan bo‘lib, organizm uchun kerakli ozuqa moddalarining funksional, metabolik, gigiyenik, klinik jihatlarining o‘zaro ta’sirlashuvi va ularning organizmga ko‘rsatadigan ta’sirini o‘rganadi.

Nutritionology — in Latin nutritio — "nutrition" and Greek logos — "knowledge, science", means the science of nutrition, it studies the interaction of the functional, metabolic, hygienic, clinical aspects of nutrients necessary for the body and their effect on the body.

Xulosa qilib aytganimizda nutrisiologiya turli xil atamalar va tushunchalarga ega fanlardan biridir. Bu ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, ovqatlanishni ratsional tarzda amalga oshirishda ma'lum fiziologik va biokimyoviy qonuniyatlarga amal qilish, noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq o'zgarishlarni hisobga olgan holda turli aholi guruhlarining tegishli me'yorlar asosida ovqatlanishini tashkil etish kabi ko'plab jihatlarni o'z ichiga oladi.

Aytib o'tilganlardan kelib chiqadigan xulosa shuki, sportchilarning sihat-salomatligini muhofaza qilishda, jismoniy ish qobiliyatini yaxshilashda, sportdagi natijalarni yuksaltirishda, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalab yetishtirishda nutrisiologiya fani bo'yicha ma'lumotga ega bo'lish muhim qadamlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Do'stov K.T. "Sportchilarning oqilona ovqatlanishi". Qarshi- 2016

2. G. I. Shayxova., N. J. Ermatov. "Nutrisiologiya". Toshkent – 2021

3. Kuchkarova L.S., Qurbonov Sh.Q. "Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi" T.: Sano-standart-2013.4.

4. ДмитреевА.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология — М.: Спорт, 2020.

SPORT MAKTABLARI O'QUVCHILARINING RATSIONAL OVQATLANISHI TASHKIL QILISH

Samandarov Asad Xushvaqtovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada sport maktabi o'quvchilarining ovqatlanishi ning o'ziga xos xususiyatlari, ularda ovqatlanish qo'shimcha jismoniy faoliyat uchun yetarli quvvatga ega bo'lishi, mashg'ulotlardan keyin ish qobiliyatining tezda tiklanishini va o'sishini ta'minlaydigan, hamda katta jismoniy yuklamalarni bajarish sharoitida sportchi sihat-salomatligini mustahkamlash masalalariga e'tibor qaratilgan.Sport turlariga ko'ra qabul qilinishi lozim bo'lgan kunlik ovqatning quvvat qiymati ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Ratsional ovqatlanish,kunlik ratsion, barkamol avlod, jismoniy yuklama, sutkalik energiya,uglevod,

Аннотация: В статье акцентируется внимание на особенностях питания воспитанников спортивных школ, их питание должно иметь достаточно энергии для дополнительных физических нагрузок, обеспечивать быстрое восстановление и рост работоспособности после тренировок, укреплять здоровье спортсмена в условиях высоких физических нагрузок. указана величина суточного питания, которое следует принимать по видам спорта.

Ключевые слова: Рациональное питание, суточный рацион, зрелое поколение, физическая нагрузка, суточная энергия, углеводы,

Abstract: The article focuses on the nutritional characteristics of students of sports schools, their nutrition should have enough energy for additional physical activity, provide quick recovery after training and increase efficiency, high physical activity improve the health of the athlete. the daily amount of food that should be consumed during sports is indicated.

Key words: Rational nutrition, daily diet, mature generation, physical activity, daily energy, carbohydrates,

Sport maktabi o'quvchilarining ovqatlanishi umumta'lim maktab o'quvchilarinikidan farq qilib, ularda ovqatlanish birinchidan qo'shimcha jismoniy faoliyat uchun yetarli quvvatga ega

bo‘lishi, mashg‘ulotlardan keyin ish qobiliyatining tezda tiklanishini va o‘sishini ta’minlaydigan, hamda katta jismoniy yuklama bajarish sharoitida sportchi sihat-salomatligini mustahkamlaydigan bo‘lishi lozim.

Sport maktablari o‘quvchilarining kunlik ratsionida oqsil va karbonsuvlar asosiy o‘rin tutishi kerak. Bunday ovqat ulardagi energiyaga bo‘lgan ehtiyojini ta’minlab, hujayra va to‘qimalar o‘sishi va rivojlanishini ta’minlashda qo‘l keladi. Olib borilgan kuzatishlar shu narsani ko‘rsatadiki sportchi o‘quvchilarda kunlik energiya sarfining 28,5 — 56,4 % bevosita jismoniy mashq qilish egallaydi. Jismoniy mashqlar uchun 125-300 minut vaqt sarflanadi. Ularda oqsil, yog‘, karbonsuvlar nisbati 1:0,8-0,9:3,5-4,5. Kunlik ratsiondan energiya olish oqsillardan 15 % yog‘lardan 28-30 % va karbonsuvlardan 55 % bo‘lishi kerak. Agar yosh sportchilar ovqatida yog‘lar hissasi bundan ko‘p bo‘lsa kislorod taqchilligi yuzaga kelishi sababli (intensiv jismoniy mashq bajarish tufayli) yog‘larning chala parchalanishi tufayli zararli bo‘lgan keton birikmalari hosil bo‘ladi.

Yosh sportchilarda ular bajaradigan jismoniy yuklama xususiyatlariga qarab sutkalik energiya sarfi 2000-3000 kkaloriyagacha bo‘ladi (masalan 11-13 yoshli gimnast bolalarda bu ko‘rsatgich 2300 kkal, qizlarda esa 2000 kkal). Qilichbozlik va yengil atletika bilan shug‘ullanuvchilarda bu ko‘rsatgich o‘g‘illarda 3700 kkal., 14-17 yoshli o‘g‘il bolalar suzish bilan shug‘ullansa sutkalik energiya sarfi 6000 kkalgacha borishi mumkin. Yosh sportchilar organizmida yana mineral moddalar va vitaminlarga bo‘lgan talab ancha oshadi (kuz, qish paytlari vitaminlarga bo‘lgan talab ikki baravar ko‘tarilishi mumkin). Shuning uchun ular ratsionida sabzavot, ko‘kat va mevalar ko‘paytirilishi ba’zan esa iste’mol qiladigan ovqatlarning bevosita vitaminlarga boyitilishi ham maqsadga muvofiqdir.

Musobaqalardan oldin sportchi o‘quvchilar asosan kamyog‘ va ko‘p miqdorda uglevodli suyuq taomlar iste’mol qilishi kerak. Bunday ovqat chanqashni oldini oladi, ish qobiliyatini oshiradi, qonning ishqor kislotali muhiti va glyukozasini me’yorida saqlashda ahamiyatli hisoblanadi. Yana shu narsa muhimki, musobaqalar oldidan, sportchi o‘zi yaxshi o‘rgangan ovqatini yeyishi ma’qul, chunki, yangi xil taom ish qobiliyatini birmuncha pasaytirib yuboradi. Sport turlari bilan shug‘ullanishda iste’mol qilinadigan ovqatning hajmi, tarkibi va ular bilan qabul qilingan quvvat miqdorini bilish muhim amaliy va nazariy ahamiyatga ega masaladir. Quyidagi jadvallarda har xil sport turlari bilan shug‘ullanganda iste’mol qilinadigan me’yoriy ovqatning energetik qiymati keltirilgan.

Sport turlariga ko‘ra qabul qilinishi lozim bo‘lgan kunlik ovqatning quvvat qiymati

Sport turi	**Erkaklar (Kkal)**	**Ayollar (Kkal)**
1.Gimnastika, qilichbozlik	3600-4200	3000-3600
2.Voleybol, basketbol	4200-4500	3600-3800
3.Futbol	4400-4800	3200-3600
4.Qisqa masofalarga yugurish,		
5.Sakrash, nayza uloqtirish	4200-4700	3700-4200
6.Uzoq masofalarga yugurish	5000-5500	5000-5500
7.Boks, kurash, og‘ir atletika:		
8.Engil vaznda	4200-4500	4200-4500
9.O‘rta vaznda	5000 gacha	5000 gacha
10.Og‘ir vaznda	6000 gacha	6000 gacha
11.Suzish	4000-4500	3400-3800
12.Uzoq masofaga suzish	5000 gacha	4200 gacha
13.Ot sporti	4300-4800	3700-4100

Har xil sport turi bilan shug‘ullanuvchilar orasida to‘g‘ri ovqatlanish masalasi hal qilinsa, birinchidan, qo‘lga kiritiladigan natijalar yuqori bo‘ladi, ikkinchidan, sport bilan shug‘ullanish jarayonida ko‘ngilsiz tarkibiy va vazifaviy buzilishlarning oldi olinadi, uchinchidan, ma’lum darajada iqtisodiy tejamkorlikka erishiladi. Lekin hamma gap har bir sport turi bilan shug‘ullanuvchilar uchun kundalik ovqatning tarkibiy va miqdoriy jihatdan aniq qilib belgilashning juda qiyinligidadir.

Ma’lumki, sportning har qanday turi bilan shug‘ullanishda tegishli maqsad ma’lum rejaga asosan mashq qilish orqali amalga oshiriladi. Mashqlar rejasi esa uch bosqichda, ya’ni tayyorlanish, musobaqalar davri va o‘tish bosqichlarida o‘tkaziladi. Shu bosqichlarning har biri davrida olib boriladigan mashq davomida bajariladigan zo‘riqishlar hajmi, tezligi hamda dam olishning o‘ziga xos xususiyatlari sportchilar oldiga qo‘yilgan maqsad asosida tashkillashtiriladi. Aytib o‘tilgan davr va bosqichlarning har birida sportchilarning ovqatlanishi ham qayd qilingan umumiy maqsadga muvofiq ravishda tuzib chiqiladi. Masalan, tayyorlanish bosqichida asosiy e’tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratiladi. Bu bosqichda mashq qilish asosan umumiy mushak massasining o‘sishiga qaratilgan bo‘ladi, shuning uchun ham bu davrda tarkibida oqsili ko‘proq kunlik ovqat jadvali oldindan tuzib chiqilishi va bir kunda kamida 4-5 marta ovqatlanish maqsadga muvofiq. Tayyorlanish bosqichida sportchilarning kunlik ovqatida B, B_2, RR va C vitaminlar yetarli miqdorda bo‘lishi tavsiya qilinadi, chunki ular mashq qilish tufayli tanada sodir bo‘ladigan moddalar va quvvat almashinuvining qayta tashkil qilinishi uchun zarur.

Bu bosqichda mashq qilish qon tarkibida bir talay o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ulardan eng muhimi ko‘plab gemoglobin va mioglobinlarning hosil bo‘lishi hisoblanib, u vujudning temirga bo‘lgan talabini oshiradi. Shuning uchun ehtiyojni ta’minlash maqsadida tarkibida temir moddasi bor mahsulotlardan, masalan olmani yetarli miqdorda tanovul qilish lozim.

Chaqqonlikni oshiradigan va tez bajariladigan mashqlar kishining fosforga bo‘lgan talabini ham oshiradi. Bu modda sut, qatiq mahsulotlari va go‘shtda serob bo‘ladi. Biz yuqorida chaqqonlikni shakllantiruvchi xatti-harakatlarga boy tayyorlanish bosqichida qabul qilinadigan oziq moddalarining asosiy qismi uglevodlardan iborat bo‘lishini aytganda, asosan sabzavot va meva-chevalarni nazarda tutdik. Uglevodlar hissasini non va non mahsulotlari, makaronlar hisobidan ko‘paytirish maqsadga muvofiq emas. Chunki ovqatda non va makaronlar hisobidan uglevodlar ko‘paysa, tanada chaqqonlik va tezlikni oshiruvchi fiziologik va biokimyoviy jarayonlar ko‘ngildagidek kechmaydi.

Tezlik oshirilishiga yo‘naltirilgan mashqlar, masalan, qisqa masofalarga yugurish, uzunlik va balandlikka sakrash kabi sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchilarning taomlarida oqsillar, uglevodlar hamda fosfor ko‘proq bo‘lishi kerak. Mashq qilish jarayonida katta asabiy-ruhiy zo‘riqish tushadigan sport turlari bilan shug‘ullanuvchilar (gimnastikachilar, bokschilar, qilichbozlar, tog‘ chang‘isi bilan shug‘ullanuvchilar va boshqalar) ovqatida oqsillar, fosfor hamda B, vitamini ko‘proq bo‘lishi kerak.

Ko‘proq issiqlik yo‘qotish bilan bog‘liq bo‘lgan sport turlari, masalan, suzish va sportning qishki turlari bilan shug‘ullanilganda, kundalik yeyiladigan yog‘ miqdorini ko‘paytirgan ma’qul, chunki yog‘lar yuqorida ko‘rib o‘tganimizdek, oqsil va uglevodlarga qaraganda ikki baravardan ko‘proq issiqlik manbai bo‘lib xizmat qiladi. Ko‘rish analizatori faoliyati oshirilishini talab qiladigan sport turlari (otish sporti, qilichbozlik) bilan shug‘ullanuvchilar ratsionida A vitamini serob bo‘lishi kerak.

Sportchi ovqatlanishing maqsadga muvofiqligini aniqlashda ikkita ko‘rsatkich muhim. Bulardan birinchisi; tana vaznini doimiy ravishda kuzatib borish. Buning uchun vaznni maxsus tarozida o‘lchash ertalab nonushtagacha doim bir xil kiyimda olib borilishi kerak. Agar bu ko‘rsatkich umumiy mushak vazni oshmasdan ko‘paysa yoki tanadagi suv va yog‘ning ozaymasligidan kamaysa, tegishli ravishda ovqatlanishning me’yoridan ortiq yoki kam bo‘layotganligi haqida xulosa qilish mumkin. Ikkinchi ko‘rsatkich shundan iboratki, sportchi mashq qilish va dam olish jarayonlarida o‘zini lanj, og‘ir, holsiz sezmasligi, oshiqcha qo‘zg‘aluvchan bo‘lmasligi kerak, aksincha, u mashqlardan keyin yaxshi kayfiyatda va o‘zini «qushdek» yengil his etishi kerak.

Biz yuqorida sport mashqlari bajarishning turli davr va bosqichlarida ovqatlanishga bo‘lgan umumiy talablar haqida gapirdik. Shu narsani qayd qilish kerakki, hech vaqt alohida olingan sportchi uchun aynan qanday ovqatlanish kerakligini uzil-kesil aytib bo‘lmaydi. Chunki har bir vujudning o‘ziga xos xususiyatlari, shug‘ullanishning asosiy maqsadlari, ob-havo sharoitlari va boshqa qator omillar bunga imkon bermaydi. Lekin ratsional ovqatlanishdagi umumiy qonun-qoidalarga amal qilish har bir sportchi uchun kerak va muhim bo‘lib hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005.-176 b.
2. Qurbonov Sh. Ovqatlanish madaniyati. — T.: Ma'naviyat, 2005.
3. Duschanov B.O,Yusupova O.B. Bolalarning oilada to'g'ri ovqatlanishining gigiyenik asoslari.Pediatriya. – T.: 2001.-26-29 s.
4. Нестеренко В.И., Насыпова Л.Г. Лечебная кулинария. — Т.: Узбекистан, 2004.
5. Мазнев Н. Правильное питание секреты здоровья и дольголетия. - М.: 2008.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISHNING ILMIY VA AMALIY YECHIMLARI

Kobilov Sobir Donaqulovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni, qayta tayyorlash va malaka oshirishda global muammolar mavjudligi, maqolada global muammolar va uni bartaraf etishda chiqarilgan qonun, qaror va farmonlar, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va filiallari oldidagi vazifalar, qilinayotgan hamda olib borayotgan ishlar to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Qonun, qaror, farmon, jismoniy tarbiya, sport, tayyorlash, qayta tayyorlash, malaka oshirish, dastur, o'quv-uslubiy qo'llanma.

Аннотация: Существует ряд глобальных проблем подготовки, переподготовки и повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта, в статье представлены глобальные проблемы и законы, решения и постановления, изданные для их устранения, перед институтом и отделениями переподготовки и повышения квалификации кадров специалистов по физическому воспитанию и спорту. Дана информация о задачах и текущей работе.

Ключевые слова: Закон, решение, указ, физическая культура, спорт, обучение, переподготовка, повышение квалификации, программа, учебное пособие, глобальная проблема.

Abstract: There are a number of global problems of training, retraining and advanced training in the field of physical culture and sports, the article presents global problems and laws, decisions and regulations issued to eliminate them, before the institute and departments of retraining and advanced training of specialists in physical education and sports. Information about tasks and current work.

Key words: Law, decision, decree, physical culture, sports, training, retraining, advanced training, program, textbook, global problem.

Jismoniy tarbiya va sportda tayyorlash, qayta tayyorlash va malaka oshirishga chuqur ilmiy-uslubiy yondashishni talab etadi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallari bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishda muhim vazifalarni amalga oshirmoqda, biroq jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning ish faoliyatini olib borishda, ayrim muammo va kamchiliklar mavjud.

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, professional ta'lim, sport ta'lim muassasalari yo'nalishlarining jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan xodimlarning mutaxassislik va ixtisosligidagi (nomutaxassis, nopedagog ekanligi) muammolar.

2. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari, professional ta’lim, sport ta’lim muassasalari yo‘nalishlarining jismoniy tarbiya va sport sohasida o‘quv-uslubiy adabiyotlarning yetarli emasligi, mavjudlari chekka hududlarga yetib bormaganligi.

3. Sport ta’lim muassasalarida sport turlari bo‘yicha ko‘p yillik o‘quv dasturlarning (ayrim sport turlari bo‘yicha dasturlarning mavjud emasligi) to‘liq ishlab chiqilmaganligi.

4. Umumta’lim maktablarida darsdan tashqari ishlarning sport klublarida sport turlari bo‘yicha to‘garaklarni tashkil qilish va o‘tkazishda bir xillikdagi yagona yosh va jins xususiyatlariga mos tasdiqlangan dasturlarning ishlab chiqilmaganligi.

5. Mavjud elektron adabiyotlardan foydalanishda chekka hududlarga internet tarmog‘ining ishlash darajasi pastligi, yoki yetib bormaganligi.

6. Jismoniy tarbiya va sport sohasida chekka hududlarda ish faoliyat olib borayotgan mutaxassislarning internet tarmog‘idan foydalanish holati yetarli, (qoniqarli) darajada emasligi.

Yuqorida keltirilgan shu kabi va boshqa muammolarni yechishda jismoniy tarbiya va sport sohasida qayta tayyorlash va malaka oshirish muhim va zarurdir.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishga alohida e’tibor qaratilayotganligini chiqarilayotgan qonun, qaror, farmonlarda ham ko‘rishimiz mumkin.

2020-yil 23-sentyabrdagi O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida” gi 637-sonli Qonunining 13-moddasida Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish belgilanganligi.

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’minlanishi.

Kadrlar malakasini oshirish kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarning chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta’minlaydi, kadrlarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga xizmat qilishi.

Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish shakllari va muddatlari tegishli davlat ta’lim talablari bilan belgilanganliklari ko‘rsatilgan. [1:6].

2020-yil 3-dekabrdagi “O‘zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasining 653-sonli Qonunining 2-moddasida O‘zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 513-XII-sonli Qonuniga (O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrda qabul qilingan O‘RQ-394-sonli Qonuni tahririda) (O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlis palatalarining Axborotnomasi, 2015-yil, №-12, 383-modda, 2017-yil, №-6 300-modda, 2018-yil, №-1, 1-modda №-7, 431modda) 3 ta moddasiga o‘zgartirish kiritilganligi, shundan 2 ta moddasi 8-10-moddalari jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash hamda ularning malakasini oshirishga qaratilganligi ham jismoniy tarbiya va sportda tayyorlash, qayta tayyorlash va malaka oshirish muhim va zarurligidan dalolat beradi.

1) 8-modda ikkinchi qismining o‘n to‘rtinchi xatboshisi quyidagi tahrirda bayon etildi.

“sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etadi hamda o‘tkazadi, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash hamda ularning malakasini oshirishni tashkil etadi”.

2) 10-modda birinchi qismining to‘rtinchi xatboshisi quyidagi tahrirda bayon etildi.

“jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlashda ishtirok etadi”. [2.1].

Prezidentimizning 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmonida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti qoshidagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish” markazi va uning Nukus, Samarqand va Farg‘ona filiallarini tashkil etilishi, hamda markazda “Maktabgacha ta’lim tashkilotlari”, “Umumta’lim maktablari” hamda “O‘rta maxsus , kasb-hunar ta’limi muassasalari” jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari (instruktorlari) kafedra mudirlari, ta’lim

muassasalari va sport tashkilotlari trenerlari hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislarni qayta tayyorlash hamda malakasini oshirishni amalga oshirish belgilab berildi. [3.2]

Ushbu farmonning ijrosini ta’minlash bo‘yicha 2018-yil 14-avgust kuni O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida” gi 658-sonli qarori ishlab chiqildi, hamda 2022-yil 3-iyul kunigacha qaror bo‘yicha ish faoliyati olib borilganligi. [4.1]

2021-yil 6-aprel kuni Prezidentimizning “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” gi PQ-5054-sonli qarorining 9-bandida “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 nomlanishi. [5.4]

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 2022-yil 4-iyul kuni 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-sonli qarorining ishlab chiqilganligi.

Qarorga ko‘ra jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislar malakasini oshirishni bevosita (to‘g‘ridan to‘g‘ri), muqobil, mustaqil, ilmiy-tadqiqot muassasalarida va xorijda tajriba orttirish shakllari bo‘yicha amalga oshirish hamda malaka oshirish shakllarining umumiy davomiyligini kamida 4 hafta (144 soat) etib belgilash, malaka oshirishning bevosita (to‘g‘ridan to‘g‘ri) shakli uchun auditoriya mashg‘ulotlari va mustaqil ishlarning hajmi haftasiga 36 soat etib belgilandi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlashni pedagogik va kasbiy hamda maxsus o‘quv kurslarda o‘qitish shakllari bo‘yicha amalga oshirish hamda qayta tayyorlash davomiyligi va o‘quv yuklamasi hajmini pedagogik va kasbiy qayta tayyorlashni-kamida 4 oy (576 soat), maxsus o‘quv kurslarini 3 oy (432 soat), 6 oy (864 soat), 10 oy (1440 soat) etib belgilandi. [6.2].

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-sonli Qarorida belgilab berilgan, sport federatsiya (assotsiatsiya)larining talabnomalariga asosan noolimpiya sport turlari bo‘yicha faoliyat olib borayotgan trenerlarni olimpiya sport turlari bo‘yicha qayta tayyorlash, kasbiy qayta tayyorlash hamda “Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)” maxsus o‘quv kurslarini tashkil qilib mutaxassislarni tayyorlab kelmoqda.

1. Kasbiy qayta tayyorlash kursi: (oliy pedagog ma’lumotlar uchun) muddati 22 hafta o‘quv soati 792 soat.

Jismoniy tarbiya fanini o‘qitish huquqini berish bo‘yicha kasbiy qayta tayyorlash kursi bitiruvchilari jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha ma’lumotga hamda umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi, sport ta’lim muassasalari va tashkilotlarida trener lavozimida ishlash huquqiga ega bo‘ladilar;

2. “Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)” maxsus o‘quv kursi: (sport faoliyatini yakunlagan I kattalar sport razryadli sportchilar uchun);

-muddati 3 oy 432 soat (oliy ma’lumotli sportchilar uchun);

-muddati 6 oy 864 soat (o‘rta maxsus ma’lumotli sportchilar uchun);

-muddati 10 oy 1440 soat (o‘rta ma’lumotli sportchilar uchun);

“Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)” maxsus o‘quv kursi bitiruvchilari, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha ma’lumotga hamda sport ta’lim muassasalari va tashkilotlarida sport turlari bo‘yicha trener lavozimida ishlash huquqiga ega bo‘ladilar.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va filiallarining professor-o‘qituvchilari oldida global muammolarni bartaraf etishda bir qancha qilinadigan ishlar mavjud. bu kabi muammolarni bartaraf qilishda professor-o‘qituvchilar tamonidan ko‘p yillik o‘quv dasturlar, darslik, o‘quv qo‘llanma, uslubiy qo‘llanma, uslubiy ko‘rsatma, uslubiy tavsiyalar tayyorlab, tinglovchilarni kompyuter savodxonligini oshirishda, kasbiy bilim malaka ko‘nikmalarini takomillashtirishga o‘z hissalarini qo‘shib kelmoqda.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “Ta’lim to‘g‘risida” Toshkent sh; 2020-yil 23-setabr, O‘RQ-637-son. 6 b.

2. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “O‘zbekiston respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida” Toshkent sh; 2020-yil 3-dekabr, O‘RQ-653-son. 1 b

3. Sh.M.Mirziyoyev. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi 2018-yil 5-mart PF-5368-sonli farmoni. 2 b.

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida” gi 2018-yil 14-avgustdagi 658-sonli qarori. 1 b.

5. Sh.M.Mirziyoyev kuni “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” gi 2021-yil 6-aprel PQ-5054-sonli qarori. 4 b.

6. 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-iyul 355-sonli qarori. 2 b.

AXBOROT TEXNOLOGIYALARI VOSITASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI BOSHQARISHNI TAKOMILLASHTIRISH

Mirzayev Laziz Tolibovich
SamDU o‘qituvchi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarishda innovatsion texnologiyalari vositasitasida boshqaruv tizimini tadbir qilish xususiyatlari o‘rganilgan shuningdek boshqarish tizimini takomillashtirishga qaratilgan xulosalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Ta’lim jarayonining jismoniy va ta’lim tizimi, jismoniy-tarbiya tizimida axborot texnologiyalari, boshqaruv tizimi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari, boshqarish funksiyasi.

Аннотация: В статье исследуются особенности внедрения систем управления посредством инновационных технологий в физическом воспитании и спорта, а также делаются выводы, направленные на совершенствование системы управления.

Ключевые слова: Физическая и образовательная система учебного процесса, информационные технологии в системе физического воспитания, социально-экономические условия системы управления, функции управления.

Abstract: This article explores the features of managing the management of physical culture and sports through the use of information technology, and has developed conclusions aimed at improving the management system.

Key words: Physical and educational systems of the educational process, informational technologies in physical training system , management function of socio-economic conditions.

Bugunga kelib mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport aholining sog‘ligini mustahkamlash ularning jismoniy va aqliy qobiliyatini oshirish sog‘lom turmush davrini uzaytirish mustaqil Vatanni himoya qilishga tayyor turish, ishlab chiqarish samaradorligini oshirish omilidir. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sport ishlarini to‘g‘ri boshqarish, jamiyatda ijtimoiy iqtisodiy ma’naviy o‘zgarishlarning shiddatiga qarab boshqaruvning bir turdan boshqa shakliga o‘tish zamon talabidir.Bu esa taraqqiyotning obyektiv qonunlariga moslashish, jismoniy tarbiya va sport tizimini takomillashtirish, shug‘ullanish uchun moddiy texnik bazani yaratish, respublika sportini rivojlantirish uchun boshqaruvning ilmiy pedagogik usullarini topish va amalda tatbiq qilishni taqozo etadi.

Shunday ekan bugungi kunga kelib axborot texnologiyalari sharoitida boshqaruv faoliyati jismoniy tarbiya va sport sohasi tizimining har bir tarkibiy bo‘linmasida ham rol o‘ynayamoqda.

Nafaqat butun tizimning faoliyat yuritishi, balki uning istiqlol rivojlanishi va qabul qilinadigan boshqaruv qarorlarining to‘g‘riligi, ularning operativligi, o‘z vaqtida qabul qilinishi axborot texnologiyalaridan to‘g‘ri foydalanishiga bog‘liq.

Ushbu maqolamiz oldiga yangi axborot texnologiyalari qo‘llanilgan holda quyidagi yo‘nalishlarda boshqaruv faoliyati muammolarini o‘rganish masalalari qo‘yildi:

- adabiyot tahliliga asoslanib, jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarish holati qanday?;
- tizim tashkil qilinishini takomillashtirishga va faoliyat samaradorligini oshirishga ko‘maklashuvchi boshqaruv qarorlarini qabul qilish uchun axborotning roli qanday?;
- jismoniy tarbiya va sportni boshqarish sohasida axborot texnologiyalari qo‘llanilishi.

Zamonaviy jamiyat hayotining barcha sohalaridagi o‘zgarishlar sur’ati va xususiyati jahon hamjamiyati ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishining asosiy ko‘rinishlari va uni jadallashtirish yo‘nalishlari in’ikosi hisoblanadi.Hozirgi mavjud sharoitlarga nisbatan izohlaganda, o‘zgarishlar jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarishning, zamonaviy ehtiyojlariga yaqinlashtirish asosida yanada rivojlantirishga ko‘maklashadigan paradigmasini birinchi o‘ringa olib chiqish muhim vazifa hisoblanadi.

Zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarda yo‘lga qo‘yilgan jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini boshqaruv tizimi alohida ahamiyatga ega (A.A.Gadjiev 2002).

Jismoniy tarbiya va sport sohasi kabi murakkab tizim va undagi jarayonlar tadqiqoti boshqaruv tizimini shakllantirish va uning tarkibiy qismlarini ajratib ko‘rsatish bilan chambarchas bog‘liq. Zamonaviy tushunchalarga ko‘ra, boshqaruv tizimi umumiy ko‘rinishda bevosita va teskari bog‘lanish kanallari bo‘yicha o‘zaro hamkorlik qiladigan boshqarish obyekti va boshqaruvchi tizimni o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari, ma’lumki, boshqarish jarayonida boshqariladigan obyektga boshqaruvchi va o‘rin to‘ldiruvchi ta’sirlar ko‘rsatiladi, ushbu ta’sir natijasi esa «chiqish» ko‘rsatkichlari bo‘yicha baholanadi. Bunda boshqaruvchi ta’sirlar «chiqish» ko‘rsatkichlariga biriktiriladi (L.P.Matveev, 2005, T.E.Melnin, 2005).

Amaliy tajribani umumlashtirish, umumiy tamoyillar va qonuniyatlarni aniqlash, yaxshi natijalarga erishish mahoratini boshqarish fanining asosini tashkil etadi. Boshqarish fanlar integratsiyasi davrining o‘ziga xos fani hisoblanadi. U oqilona tashkil qilishni nazarda tutadi, shu tufayli boshqarish fani roli fikrlashni yengillashtirish va optimal qarorlar qabul qilishdan iborat.

G.I.Kuz’menko qayd etishicha (2008), sport sohasini ijtimoiy boshqarishning hozirgi holati tavsifi quyidagi masalalar oldindan izohlanishini talab etadi:

- umuman ijtimoiy boshqarish va jumladan sport sohasini boshqarish mohiyati nimadan iborat?;
- ijtimoiy boshqarish tuzilishi va funksiyalari tavsifi;
- sport sohasini ijtimoiy boshqarishning o‘ziga xos xususiyatlari.

Jismoniy tarbiya va sport inson faoliyatining barqaror sohasi sifatida ijtimoiy hayot sohasiga tegishlidir. A.M.Bannikov (2002) ijtimoiy boshqarish mohiyatini qayd etib, shunday yozadi: ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-texnik taraqqiyotning mislsiz ko‘lami iqtisodiy, ijtimoiy, aholi sog‘lig‘i yomonlashishi kabi muammolarni paydo qildi. SHu tufayli ijtimoiy boshqarish samaradorligini oshirish ahamiyati va unga bo‘lgan talab kuchayib bormoqda.

Shunday qilib, muallif sport sohasini boshqarish tahliliga tizim nuqtai nazaridan yondashadi va uni murakkab tizim sifatida ifodalaydi, bunda ijtimoiy boshqarish yaxlit va muntazamilik xususiyatiga ega ekanligini qayd etadi.

Har bir murakkab voqea-hodisa turli tomonlardan koʻrib chiqilishi mumkin.Aynan ushbu muhim talab tizimli yondashuvning asosini tashkil etishi, bunda obyektning barcha ehtimoliy tarkibiy qismlari oʻzaro uygʻun munosabatlari hisobga olingan holda, oshirilishi kerak.

Taalluqli ravishda, tizimli tadqiqotning boshlangʻich punkti – tarkibiy qismlari alohida emas, balki dialektik birlikda oʻrganiladigan obyektni yaxlit, shu bilan birga har tomonlama tadqiq qilishdan iborat. Mahalliy jismoniy tarbiya nazariyasida hamda jismoniy tarbiya va sport sotsiologiyasida tizimli yondashuv, fikrimizcha, etarli darajada tatbiq etilmagan.Bevosita amaliyot bilan bogʻliq ishlardan Yu.V.Verxoshanskiy (1998) maqolalarini qayd etish kerak, ushbu ishlarda tizimli yondashuv etarlicha keng taqdim etilgan.

Umuman, sport amaliyotida ushbu yondashuvni, hattoki «suzuvchining sirpanuvchi harakatini tadqiq etishning tizimli-tuzilmadi tamoyili»da ishlatishgacha ushbu yondashuvni qoʻllashga intilish kuzatiladi.Ayrim mualliflar tizimli yondashuvni amaliy mashq nazariyasida uslub, samaradorligini yanada takomillashtirishning asosi deb hisoblashadi (N.G.Ozolin,2003). Sportchilarning mashqida tiklash vositalaridan tizimli foydalanish boʻyicha ishlar (V.F.Peshkov, 2000), shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni oʻrganishda tizimli yondashuv boʻyicha umumnazariy materiallar (P.K.Petrov, V.Ya.Platov, V.M.Krasnov. 2000,) paydo boʻldi.

Yaqin kelajakda jismoniy tarbiya va sport singari koʻp funksiyali hodisalarni oʻrganishda tizimli yondashuv oʻz oʻrnini topadi deb taxmin qilish mumkin. Bu sohada tadqiqotlar koʻlami juda keng boʻlishi mumkin. Ilgari tadqiq etilgan hosilalar va ularning mazmuni: «jismoniy tarbiya tizimi», «jismoniy tarbiyada normativ baholar tizimi», «jismoniy tarbiya va sport kadrlarini tayyorlash tizimi», «jismoniy tarbiya va sportni boshqarish» va boshqalar, ularning rivojlanish modellari yanada batafsil tizimli tahlildan oʻtkazilishi lozim.

Shunday qilib, jamiyatdagi hodisalarga nisbatan tizimli yondashuv

Demak, boshqaruv gʻoyasini amalda roʻyobga chiqarish uchun birinchi navbatda boshqarilayotgan obyektning tuzilmasi hamda uni bir holatdan ikkinchisiga oʻtishi qonuniyatlari toʻgʻrisida aniq tasavvur zarur.Ushbu talab qay darajada qondirilganiga boshqaruv nazariyasining ilmiy aniqligi, toʻgʻriligi, tushunchalar apparatining mazmuniy qat'iyligi va nihoyat, amaliy jihatdan samaradorligiga bogʻliqdir. Axborotni tizim va tashqi muhit oʻrtasida uzluksiz harakati boshqaruv jarayonlarining eng muhim belgilaridan biridir. Tizimning tarkibiy komponentlari, qismlari oʻrtasida ham axborot almashuvi yuz beradi, shuning oqibatida ular oʻzaro ta'sirga kirishadilar va tizimning yaxlitligi saqlanadi.

Axborot, kommunikatsiya nazariyasi, jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kommunikatsiya masalalari koʻrib chiqilgan. Ushbu ishlardan kelib chiqadigan asosiy xulosalar quyidagilardan iborat:

- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarga axborot xizmatini koʻrsatishni takomillashtirishning turli muammolari boʻyicha ilmiy-tekshirish ishlarini doimo oʻtkazish talab qilinadi;

- koʻrib chiqilayotgan faoliyat sohasida axborot oqimlarini oʻrganish oʻta muhim muammo hisoblanadi. Ushbu faktlarni bilish va ulardan foydalanish jismoniy tarbiya va sport sohasida axborot xizmati koʻrsatishni toʻgʻri yoʻlga qoʻyish imkonini beradi;

- jismoniy tarbiya va sport boʻyicha ilmiy-texnik axborotni toʻplash, saqlash, tartibga solish va qayta ishlash jarayonlarini avtomatlashtirish uchun moʻljallangan avtomatlashtirilgan maxsus axborot-qidiruv tizimini yaratish;

- jismoniy tarbiya xodimlarini axborotning ilmiy asoslari bilan kengroq tanishtirish zarur. Xulosa qilib, boshqaruvning mohiyati pirovard quyidagilardan iborat deyish mumkin :

♦ tizimning va uni oʻrab turgan muhitning holati toʻgʻrisida axborotni toʻplash zarur;

♦ ushbu axborotni aloqa kanallari boʻylab qayta ishlash manziliga joʻnatish;

♦ boshqaruv buyruqlarini shakllantirish maqsadida axborotni qayta ishlanishini amalga oshirish;

♦ boshqaruv buyruqlarini amalga oshirish, ya’ni tarkibida buyruq bo‘lgan axborotni ijroiya organlariga uzatish;

♦ tegishli harakatlarni va nazoratni amalga oshirish.

Shunday qilib, boshqaruvni tashkillashtirish, boshqarilayotgan tizimning holati to‘g‘risidagi axborotning ham miqdoriy, ham sifati tavsiflarini, uning mazmuni va mohiyatini bilishni talab qiladi, bu esa ham biologik, ham ijtimoiy tusdagi o‘ta murakkab tizimlarni boshqarishda juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaldagi holatning berilgan holat bilan mos kelmasligi boshqaruv tizimiga berilgan yo‘nalish faoliyat yuritishi uchun tizimni qayta qurishga olib keladi.

Xulosa qilib, boshqaruvning mohiyati pirovard quyidagilardan iborat deyish mumkin (S.T.Turg‘unov .2002, Buresh.O.V. 2003. 240 s):

* tizimning va uni o‘rab turgan muhitning holati to‘g‘risida axborotni to‘plash zarur;

* ushbu axborotni aloqa kanallari bo‘ylab qayta ishlash manziliga jo‘natish;

* boshqaruv buyruqlarini shakllantirish maqsadida axborotni qayta ishlanishini amalga oshirish;

* boshqaruv buyruqlarini amalga oshirish, ya’ni tarkibida buyruq bo‘lgan axborotni ijroiya organlariga uzatish;

* tegishli harakatlarni va nazoratni amalga oshirish.

Xulosa qilib aytganda boshqaruvni tashkillashtirish, boshqarilayotgan tizimning holati to‘g‘risidagi axborotning ham miqdoriy, ham sifati xarakteristikalarini, uning mazmuni va mohiyatini bilishni talab qiladi, bu esa ham biologik, ham ijtimoiy tusdagi o‘ta murakkab tizimlarni boshqarishda juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro’yxati:

1. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, теория и практика физической культуры” Москва 1998 г 106 с.

2.V.V.Mixalev. “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi axborot texnologiyalari” Toshkent 1998y 110 bet .

3.K.D.Yarashev.”Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish” Toshkent 1998 y 66 bet.

4.R.S.Salomov ,F.A.Kerimov.”Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar” Toshkent.2003y 40 bet.

SPORT INSON KAPITALI RIVOJI VA MAMALAKAT IQTISODIY TARAQQIYOTINING ASOSIY OMILI SIFATIDA

Xalilova Muxabbat Ruzmurodovna
NDPI, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
(Namangan, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Muallifning “Sport inson kapitali rivoji va mamlakat iqtisodiy taraqqiyotining asosiy omili sifatida” nomli maqolasida bugungi kunning dolzarb muommolari yoritilgan.Sport inson salomatligi,sog‘lom turmush tarzi omili ekanligi. Sport sohasida kadrlar salohiyati malaka oshirish tizimi, hamkorlik ishlari O‘zbekiston respublikasi prezidenti Sh.Mirziyoyevning “Yangi O‘zbekiston Taraqqiyot Strategiyasi” kitobida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalasiga oid qarashlari. Hozirgi vaqtda boks, dzyudo, erkin kurash, badiiy gimnastika, og‘ir atletika, shaxmat va boshqa sport turlari bo‘yicha O‘zbekistonda shakllangan maktablar. Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag‘batlantirish va qo‘llab –quvvatlash masalalari ilmiy nazariy va amaliy jihatdan tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: Sport va jismoniy tarbiya, inson kapitali, salomatlik, kadrlar malakasini oshirish,ommalashtirish, zamonaviylik, siyosiy huquqiy jihatlari, boks, dzyudo, erkin kurash, investitsiya.

Аннотация: В авторской статье «Спорт как основной фактор развития человеческого капитала и экономического развития страны» освещаются актуальные проблемы современности.Спорт — фактор здоровья человека и здорового образа жизни. Система подготовки кадрового потенциала в сфере спорта, кооперация Президент Республики Узбекистан Ш. Мирзиёева на развитие физической культуры и спорта в книге «Новая стратегия развития Узбекистана». В настоящее время в Узбекистане действуют школы по боксу, дзюдо, вольной борьбе, спортивной гимнастике, тяжелой атлетике, шахматам и другим видам спорта. С научно-теоретической и практической точки зрения анализируются вопросы стремительного развития спорта, поощрения и поддержки спортсменов, добившихся высоких результатов на международных соревнованиях.

Ключевые слова: Спорт и физическая культура, человеческий капитал, здоровье, подготовка кадров, популяризация, современность, политико-правовые аспекты, бокс, дзюдо, вольная борьба, инвестиции.

Abstract: The author’s article entitled "Sports as the main factor of human capital development and economic development of the country" covers today’s current problems. Sports is a factor of human health and healthy lifestyle. Training system of personnel potential in the field of sports, cooperation works President of the Republic of Uzbekistan Sh. Mirziyoyev’s views on the development of physical education and sports in the book "New Development Strategy of Uzbekistan". Currently, there are schools in Uzbekistan for boxing, judo, freestyle wrestling, artistic gymnastics, weightlifting, chess and other sports. Issues of rapid development of sports, encouragement and support of athletes who have achieved high results in international competitions are analyzed from a scientific theoretical and practical point of view.

Keywords: Sports and physical education, human capital, health, personnel training, popularization, modernity, political and legal aspects, boxing, judo, freestyle wrestling, investment.

O‘zbekiston respublikasi prezidenti Sh. Mirziyoyevning “Yangi O‘zbekiston Taraqqiyot Strategiyasi” kitobida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalasiga alohida e’tibor berilgan. Sport sohasining bugungi kunda siyosiy –huquqiy jihatdan ifodalanib naqadar dolzarbligi va aholi o‘rtasida ommalashtirish fuqarolarning sog‘lom turmush tarzini yaratish inson kapitalini ta’minlashning asosiy omili ekanligi keltirib o‘tilgan.

Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifalarimiz qatoriga kiradi.Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag‘batlantirish va qo‘llab –quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat berishimiz lozim. Bugungi kunda mamlakatimizning barcha hududlarida, jumladan, eng olis tumanlarda ham zamonaviy va foydalanish uchun qulay sport infratuzilmasi barpo etilmoqda. Keyingi ikki yilda mamlakatimizda sport bilan doimiy shug‘ullanadiganlar soni ikki barobar ko‘paydi. Yurtimiz sportchilari turli xalqaro musobaqalarda mingdan ziyod medallarni qo‘lga kiritdi, ulardan 400 dan ortig‘i oltin medallardir. Hozirgi vaqtda boks, dzyudo, erkin kurash, badiiy gimnastika, og‘ir atletika, shaxmat va boshqa sport turlari bo‘yicha O‘zbekistonda shakllangan maktablar butun dunyoda ma’lum-u mashhurdir. Osiyo Olimpiya kengashi tomonidan 2025-yilda Yoshlar o‘rtasida Osiyo o‘yinlari Toshken shahrida o‘tkazish bo‘yicha qaror qabul qilingan. Bu mamlakatimizga bildirilgan katta ishonch va e’tibor, desak to‘g‘ri bo‘ladi. Jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish –aholi salomatligini ta’minlashda muhim omildir.[1]

Bu sohaga qaratilgan keng qamrovli ishlar natijasida aholini ommaviy sport turlariga jalb qilish orqali yillik qamrov hozirgi 19 foizdan 25 foizga yetkaziladi. Jismoniy tarbiya va sport

[1] 1.Sh. Mirziyoyevning “Yangi O‘zbekiston Taraqqiyot Strategiyasi”-O‘zbekiston:-Toshkent 2022y.207-209 b.[1]

sohasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilayotganini e’tirof etish bilan birga, sohada qator muammolar va kamchiliklarning mavjudligini ham e’tirof etadi.

Bu boradagi muammolarni hal etishda quyidagilarga alohida ahamiyat qaratish lozim ekanligi ta’kidlab o‘tilgan.

1.Jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining keng qatlamlarini sport bilan shug‘ullanishga va sog‘lom turmush tarzini yaratishga jalb etish, jismoniy sog‘lom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, oliy sport mahorati sohasida mamlakatimizning xalqaro sport maydonida munosib ishtirokini taminlashga qaratilgan konseptual dasturlarni amalga oshirish;

2.Mahalliy davlat hokimiyati organlari, fuqarolarning o‘zini-o‘zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari, ta’lim muassasalari, jamoat tashkilotlari bilan birgalikda aholi, ayniqsa,yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishni ommalashtirish borasidagi keng ko‘lamli ishlarni shakllantirish tizimini takomillashtirish;

3.Bolalarni sport bilan muntazam ravishda shug‘ullanishiga jalb etish,bolalar sport ta’lim sifatini oshirish,barcha hududlarda, ayniqsa, qishloq va chekka hududlarda bolalar sporti obyektlari tarmog‘ini yanada kengaytirish orqali bolalar sportini yanada rivojlantirish;

4.Olimpiya, Paralimpiya va Osiyo o‘yinlari, jahon osiyo chempionatlari va boshqa xalqaro musobaqa va turnirlarda muvaffaqiyatli ishtirokini ta’minlash uchun istiqbolli sportchilarni tanlash,tayyorlash va mahoratini oshirishning, ular orasidan mamlakat terma jamoalari sifatli sport zaxirasi va tarkibini shakllantirishning samarali tizimini yaratishda O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasi, sport federatsiyalari (assatsatsiyalari) bilan hamkorlik qilish darajasini yangi bosqichga ko‘tarish;

5.Mamlakatimizda professional, ommaviy sportni,shu jumladan, sport o‘yinlari va qishki sport turlarini rivojlantirishni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash, ilg‘or xalqaro tajribani hisobga olgan holda,sport tayyorgarligi jarayoniga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish,barcha sport turlari bo‘yicha milliy chempionatlar darajasi va sifatini oshirish, xalqaro va mintaqaviy musobaqalar tashkil etish, nosog‘lom sport raqobatiga va taqiqlangan preparatlar ishlatishga qarshi tizimli choralar ko‘rishni rag‘batlantirish;

6.Jismoniy tarbiya –sog‘lomlashtirish va sport tashkilotlari, obyektlari va inshootlarining ommaviy sport, bolalar sporti va professional sport yo‘nalishlari bo‘yicha moddiy-texnik bazasini rivojlantirish hamda mustahkamlash,ulardan maksimal darajada va samarali foydalanishni ta’minlash, sport asbob – uskunalari hamda inventarlaring mamlakatimizda ishlab chiqarishini tashkil etish va kengaytirish bo‘yicha takliflar tayyorlashda qatnashish;

7.Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishni tashkil etish, jismoniy tarbiya –sog‘lomlashtirish hamda sport tashkilotlarini,ta’lim va sport ta’lim muassasalarini yuqori malakali trenerlar va boshqa sport mutaxassislari bilan ta’minlash ishlarini yanada samarali tashkil qilish;

8.Jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro va davlatlararo aloqalarni kengaytirish hamda mustahkamlash, xorijiy investetsiyalar va grantlarni jalb etish borasidagi ishlarni tashkil qilish,ommabop sport dasturlarini tashkil etishga ko‘maklashish,jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ommaviy adabiyotlar chop etish,oldimizda turgan muhim vazifalr sirasiga kiradi;[2]

Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M.Mirziyoyev sportga berayotgan e’tiborlari tufayli dunyo reytingida salmoqli o‘ringa ko‘tarilib oldi.

Jumladan, ushbu sohani izchillik bilan rivojlantirishga qaratilgan Qonun, Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari jismoniy tarbiya va sportni turli yosh hamda qatlamga mansub aholining, ayniqsa o‘sib kelayotgan yosh avlodni kundalik ehtiyojiga aylanib ulgurdi. Mamlakatimizda barcha islohotlarning mazmuni inson omilini rivojlantirishga qaratilmoqda. Chunki inson barcha boyliklarni asrovchi, yaratuvchi hamda takomillashtiruvchi hisoblanadi. Shuning uchun ham insonni har tomonlama rivojlantirish, uning imkoniyatlarini kengaytirish, shart-sharoitlar yaratish inson kapitalini rivojlantirib, ko‘zlangan maqsadga erishishning dolzarb muammolardan biridir.

[2] 1.Sh. Mirziyoyevning “Yangi O‘zbekiston Taraqqiyot Strategiyasi”-O‘zbekiston:-Toshkent 2022y.207-209 b [2]

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 sentyabrdagi “2019-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5544-sonli farmonida mamlakatning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligi darajasini va innovatsion jihatdan taraqqiy etganini belgilovchi asosiy omil sifatida inson kapitalini rivojlantirish – Strategiyaning bosh maqsadidir deb alohida ta’kidlangan.

Inson kapitalini rivojlantirish zamonaviy taraqqiyotning asosiy omili ekan bu yo‘lda barcha vositalarni, omillarni, manbalar va tuzilmalarni safarbar qilish kerak bo‘ladi. Ayniqsa, inson salomatligiga alohida e’tibor qaratish, salomatligini ta’minlashga xizmat qiluvchi omillarni rivojlantirish, chora-tadbirlar ishlab chiqish hamda mavjud muammolarni o‘rganib borish zarur hisoblanadi. Inson salomatligida muhim ahamiyat kasb etuvchi omillardan biri bu- jismoniy tarbiya va sportdir. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish bo‘yicha bir qator ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Bu borada malakali kadrlarni tayyorlashning sifatini oshirib borish zarurdir.

Bizga ma’lumki malakali mutaxassislarni tayyorlash bo‘yicha bar qancha qarorlar qabul qilindi. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-sonli qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 iyundagi “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-3775-sonli qarori hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli, 2018 yil 12 dekabrdagi “Yoshlarni vatanparvarlik ruhida va jismoniy tarbiyalash hamda chaqiruvchilarni harbiy-texnik mutaxassisliklar bo‘yicha tayyorlash tartibini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-4061-soni hamda Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 5 maydagi “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 331-sonli, 2019 yil 7 yanvardagi “Davlat va xo‘jalik boshqaruvi organlari hamda mahalliy davlat hokimiyati organlari xodimlarining jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘rsida”gi 6-sonli qarorlari yaqqol misol bo‘la oladi.

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzi va jismoniy madaniyatni rivojlantirish dolzarb masalaga aylangan. Ayniqsa sportchilar ichida ham bu faoliyat turini mavqeyini saqlash xalq orasida to‘g‘ri fikr shakllantirish talabi qo‘yilgan. Davlatimiz tomonidan sport sohasida qabul qilinadigan farmon va qarorlardan ham chiqur anglashimiz lozimki,jismoniy tarbiya va sport inson salomatligi, kelajak ravnaqi uchun qanchalik muhim va dolzarbdir.

Aholining sportga bo‘lgan madaniyatini shakllantirish uchun qo‘yidagi vazifalarni amalga oshirish har birimizdan fuqarolik burchimiz bilan birgalikda kasbiy vazifalarimizdan biri sanaladi. Bu muammolarni hal etishda qo‘yidagilarga e’tibor berish maqsadli va dasturli tarzda amalga oshirish ko‘zlangan natijalarni beradi jumladan;

1.Sportni rivojlantirishda shaxsning yosh xususiyatlarini inobatga olish;

2.Ayniqsa oilada sport turlarini shakllantirish;

3.Sportni faqat harakatlar bilan emas tinch holatda ham bajarish organizm uchun foydali jihatlarini yangi turlarini shakllantirish;

4.Kasbiy sport va jismoniy mashqlar turlarini shakllantirish;

5.Ishxonalarda sportning ko‘ngilli va majburiy turlarini shakllantirish bo‘yicha dasturiy ta’minotini ishlab chiqish;

6. Har kungi faoliyat jarayonalarini sport turlari bilan boshlash;

7.Spor uchun har bir ishxonada alohida xonalar ajratish inventarlar bilan ta’minlash;

8.Sportga motivatsiya beruvchi tadbirlar, uchrashuvlar “Salomatlik kunlari”ni har hafta kunlaridan kelib chiqib belgilash;

9.Sport turlarini keng ommaga targ‘ib qilish maqsadida ommaviy axborot vositalari, gazeta va jurnallar, audio va video vositalaridan keng foydalanish;

10. Sport inson kapitalining bosh omili ekanligi haqida aholi o‘rtasida ma’lumotlar turlari va reklamadan keng foydalanish;

11.Sportni rivojlantirishda hamkorlik ishlarini turli shakllaridan foydalanish;

12.Ayniqsa yosh bolalar va qariyalarni sport bilan shug‘ullanishi uchun keng imkoniyatlar yaratish;

13. Xorij tajribasini o‘rganish va amaliyotga targ‘ib qilish;

14.Sport maktablarini har bir mahalla qoshida tashkil etish;

15.Aholini jismoniy madaniyatini shakllantirishga qaratilgan tadbirlarni joylarda soha mutaxassislari tomonidan tez-tez amalga oshirish;

16.Aholini bo‘sh vaqtini sport bilan band bo‘lishligini ta’minlash chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqish.

17. Fuqarolar o‘rtasida sportga motivatsiya o‘yg‘otuvchi zamonaviy texnologiyalarni ishlab chiqib amaliyotga keng targ‘ib etish;

18. Sportni aholi o‘rtasida shakllantirish uchun investitsiya olib kirish;

Chunki sport kishilik jamiyati yaralgandan buyon har-xil shakli va mazmunidagi ko‘rinishlari bilan, tarixiyligi va umumbashariy global tarzda tashkil etilganligi azaliy qadriyat hisoblanadi.

Joylarda bolalar sportining bugungi holatini har tomonlama chuqur tahlil qilish jamiyatimizda sport madaniyatini rivojlantirish, mahalla, maktab, akademik litsey, kasb-hunar kollejlaridagi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va murabbiylarining bilimi va kasbiy saviyasini ko‘tarish, mavjud muammolarni atroflicha o‘rganish, mavjud imkoniyatlardan samarali va oqilona foydalanish, oilaviy musobaqalarni tashkil etish hozirgi kun talablaridan biridir.

Shuni unutmasligimiz kerakki, bolalar sport bilan faqat o‘zining jismoniy quvvatini tiklash va bo‘sh vaqtini maroqli o‘tkazish uchun emas, balki u orqali sog‘lom turmush tarziga amal qilish, ma’naviy va jismoniy kamolga intilish turli salbiy ta’sirlar va zararli odatlardan xalos bo‘lish kuchli iroda va xarakterni shakllantirish uchun shug‘ullanishlari kerakligini ongli ravishda tushunib yetishlari kerak. Demak, ana shunday fazilatlarga ega bo‘lgan shaxs bizga, hammamizga kerak, ota-onaga ham, ustoz murabbiylarga ham, mahalla faollariga ham, ishlab chiqarishni tashkil etuvchi mutaxassislarga ham, eng asosiysi bu fazilatlardan shaxsning o‘zi birinchi navbatda manfaatdordir.

Yuqoridagilardan mantiqan kelib chiqib, bu tadbirga umumxalq tadbiri deb qarashimiz bugungi kunning talabi bo‘lmog‘i kerak.Bunda asosan jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, sport murabbiylari va shu soha mutaxassislaridan fidoiylik talab qilinadi. Bu soha mutaxassislaridan esa, eng avvalo, bolalarda sportga mehrni oshirish talab etiladi

Bu yo‘nalishda «Oila, mahalla, sport inshootlari, maktab» yagona bir tizim sifatida hamkorlikda ishlarni tashkillashtirishni ilmiy metodik usullarini, ya’ni bir tizim sifatida hamkorlikda ishlashni tashkil etish lozim. Bugun bolalar sportini tashkillashtirish va rivojlantirishga qo‘shayotgan hissamiz, bolalarimiz o‘rtasida bemorlar kam bo‘lib, faqat o‘zlarini chiniqtirish uchun ongli tarzda sog‘lom turmush tarzini shakllantira oladigan jamiyatga kelishimiz shubhasizdir.

Sport bilan shug‘ullanish faqat organizmda muhim biologik o‘zgarishlar paydo qilibgina qolmay, balki shaxsning kishi ma’naviy dunyosini xarakterlovchi dunyoqarashlarini, axloqiy e’tiqodlarini, xarakter xislatlarini, odatlarini, didi hamda boshqa xislatlarini ham ma’lum darajada belgilaydi va qayta quradi.

Demak kang xalq ommasini jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari bilan doimiy ravishda shug‘ullantirish natijasida, ularning jismi ham, ruhi ham tetik bo‘ladi, uning butun vujudi uyg‘un tarzda kamol topadi. Uning o‘y-xayoli faqat o‘z iste’dodini namoyon etish, turli musobaqalarda g‘alaba qozonish ishqi bilan band bo‘ladi. Shaxsni shakllantirish, boshqarish, nazorat xarakteriga ega bo‘lib, bu borada belgilangan vazifalar tasodifiy harakatlar orqali emas, balki oldinda belgilangan va puxta o‘ylangan rejalar asosida hal etib boriladi.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish har doim davlat va jamiyat oldida turgan dolzarb masalalardan biri bo‘lib kelgan. Xalq salomatligining negizi jismoniy tarbiya va sportga qurilgan

bo‘lib, xalqning muntazam jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanib borishi uning salomatligining tiklanib borishida muhim ahamiyat kasb etgan. Bu esa buyuk sarkardalarni, mard jangchilarni, sog‘lom tafakkurga ega bo‘lgan insonlarni yetishib chiqishiga xizmat qilgan. Juda qadim zamonlardayoq Markaziy Osiyoda mutafakkirlari va pedagoglar hech narsa insonda mehribonlik, haqgo‘ylik, vatanparvarlik, tabiatning ekologik tozaligiga muhabbat kabi tuyg‘ularni milliy o‘yinlar va sport turlari kabi samarali tarbiyalay olmaydi, deb hisoblaganlar.

Ular bizning diyorimizda O‘zbekistonning etnografik, iqlim, jug‘rofiy, tarixiy, ma’naviy o‘ziga xos sharoitlaridan kelib chiqib shakllangan. Ular xalqning minglab yillar davomidagi ijodiy faoliyatining natijasi hisoblanadi. Ularda mehnat faoliyati, ijtimoiy va kundalik tartib, turmush tarzi, madaniyat va e’tiqod o‘z aksini topgan. Millatning shakllanishining butun tarixiy tadrijiyligi davomida o‘sib kelayotgan avlodni jismoniy tarbiyalashning eng maqbul usullarini qo‘llash muhim sanaladi. Xulosa qilib aytganda Yangi O‘zbekistonni barpo etishda sport va jismoniy tarbiya inson kapitalini shakllantirishning asosiy va tarixiy omillaridan bo‘lib sog‘lomlashtirish ishlarini uzviy va izchil amalga oshirish aholi o‘rtasida keng ommalashtirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Sh.Mirziyoyevning “Yangi O‘zbekiston Taraqqiyot Strategiyasi”-O‘zbekiston:-Toshkent 2022y.207-209 b.[1-2-3-4-5]

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-sonli qarori.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 iyundagi “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-3775-sonli qarori.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori.

5. 2018yil 12 dekabrdagi “Yoshlarni vatanparvarlik ruhida va jismoniy tarbiyalash hamda chaqiruvchilarni harbiy-texnik mutaxassisliklar bo‘yicha tayyorlash tartibini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-4061-sonli qarori.

6. Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 5 maydagi “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 331-sonli, 2019 yil 7 yanvardagi “Davlat va xo‘jalik boshqaruvi organlari hamda mahalliy davlat hokimiyati organlari xodimlarining jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 6-sonli qarori.

SPORT HUQUQINING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISHI GENEZISI

Xayotov Anvar Xusanovich
JTSBMQTMOI Ijtimoiy fanlar kafedrasi dotsenti v.b.
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu tadqiqotda sport huquqining huquq tarmog‘i sifatida paydo bo‘lishi va rivojlanishining nazariy jihatlari, uning zamonaviy qonunchilikdagi o‘rni va roli tahlil qilinadi. Sport huquqini alohida tarmoqqa ajratish, bunday ilmiy qarashlaring sportchilar huquqlarini himoya qilishga ta’siri, qonunchilik va huquqiy amaliyotni tizimlashtirishga turlicha yondashuvlar ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: sport huquqi, mustaqil huquq tarmog‘i, kompleks huquq tarmog‘i, sport sohasidagi qonunchilik, rasmiy huquq, norasmiy huquq.

Аннотация: Настоящее исследование представляет собой анализ теоретических аспектов возникновения и развития спортивного права как отрасли права, его роли и месту в современном законодательстве. Рассматриваются различные подходы к выделению

спортивного права в отдельную отрасль, влияние таких научных мнений на защиту прав спортсменов, систематизацию законодательства и юридическую практику.

Ключевые слова: спортивное право, самостоятельная отрасль права, комплексная отрасль права, законодательство в области спорта, формальное право, неформальное право.

Abstract: This study is an analysis of the theoretical aspects of the emergence and development of sports law as a branch of law, its role and place in modern legislation. Various approaches to the allocation of sports law to a separate branch, the influence of such scientific opinions on the protection of the rights of athletes, the systematization of legislation and legal practice are considered.

Keywords: sports law, independent branch of law, complex branch of law, legislation in the field of sports, formal law, informal law.

Sport huquqi 20-asrga kelibgina u yoki bu darajada to‘liqroq shaklda qaror topgan juda yosh huquq tarmog‘i bo‘lishiga qaramay, uning kelib chiqishi va tarixi qadimgi davrlarga borib taqaladi. Jismoniy tarbiya va sport huquqi o‘z taraqqiyotida nisbatan tez sur’atlarda rivojlanishdan, deyarli butunlay inkor etilishgacha bo‘lgan turli davrlarni bosib o‘tdi. Hozirga qadar ayrim mamlakatlarda sport mutaxassislari va huquqshunoslari o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportga oid alohida qonunchilik zarurligi, sport huquqini alohida huquq sohasi sifatida ajratish ehtiyojining mavjudligi, va agar, bunday ehtiyoj mavjud bo‘lsa, u qanchalik darajada tarmoqlangan va keng ko‘lamli bo‘lishi kerakligi haqida umumiy fikr mavjud emas.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlariga oid birinchi huquqiy hujjatlar qadimgi davrlarga borib taqaladi: bunday hujjatlar qatoriga shohlar va monarxlarning sport o‘yinlarini o‘tkazish, g‘oliblarni mukofotlash va sharaflash to‘g‘risidagi farmoyishlarini kiritish mumkin. Sport musobaqalari ko‘pincha taniqli qahramonlar sharafiga yoki diniy xarakterdagi ba’zi kultlar bilan bog‘liq holda o‘tkazilgan. Shunday qilib, dastlab faqat mintaqaviy ahamiyatga ega bo‘lgan sport o‘yinlaridan miloddan avvalgi 776 yildan boshlab Oliy Xudo Zevs sharafiga o‘tkazib kelingan Olimpiya o‘yinlari paydo bo‘ldi. Olimpiya o‘yinlari butun qadimgi Yunoniston uchun katta ahamiyatga ega bo‘lganligi sababli, ularni tashkil etish uchun alohida shahar davlatlar (polislar) miqyosida ham, polislararo darajada ham bir qator masalalar bo‘yicha jamoaviy bitimlar ham talab qilingan. Olimpiya o‘yinlarini tashkil etish va ularda ishtirok etish tartib-taomillarini belgilovchi huquqiy hujjatlarda quyidagi norma va qoidalar mavjud bo‘lgan:

O‘yinlar davomida barcha turdagi harbiy harakatlar to‘xtatilgan. Muqaddas tinchlik bitimi mehmonlar va o‘yin ishtirokchilarini musobaqalar va tantanalar paytida, kelish va ketish paytida hujumlardan himoya qilgan;

Olimpiya o‘yinlarida faqat to‘la huquqli fuqaro bo‘lib hisoblangan, qon to‘kish bilan sha’nini bulg‘amagan erkin yunonlar ishtirok etishlari va tomoshabin sifatida qatnashishlari mumkin edi;

Musobaqa ishtirokchilari sudlangan bo‘lishi mumkin bo‘lmagan (o‘g‘rilari va firibgarlar musobaqa ishtirokchilari ro‘yxatidan qat’iy ravishda chiqarib tashlangan);

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sportning huquqiy asoslari qadimgi sivilizatsiyalar rivojlanishining dastlabki bosqichlarida shakllangan bo‘lib, o‘sha davrda ilgari surilgan ko‘pgina huquqiy tamoyillar bugungi kungacha ham o‘z dolzarbligi va ahamiyatini yuqotgani yo‘q.

Davrlar o‘tishi bilan sport huquqi asta-sekin rivojlanib bordi: har xil musobaqalar, ritsarlik turnirlarini o‘tkazish tajribasi to‘plandi, sport o‘yinlari qoidalari aniqroq shakllandi. Ushbu tizimli o‘zgarishlar bilan bir qatorda sport hakamligi instituti ham rivojlandi. Agar jismoniy tarbiya va sport munosabatlarining dastlabki shakllanish bosqichlarida hakamlar rolini ko‘pincha tomoshabinlar bajargan bo‘lsa (masalan, gladiatorlar jangida yoki ot-arava poygalarida), keyinchalik hakamlik vazifasi zarur bilim va yuridik vakolatlarga ega bo‘lgan maxsus shaxslarga o‘tdi.

Sport hakamligi funksiyalarining barcha turdagi musobaqalarni o‘tkazishda yetakchi rollardan birini o‘ynashni boshlagan maxsus vakolatli shaxslarga o‘tishi tasodifiy jarayon emas edi. Bunday o‘zgarishlarning zamirida insonning tabiati va raqobatga asoslangan

munosabatlarning mohiyati bilan bog‘liq bo‘lgan sport bellashuvlarining o‘ziga xos xususiyati yotadi. musobaqa ishtirokchilarining raqiblaridan o‘zib ketish istagi sportda va unga yondosh faoliyatlarda yangi strategik va taktik sxemalardan foydalanish, har xil hiyla-nayranglar, texnik innovatsiyalar, adolatsiz raqobat elementlari (masalan, organizmning kuchini oshirish uchun maxsus tibbiy preparatlar va usullarni qo‘llash) kabi yo‘nalishlarini keltirib chiqaradi.

Kerakli kompetensiyaga ega bo‘lmagan hamda sportchilarni tayyorlash va musobaqalarni o‘tkazishning barcha nozik tomonlarini bilmagan odam yo‘l qo‘yilgan qoidabuzarliklarni deyarli aniqlay olmaydi. Bundan tashqari, aniqlangan qoidabuzarliklar qoidabuzarlik sifatida malakalanishi kerak – bu esa faqat o‘rnatilgan va sport-huquqiy munosabatlarning barcha taraflari tomonidan tan olingan huquqiy normalar asosida amalga oshirilishi mumkin. Odatda, bunday qoidalar O‘yin qoidalari, Musobaqa reglamenti, Hakamlik to‘g‘risidagi nizom, antidoping qoidalari kabi nomlanadi. Shunday qilib, sport huquqining paydo bo‘lishi stixiyali yoki spontan jarayon emas, balki tarixan yuzaga kelgan zarurat ekanligi ayon bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi huquqiy hujjatlar va Qonunchilik bir vaqtning o‘zida shakllanmaydi: uning shakllanishi bir qator bosqichlardan o‘tadi, ularning har biri sport va huquqiy munosabatlarni sifat jihatidan yangi holatga aylantirish uchun zarur shart va asos o‘lib xizmat qiladi. Keling, soddalashtirilgan shaklda sport huquqining rivojlanish bosqichlarini ularning yuzaga kelishi va yanada murakkablashishi tartibida ko‘rib chiqaylik (1-rasm).

Birinchi bosqichda ma’lum bir sport turi paydo bo‘ladi. Ko‘pincha yangi sport turining paydo bo‘lishi tasodif yoki kimningdir ijodiy tashabbusi tufayli spontan ravishda sodir bo‘ladi. Agar ushbu sport turi odamlarda qiziqish uyg‘otsa, vaqt o‘tishi bilan u ko‘proq ishtirokchilarni o‘ziga jalb qiladi. Ushbu bosqichda o‘yin yoki musobaqa qoidalari ishlab chiqiladi va takomillashtiriladi (sport arenasining o‘lchamlari, sport anjomlari, to‘plar va boshqa jihozlarning og‘irligi va o‘lchamlari, masofa uzunligi va boshqalar aniqlanadi).

Sport turining paydo bo‘lishi va shakllanishi bosqichidan so‘ng, sifat jihatdan boshqa holatga o‘tish kuzatiladi – ya’ni, ushbu sport turi (yoki yo‘nalish) rasmiy ravishda tan olinadi: qoidalar ishlab chiqiladi va tasdiqlanadi, dopingni nazorat qilish va diskvalifikatsiya bilan bog‘liq choralari rasmiy ravishda tartibga solinadi, sportchilar va murabbiylarning klubdan klubga o‘tishi, faxriy unvonlarni berish va boshqalar. Boshqacha qilib aytganda, norasmiy huquq rasmiy huquqqa, yozilmagan qoidalar (odatlar va an’analarga asoslangan) rasmiy qabul qilingan huquqiy hujjatlarga transformatsiyasi jarayoni yuz beradi.

1-rasm. Sport huquqining rivojlanish bosqichlari.

Ushbu holat huquqiy nuqtai nazardan juda muhimdir, chunki norasmiy jismoniy tarbiya va sport guruhlari rasmiy tartibga solinmagan, shaxslararo munosabatlar asosida va sportchilar yoki murabbiylarning o‘z tashabbusi bilan, ularning manfaatlari, o‘zaro hamfikrliklari asosida

shakllangan bo‘ladi. Rasmiy guruhlarda ularni tashkil etish qoidalari, a’zolarining faoliyati va xatti-harakatlari jismoniy tarbiya va sport institutlari yoki tashkilotlari tomonidan rasmiy ravishda belgilanadi, tartibga solinadi yoki sanksiyalanadi. Rasmiy jismoniy tarbiya va sport guruhlari uchun vazifalarning taqsimlanganligi va yuqori darajada ratsionalizatsiya qilinganligi, munosabatlarning shaxssizligi va shartnomaviy asosga egaligi, a’zolari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarda yagona va qat’iy belgilangan maqsadining mavjudligi kabi belgilar xosdir.

Qonunchilik rasmiy, ya’ni rasmiylashtirilgan huquq sohasiga kiradi. Jismoniy tarbiya va sport qonunchiligi quyidagilarga imkon beradi:

Jismoniy tarbiya va sportning u yoki bu sohasidagi mavjud de-fakto munosabatlarni Qonunchilik darajasida mustahkamlash. Qonunlarni qabul qilish jarayonida ularning asosiy qoidalari jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, huquqshunoslar, jismoniy tarbiya va sport jamoatchiligining keng qatlamlari tomonidan ommaviy ravishda muhokama qilinadi;

Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi Qonunchilik huquqiy munosabatlarning barqarorligini ta’minlagan holda, mamlakatda yoki xalqaro miqyosda jismoniy tarbiya va sport munosabatlarining erishilgan darajasini qayd etadi;

Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi Qonunchilik jismoniy tarbiya va sport munosabatlari ishtirokchilarining xatti-harakatlarini tartibga soladi, ma’lum bir harakatlarning tartib-taomillari va normalarini belgilaydi, shuningdek noqonuniy xatti-harakatlar uchun sanktsiyalar tizimini belgilaydi;

Jismoniy tarbiya va sport qonunchiligi davlat, individual sportchilar, murabbiylar, sport klublari, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari va muassasalari, shuningdek umuman jismoniy tarbiya va sport (professional va ommaviy sport, sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiyasi, rekreatsiya hamda sport turizmi va boshqalar) manfaatlarini himoya qiladi. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida tegishli qonun hujjatlari mavjud bo‘lgan taqdirda, ko‘rsatilgan guruhlar ishtirokchilarining manfaatlari “kuchli har doim haq” tamoyili bo‘yicha emas, balki sud tartibida himoya qilinishi mumkin;

Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi Qonunchilik ko‘p hollarda ushbu sohani moliyalashtirish normalarini belgilaydi, kundalik amaliyotga tegishli ko‘rsatkichlar va standartlarni kiritadi. Jismoniy tarbiya va sportni moliyalashtirish mezonlari va tartib-taomillarining huquqiy jihatdan mustahkamlanishi jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari va muassasalari faoliyatini munosib rejalashtirish, bunday moliyalashtirishni tegishli darajadagi (respublika, mahalliy) byudjetlarga kiritish imkonini beradi.

Keng ma’noda sport huquqini huquqiy tizimning ajralmas qismi — sport bilan bog‘liq huquqiy hodisalar majmuasi deb hisoblash mumkin. Shu bilan birga, bunda milliy darajadagi huquqiy tizim bilan cheklanish kerak emas, chunki sportga oid ko‘plab munosabat o‘zlarining xalqaro tabiati tufayli xalqaro darajada ham tartibga solinadi. Bunda “sport huquqi” tushunchasi ham tegishli me’yoriy-huquqiy hujjatlar massivini, ham manbalar tizimini, shuningdek, huquq tizimini an’anaviy tarzda tashkil etuvchi boshqa elementlarni ham qamrab oladi.

Shu bilan birga, tadqiqotchilar orasida sport huquqining mohiyati borasida yakdillik yo‘qligiga qaramay, ushbu tushuncha haqidagi yondashuvlar yuridik fan uchun an’anaviy bo‘lib, u quyidagilarni anglatadi: huquq tarmog‘i, Qonunchilik tarmog‘i, yuridik fan sohasi va o‘quv fani. Sport huquqini huquq tarmog‘i sifatida tan olish masalasi hozirda munozarali masalalardan hisoblanadi.

Sport huquqi — jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ijtimoiy munosabatlarni boshqa huquq tarmoqlarining (konstitutsiyaviy huquq, mehnat huquqi, fuqarolik huquqi, ijtimoiy ta’minot huquqi, tadbirkorlik huquqi, jinoyat huquqi, xalqaro huquq va boshqalar) zaruriy huquqiy normalari va usullaridan foydalangan holda tartibga soluvchi kompleks huquq tarmog‘idir.

So‘nggi yillarda ilm-fan vakillari va amaliyotchi huquqshunoslar, sport sohasidagi ijtimoiy munosabatlarni tartibga soluvchi, bitta davlat chegarasidan tashqariga chiqadigan turli xil normalardan tashkil topgan kompleks sohani ifodalashda xalqaro sport huquqi tushunchasidan tez-tez foydalanmoqdalar.

Shunisi ravshanki, sport sohasi ham, xalqaro faoliyatga ega bo‘lgan boshqa istalgan soha kabi xalqaro darajada o‘ziga xos huquqiy asoslanishni va sifatli tartibga solinishni talab etadi.

Keng ma’noda xalqaro sport huquqi xalqaro sport faoliyatida yuzaga keladigan ijtimoiy munosabatlarni tartibga soluvchi o‘zaro bog‘liq normalar va qoidalar tizimi sifatida tushuniladi[3]. Shu bilan birgalikda, u xalqaro ommaviy huquq normalarini bo‘lganidek, Olimpiya harakatidagi xalqaro tashkilotlarning korporativ normalarini ham o‘z ichiga olishi e’tirof etiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Xalqaro sport huquqi asoslari. /G.R.Asatova, A.X.Xayotov, B.A.Narimanov. O‘quv qo‘llanma. –T.: Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti, 2018. – 140 b.

2. Handbook on international sports law / edited by James A.R. Nafziger, Stephen F. Ross. Cheltenham, UK ; Northampton, MA, USA. : Edward Elgar Publishing, 2011. – 584 p.

3. Алексеев С.В. Международное спортивное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт» // Под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2017. 895 с.

4. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник / Под ред. П.В. Крашенинникова (Гриф УМЦ «Профессиональный учебник»). – М.: Юнити-Дана; Закон и право, 2010. – 687 с.

5. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. П.В. Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Юнити-Дана; Закон и право, 2007. – 671 с.

YOSHLAR SIYOSIY ONGINI OSHIRISHDA HUQUQIY MEXANIZMLARNING O‘RNI

Abdiyev G‘ayrat Ergashevich
SamDChTI tadqiqotchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

ANNOTATSIYA

Yangi O‘zbekistonda yoshlarning siyosiy ongi qabul qilinayotgan qaror va farmonlar bilan bog‘liq ravishda amalga oshirilmoqda. Mazkur jarayonlar maqolada ilmiy tarzda tahlil etilib, yoshlarning qonunlarni bilish darajasi va ko‘nikmalari bilan bog‘liq holatlar falsafiy tarzda ifodalab berilgan.

Kalit so‘zlar: qonun, yoshlar, siyosiy ong, davlat, huquqiy mexanizm, intellektual salohiyat, boshqaruv, madaniyat, siyosiy madaniyat, axloq.

АННОТАЦИЯ

В новом Узбекистане реализуется политическое сознание молодежи в связи с решениями и указами. В статье научно проанализированы эти процессы, а философски выражены ситуации, связанные с уровнем знаний и умений молодежи.

Ключевые слова: право, молодежь, политическое сознание, государство, правовой механизм, интеллектуальный потенциал, управление, культура, политическая культура, этика.

ANNOTATION

In new Uzbekistan, the political consciousness of young people is being implemented in connection with the decisions and decrees. These processes are scientifically analyzed in the article, and situations related to the level of knowledge and skills of young people are philosophically expressed.

Key words: law, youth, political consciousness, state, legal mechanism, intellectual potential, management, culture, political culture, ethics.

[3] Алексеев С.В. Международное спортивное право. М.: Закон и право, 2008. С. 208.

Yurtimizdagi har bir yosh ularga berilayotgan imkoniyatlardan chetda qolmasligi uchun jamiyatda siyosiy ong va madaniyatini yuksaltirish zarur. Har bir xalqning o‘ziga xos tarixi, yashash muhiti, xo‘jalik faoliyati bor. Aynan ushbu omillar yoshlarning siyosiy ongini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun esa yoshlar siyosiy ongi va qalbida ajdodlarimiz xotirasiga sadoqat ruhini shakllantirish barobarida ular qoldirgan milliy meros va ma’naviy-axloqiy qadriyatlarni nafaqat o‘rganish balki, ularning haqiqiy vatanparvar ijrochisi bo‘lish talab etiladi. Shuningdek, mamlakatimizda demokratik huquqiy davlat va erkin fuqarolik jamiyatining rivojlana borishi hamda bozor munosabatlarining chuqurlashuvi bilan birga rivojlanishning yangi bosqichiga mos yoshlarni tarbiyalab voyaga yetkazish, ularda davr talablariga xos zamonaviy tafakkurni shakllantirish masalasi yanada dolzarblashib borayotganidan dalolat beradi. Bunday serqirra va murakkab jarayonda yoshlarga oid siyosatni izchil amalga oshirishning samarali yo‘llari va usullarini izlab topishning dolzarbligi mamlakatimizda yangi jamiyatning shakllanishi, uning tarkibiy qismlarining o‘zaro bog‘liq holda takomillashuvi, yosh avlodning ma’naviy, axloqiy, siyosiy, estetik, huquqiy qarashlarining zamonga mos tizimi tarkib topishi singari vazifalarni amalga oshirish ehtiyojlari nuqtai nazaridan yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Bugungi jamiyat o‘z oldiga mustaqil fikrlovchi erkin shaxsni shakllantirish vazifasini qo‘ymoqda. Bu o‘z qadr-qimmatini anglaydigan, irodasi baquvvat, iymoni butun, hayotda aniq maqsadga ega bo‘lgan yoshlarni tarbiyalash deganidir. Shundagina siyosiy ongli turmush kechirish jamiyat hayotining bosh mezoniga aylanadi. Bu haqda yurtboshimiz Shavkat Mirziyoyev ta’biri bilan aytganda: “Ma’lumki, yosh avlod tarbiyasi hamma zamonlarda ham muhim va dolzarb ahamiyatga ega bo‘lib kelgan. Ammo biz yashayotgan XXI asrda bu masala haqiqatan ham hayot-mamot masalasiga aylanib bormoqda”[1]. Shu boisdan xorijdagi ayrim siyosiy kuchlar ham jamiyatimizning istiqboli bo‘lgan yoshlarimizni o‘z ta’siriga olishga urinayotgan ayni zamonda ta’lim-tarbiya tizimimizni, jumladan, ijtimoiy-gumanitar fanlar, xususan, falsafa fani nazarini yoshlarga qaratishimiz, ularning muammolari, o‘y-tashvishlarini bilib, yoshlar siyosatini ilmiy asosga ko‘chirishimiz yuqorida ta’kidlangan ijobiy natijalarga olib kelishi muqarrardir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 30 iyundagi yoshlar bilan bo‘lib o‘tgan uchrashuvida ko‘tarilgan dolzarb masalalardan kelib chiqib, yoshlarga oid davlat siyosati sohasida 2 ta qonun va 16 ta qonunosti hujjatlari qabul qilindi. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 5 iyuldagi “Yoshlarga oid davlat siyosati samaradorligini oshirish va O‘zbekiston yoshlar ittifoqi faoliyatini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi Farmoni bilan yoshlar masalalariga oid 70 ga yaqin normativ-huquqiy hujjatlarga qo‘shimcha va o‘zgartirishlar kiritilb, huquqiy mexanizmlar takomillashtirildi.

Shu bilan birga, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 4 ta farmoni, 4 ta qarori va 1 ta farmoyishi, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 14 ta qarori va 3 ta farmoyishi qabul qilinishi yoshlar siyosati sohasidagi islohotlarning tizimli, bosqichma-bosqich amalga oshirilishiga huquqiy zamin yaratdi. Bulardan ma’lum bo‘ladiki, mamlakatimizda yoshlarga doir davlat siyosati har doim davrning dolzarb masalalariga e’tibor qaratish va jamiyat taraqqiyotidagi muammolar mohiyatini anglash bilan uzviylikda rivojlanib bormoqda.

O‘zbekiston Respublikasi davlat rahbari yoshlar masalalari xususida fikr bildirar ekan, o‘z e’tiborini sog‘lom avlodni tarbiyalashning davlat taraqqiyoti uchun ahamiyati, yoshlarning ijtimoiy o‘sishi va rivojlanishi uchun qulay ijtimoiy-iqtisodiy imkoniyatlar yaratish zaruriyati, yoshlarda umuminsoniy hamda milliy qadriyatlarni tarbiyalash mezonlari, mamlakat mustaqilligini asrab-avaylash, davlatning kelgusi takomili uchun yoshlar kuch-g‘ayrati va salohiyatini safarbar etish, yoshlarni fuqaro sifatida tarbiyalash va ularning vatanni muhofaza qilish yo‘lidagi muqaddas burchi, sport bilan shug‘ullanishlari uchun kerakli infrastrukturalarni tashkil qilish, mamlakat salohiyati va qudratini butun jahonga tarannum etish kabi o‘nlab dolzarb yo‘nalishlarga qaratdi. Aynan ular O‘zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatining bosh mezonlari, nazariy va amaliy jihatlarini belgilab bergan edi.

Mazkur ishlarning izchil davomi sifatida O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2020 yil 25 dekabr kuni O‘zbekiston yoshlari forumida bo‘lib o‘tgan

uchrashuvida yoshlarimiz tomonidan qiziqtirgan savollariga aniq va lo‘nda qilib javob berganligini qayd etish lozim. Davlatimiz rahbari o‘z nutqida: “Men har gal yoshlarimiz bilan uchrashganimda, sizlarning g‘ayrat-shijoatingizdan kuch-quvvat olaman, ko‘nglim tog‘day ko‘tariladi. Har biringiz jonajon Vatanimiz va xalqimizga sidqidildan xizmat qilish orzusi bilan yonib yashayotganingizni yaxshi bilaman. Sizlarni O‘zbekistonning eng katta boyligi, bebaho xazinasi sifatida yuksak qadrlayman. Biz yurtimizda qanday islohotlarga qo‘l urmaylik, avvalo, siz kabi yoshlarga, sizlarning kuch-g‘ayratingiz va azmu shijoatingizga suyanamiz. Barchangiz yaxshi bilasiz, biz bugun o‘z oldimizga ulkan marralarni qo‘yganmiz. Ona Vatanimizda Uchinchi Renessans poydevorini yaratishga kirishdik. Biz oila, maktabgacha ta’lim, maktab va oliy ta’limni hamda ilmiy-madaniy dargohlarni bo‘lg‘usi Renessansning eng muhim bo‘g‘inlari deb hisoblaymiz. Shu sababli, ushbu sohalarda tub islohotlarni izchil amalga oshirmoqdamiz. Ishonamanki, mamlakatimiz taraqqiyotining yangi poydevorini yaratishda sizlar singari fidoyi va vatanparvar yoshlarimiz faol ishtirok etib, munosib hissa qo‘shadilar”[2].

Shu bilan birga, Davlatimiz rahbari ushbu forumda o‘z fikrini davom ettirar ekan: “Yoshlar tarbiyasi haqida gap ketganda, yana bir muhim masalaga e’tibor qaratishingizni istardim. Men bu o‘rinda yoshlar ma’naviyati bilan bog‘liq ayrim muammolarni nazarda tutyapman. O‘zingiz guvohsiz, jahonning ko‘plab mintaqalarida hamon keskin vaziyat saqlanib qolmoqda. Turli nizo va ziddiyatlar avj olmoqda. Hozir butun dunyoda terrorizm, ekstremizm va boshqa tahdidlar Internet makoniga kirib, moslashib olgan. Shuning uchun ularga qarshi kurashish oson kechmayapti. Afsuski, ba’zi yoshlarimizda Internetdan to‘g‘ri foydalanish ko‘nikma va madaniyati yetarli emas. Ayrim yigit-qizlar Internetni axborot, bilim va ma’rifat manbai deb emas, balki shunchaki ko‘ngilochar vosita deb bilishadi. Mana shunday mafkuraviy kurash sharoitida yoshlarimiz sezgir va ogoh bo‘lishi, har bir masalada avvalo Vatan manfaatini o‘ylab ish tutishi zarur”[3]. Binobarin, mazkur holat, yoshlarimizda Vatanga bo‘lgan mas’uliyatini yanada oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yuqorida qayd etilgan fikrlardan kelib chiqqan holda, e’tirof etish mumkinki, ijtimoiy - siyosiy barqarorlikning yuzaga kelishi, yangi texnologiyalarning kirib kelishi va uning asosida sub’ektiv omil yangi faoliyat yo‘nalishlarining shakllanishi yuzaga keladi. Bunday progressiv jarayonlar esa jamiyatda umuminsoniy va demokratik qadriyatlarni ifodalovchi yangi ma’naviy qadriyatlar tizimining tarkib topishiga sharoit yaratadi. Albatta, bunday progressiv o‘zgarishlar o‘z navbatida ularni aks ettiruvchi ijtimoiy ongda modernizatsiya va globallashuvga asoslangan yangi dunyoqarash tizimining shakllanishiga asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. https://sputniknews-uz.com/analytics/20170703/5736267/Mirziyoyev-yoshlarga-Hukumat-eshiklarini-ochdi.html

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning O‘zbekiston yoshlari forumida so‘zlagan nutqi. https://uza.uz/uz/posts/ozbekiston-respublikasi-prezidenti-shavkat-mirziyoevning-ozbekiston-yoshlari-forumida-sozlagan-nutqi_197662

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning O‘zbekiston yoshlari forumida so‘zlagan nutqi. https://uza.uz/uz/posts/ozbekiston-respublikasi-prezidenti-shavkat-mirziyoevning-ozbekiston-yoshlari-forumida-sozlagan-nutqi_197662

XAVFSIZ TURIZMNING RIVOJLANISHIDA TABIATGA FALSAFIY YONDASHUV MASALALARI

Alkarov Eldor Mahmudovich
SamDChTI tadqiqotchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

ANNOTATSIYA

Maqolada xavfsiz turizmni rivojlantirish orqali tabiatni asrab qolishning falsafiy masalalari tadqiq etilgan. Unda tabiatga falsafiy yondashuv orqali turistik salohiyatni oshirishning zamonaviy estetik jihatlari mahalliy turistik maskanlar misolida ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: turizm industriyasi, inson, xavfsiz turizm, davlat, jamiyat, falsafiy yondashuv, dunyoqarash.

АННОТАЦИЯ

В статье исследуются философские вопросы сохранения природы через развитие безопасного туризма. В ней на примере местных туристических мест раскрываются современные эстетические аспекты повышения туристского потенциала за счет философского подхода к природе.

Ключевые слова: индустрия туризма, человек, безопасный туризм, государство, общество, философский подход, мировоззрение.

ANNOTATION

The article explores the philosophical issues of nature conservation through the development of safe tourism. In it, the modern aesthetic aspects of increasing tourist potential through a philosophical approach to nature are revealed on the example of local tourist places.

Key words: tourism industry, human, safe tourism, state, society, philosophical approach, worldview.

Yangi O‘zbekistondagi islohotlar jarayonida moziyga sayohatlar, xavfsiz turizm, uning ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy, intellektual salohiyati darajasini belgilash asosiy mezonga aylanmoqda. Chunki “tabiat-jamiyat” munosabatlari tizimi inqirozi, global miqyosda keskinlashgan sharoitda, insonning noyob tarixiy obidalarni, madaniyat namunalarini va tabiatni asrab-avaylash zaruriyatini anglashi, shaxs umumiy madaniyati darajasiga va tabiatga falsafiy yondashuv dolzarblashib bormoqda. Xavfsiz turizm industriyasida tabiiy atrof-muhit yoki uning komponentlarini (hayvonlar yoki o‘simliklarning noyob turlari, landshaftlar va shu kabi tabiiy yodgorliklarni) tomosha qilish va bioxilma-xillikni saqlab qolishdan gedonistik, evdomonistik zavqlanish, lazzatlanish, huzurlanish maqsadi va iqtisodiy manfaatdorligi uyg‘un bo‘lgan yagona yo‘nalish hisoblanadi. Zero, tabiat bag‘riga sayohat qilinishdan asosiy maqsad – sayyohlarning jonli tabiat, mahalliy aholi urf-odatlari, an’analari, hayot tarzi va madaniyati bilan bevosita tanishib, gedonistik va evdomonistik hissiy tuyg‘ularini shakllantirish, tabiat haqidagi falsafiy bilimlarni oshirish, insonni ruhiy-jismoniy sog‘lomlashtirishda juda katta ahamiyatga ega. Bunda xavfsiz turizmning hozirgi holati, rivojlanish tendensiyasi va istiqbol vazifalarini belgilash kerak. Xususan, tabiiy atrof-muhitni muhofaza qilish va ekologik vaziyatini sog‘lomlashtirishga doir shaxs ongi va madaniyatini rivojlantirish lozim.

Xavfsiz turizm insonni tabiatning tarkibiy qismi ekanligini, uni muhofaza qilish hayoti asoslarini ta’minlash zaruriyati bilan bog‘liqligini anglashiga, vatanparvarlik hissini, tuyg‘usini tarbiyalashga xizmat qiladi. Jahonda xpafsiz turizm geografiyasida Laos, Keniya, Tanzaniya, Ekvador, Kosta-Rika, Nepal, Avstraliya, Yangi Zelandiya, JAR kabi mamlakatlar turizm sayyohlarini qabul qilish ko‘rsatgichi bo‘yicha oldingi safda bormoqda. Ya’ni dunyo turistik bozorida Osiyoning Tinch okeani havzasidagi, Yaqin va O‘rta Sharq hamda G‘arbiy Afrika mintaqalari mamlakatlari bu sohada yetakchilik qilmoqda. Ayniqsa, keyingi yillarda industrial va axborot “bosimlaridan”, urbanizatsiya jarayonining salbiy oqibatlaridan bezor bo‘lgan kishilar ommaviy sayyohlik harakatida xavfsiz turizm – tabiatga antropogen ta’sirlardan nisbatan holi,

bokiraligini saqlab qolgan tabiatni tomosha qilishdan gedonistik va evdomonistik maqsadlardagi barqaror turizm shakli rivojlanmoqda[4].

Xavfsiz turizm tabiat boyliklaridan oqilona foydalanish va muhofaza qilishga yo‘naltirilgan ekologik harakatning maxsus shakli sifatida ommaviy kommunikatsiya, zamonaviy infrastruktura va boshqa turistik ob’ektlarga nisbatan bokira tabiiy komfortni qadrlash, go‘zalligini mushohada qilish, zavqlanish, u bilan muloqotdan ma’naviy boyish, tabiiy merosni saqlash hamda mahalliy jamoalarning ekologik an’anaviy madaniyati va qadriyatlarini muhofaza qilish ustuvorligini va unga daxldorligini, mas’uliyatini his qilishni ko‘zda tutadi[5].

Mamlakatimizda ham keyingi yillarda xavfsiz turizmga katta e’tibor berilmoqda. Yangi O‘zbekistonda turizmning tarixiy turizm, diniy turizm, madaniy turizm, xavfsiz turizm kabi turlari bo‘yicha muayyan yutuq va tajribalar bazasi shakllanishi bu borada ob’ekt asos borligidan dalolat beradi. Hozirgi kunda O‘zbekistonda 2000 ga yaqin turizm faoliyatini ko‘rsatuvchi turoperatorlik firmalari, 1000 dan ortiq mehmonxonalar, 30 dan ortiq muhofazaga olingan hudud (qo‘riqxona, milliy bog‘, nodir tabiat yodgorliklari va h.k.)lar, 60 ta o‘rmon xo‘jaliklari, faoliyat ko‘rsatmoqda. Shuningdek, O‘zbekistonda 400 dan ortiq tabiatning noyob yodgorliklari mavjud.

O‘zbekistonning jug‘rofiy joylashuvi xavfsiz turizm sohasini rivojlantirish uchun juda qulay bo‘lib, noyob tabiiy yodgorliklar, landshaft xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Xususan, asl bokira holida saqlangan go‘zal vodiylari, tog‘u dashtlari, cho‘lu biyobonlari, daryo va ko‘llari tabiatning butun go‘zalligi va latofatini, fayzu-tarovatini mujassamlashtirgan. Boshqacha qilib aytganda, mamlakatimizning rang-barang tabiiy manzaralari, landshaftlari, o‘simlik va hayvonot dunyosi, qulay iqlimi, o‘zbek xalqlari asrlar davomida yaratgan boy tarixiy madaniy merosi bilan uyg‘unlashib ketganligi yuz minglab sayyohlar tashrif buyurishlariga sabab bo‘layotir.

Hozirgi kunga kelib, mamlakatimizning dunyoga mashhur tarixiy shaharlarini ko‘rish bilan bir qatorda, diyorimizning tabiatini ko‘z-ko‘z qiluvchi Bo‘stonliq, Boysun, Zomin, Forish, Urgut, Farg‘ona vodiysidagi go‘shalarni tomosha qilishni maqsad qilib qo‘ygan vatandoshlarimiz va xorijiy sayyohlar soni tobora ortib bormoqda. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 23 noyabrdagi 939-son “Buxoro, Samarqand, Xiva va Shahrisabz shaharlarida 2017-2020 yillarda xavfsiz turizmni ta’minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori qabul qilinib, shu asosda xavfsiz turizmni ta’minlash konsepsiyasi tasdiqlangan edi. Qaror ijrosini ta’minlash maqsadida turizm xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha ichki ishlar organlari faoliyati takomillashtirildi[6][1]. Bu qaror negizida Toshkent viloyati, Toshkent shahri, Buxoro, Samarqand, Xorazm Qashqadaryo va Surxandaryo viloyatlari IIBda alohida turizm bo‘yicha vaziyat markazlari faoliyati tashkil etildi.

Yangi tashkil etilgan bu boshqarmalarga xorijiy tillarni mukammal biladigan, ajdodlarimizning boy ma’naviy va falsafiy dunyoqarashini puxta egallagan yosh xodimlar ishga qabul qilingan. Sababi, davlatimiz rahbari barcha turizm sohasi ob’ektlarini xalqimiz qadriyatlari, ma’naviyati, axloqiy tamoyillar, tarixiy meros aks etgan hududlar ekanligini alohida e’tiborga olib, soha rivojini qo‘llab-quvvatlamoqda. Sh.Mirziyoev ta’kidlaganidek, “Biz dunyo ahli mamlakatimizni yaqindan tanishini, xalqimizning boy tarixi va madaniyatini o‘z ko‘zi bilan ko‘rishini istaymiz. Bu borada turizm imkoniyatlari muhim rol o‘ynaydi. Shu bois yurtimizda turizmni rivojlantirishga jiddiy e’tibor qaratmoqdamiz va bu o‘zining natijalarini bermoqda”[7] [2]. Bularning barchasi yurtimizning ertangi farovon hayoti, xalqimizning o‘z ajdodlari tarixi bilan faxrlanish tuyg‘usini shakllantib, ularni kelajakka avaylab yetkazish uchun xizmat qilishi tabiiy holdir.

O‘zbekistonda xavfsiz turizm madaniyatini rivojlantirishning ob’ektiv shart-sharoitlari va sub’ektiv omillari birligini ta’minlashga asos bo‘ladi. Shu bilan birgalikda: 1) mahalliy, milliy, mintaqaviy va umumplanetar miqyoslarda xavfsiz turizm ob’ektlarini pasportlashtirib, marshrut

[4]Лукичев А. Б. Сущность устойчивого и экологического туризма // Российский Журнал Экотуризма. – 2011. – №1. – С. 3-6.

[5] Қаранг: Кутузов А.В. Роль экологического туризма в формировании новой системы принципов отношения к окружающей среде // Материалы 13-ой международной конференции молодых ученых 26-30 декабря 2002 г. «Человек. Природа. Общество. Актуальные проблемы». - Санкт-Петербург, 2002.- с.719.
https://lex.uz/

[7] Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. –Тошкент: O’zbekiston, 2021. 40-бет.

yo‘nalishlarini aniqlash; 2) xavfsiz turizm ob’ektlarining muayyan estetik xususiyatlaridan kelib chiqib, ularning madaniy funksional ahamiyatini aniqlashtirish; 3) xavfsiz turizm madaniyati tarixining milliy va umuminsoniy qadriyatlarini integratsiyalashish maqsadida davlatlarda maxsus ekologik turizmni rivojlantirish jamoatchilik kengashini tashkil etish; 4) xavfsiz turizm madaniyati tarixini o‘rganish, milliy ekologik merosni xalqaro miqyosda targ‘ibot-tashviqot qilish uchun axborotlar va mutaxassislar almashuvini tashkillashtirish; 5) xavfsiz turizm madaniyatining ilg‘or tajribalarini ommaviylashtirishning usul va vositalarini, transformatsiyasi kommunikatsiya tizimini vujudga keltirish masalalarini hal qilish kun tartibiga qo‘yilmoqda.

Bu yo‘nalishlarda amalga oshirilishi zarur bo‘lgan dolzarb vazifalar, hozirgi zamon ilmiy bilish sohalari falsafiy talablariga ko‘ra, turli fanlar integratsiyasi va differensiyasi dialektikasi, fanlararo va maxsus tadqiqotlar birligini talab etadi.

Dunyo xalqlari va millatlarning xavfsiz turizm madaniyatida tarixiy shakllangan ob’ektlari, estetik mazmuni, insonga emotsional-hissiy ta’sir yo‘nalishlari va xarakteriga ko‘ra, bir-biridan muayyan farqlari bor. Lekin, bu hodisaning asosiy mazmunida bokira tabiat yodgorliklarini kelajak avlodlar uchun saqlab qolishdan iborat maqsad yagonaligi, institutsional tizimining xalqaro miqyosda integratsiyalashuvga moyilligi va yangilanish uchun eskini inkor qilish asosida yangini yaratishga harakati, ularning umumiyligini tashkil qiladi. Hozirgi davrning tarixiy tajribalari, har bir jamiyat va millat xavfsiz turizmni rivojlantirish potensial imkoniyatlaridan unumli foydalanib, odamlar ongida tabiatga estetik munosabat qadriyatlarini rivojlantirish orqali, o‘z istiqbolini ta’minlay olishi mumkinligini ko‘rsatmoqda..

Hozirgi davrda xavfsiz turizm orqali ilmiy bilish sohalarini, amaliy faoliyat yo‘nalishlarini ekologiyalashtirish va estetikalashtirish ehtiyojlari, ularni uyg‘unlashtirish vazifasini kun tartibiga qo‘ymoqda. Xavfsiz turizmni rejalashtirish va tashkillashtirish bosqichida turistlar kontingentining tabiiy atrof-muhitga antropotexnogen ta’sir bosimini kamaytiruvchi infrastruktura elementlari haqidagi bilimlari, texnik va texnologik imkoniyatlari; intellektual salohiyati darajasi ham hisobga olinishi zarur. Shuningdek, turizmning shaxs madaniyati, tabiatga estetik munosabatini shakllantirishdagi asosiy imkoniyatlari, turizmning tashkiliy institutlarida targ‘ibot-tashviqotni aniq mahalliy materiallar asosida olib borilishi, uning natijalari samaradorligini belgilaydi.

Umuman olganda, xavfsiz turizmning tabiatga estetik munosabatni tashkillashtirish va boshqarish mexanizmlari faoliyatini muayyan determinlashtiruvchi (masalan, iqtisodiy yoki siyosiy) omil bilan bog‘lab qo‘yish nojiz. Chunki tabiatga estetik munosabatning muhim shakli va usuli bo‘lgan xavfsiz turizm xususiyatlari jamiyatning ijtimoiy-psixologik, ma’naviy-madaniy, mafkuraviy-siyosiy xususiyatlariga ham bog‘liq bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Лукичев А. Б. Сущность устойчивого и экологического туризма // Российский Журнал Экотуризма. – 2011. – №1. – С. 3-6.

2. Кутузов А.В. «Человек. Природа. Общество. Актуальные проблемы». - Санкт-Петербург, 2009.- С.719.

3. https://lex.uz/

4. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. –Тошкент: O’zbekiston, 2021. 40-бет.

JISMONIY TARBIYA KADRLARINI TAYYORLASHDA KASBIY, GUMANITAR, MINTAQAVIY-MILLIY KONTSEPTUAL SALOHIYATNI OSHIRISH

Xolboyeva Gulxayo Xolboyevna
JTSBMQTMOI Samarqand filiali, PhD, v.b.dotsent
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Jismoniy tarbiyaning sifatini tubdan o‘zgartiruvchi yana bir asosiy vazifasi — ta’limni shaxsning jismoniy, axloqiy va aqliy rivojlanishining haqiqiy mexanizmiga aylantirish funksiyasidir[1,3]. Ijtimoiy taraqqiyotning barcha sohalarida shaxsning rolini kuchaytirish jismoniy tarbiya tizimini jamiyatning sog‘lom inson salohiyatining asosiy manbai sifatida tubdan o‘zgartirishning o‘ta muhim vazifasidir. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori pedagogik va ilmiy-tadqiqot madaniyatiga ega, keng ma’noda kasbiy ijodkorlikka qodir mutaxassislar talab etiladi. [2,5].

Kalit so‘zlar: konseptual-nazariy, konstruktiv-texnologik, loyihalash, gumanitar, model, intellektuallik, kognitivlik, kreativlik, kommunikativlik.

Аннотация: Другой основной задачей, принципиально меняющей качество физического воспитания, является функция превращения воспитания в реальный механизм физического, нравственного и психического развития человека [1,3]. Усиление роли личности во всех сферах общественного развития является важнейшей задачей коренного изменения системы физического воспитания как основного источника здорового человеческого потенциала общества. Для выполнения этих задач в области физического воспитания и спорта требуются специалисты с высокой педагогической и научно-исследовательской культурой, способные к профессиональному творчеству в широком смысле. [2,5].

Ключевые слова: концептуально-теоретический, конструктивно технологический, дизайнерский, гуманитарный, модельный, интеллектуальность, познавательный, творческий, коммуникативный.

Abstract: Another main task that fundamentally changes the quality of physical education is the function of turning education into a real mechanism of physical, moral and mental development of a person[1,3]. Strengthening the role of the individual in all areas of social development is a very important task of fundamentally changing the physical education system as the main source of healthy human potential of the society. To carry out these tasks, specialists with a high pedagogical and scientific-research culture, who are capable of professional creativity in the broad sense, are required in the field of physical education and sports. [2,5].

Keywords: conceptual-theoretical, constructive-technological, design, humanitarian, model, intellectuality, cognitive, creativity, communicative.

Tadqiqotning dolzarbligi. Oliy ta’limidagi sifat o‘zgarishlari oliy ta’lim tizimining maqsadlarini yuqori kasbiy mahorat bilan keng umumiy gumanitar dunyoqarashni uyg‘unlashtirgan mutaxassislarni tayyorlashga yo‘naltirishda namoyon bo‘ladi. Shu munosabat bilan oliy ta’lim tizimida integratsion jarayonlarning ustunligi yuzaga keladi, unda gumanitar bilimlar yetakchi rollardan biri hisoblanadi.

O‘rganilganligi. Mutaxassislar oliy ta’limni rivojlantirishning asosiy vazifalaridan biri sifatida uni modernizatsiya qilish, mazmun-mohiyatini insonparvarlashtirish va insonparvarlashtirish tamoyillari asosida takomillashtirishda ko‘rmoqda.

Bilim, ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirishga qaratilgan an’anaviy sotsiosentrik ta’lim yondashuvidan farqli o‘laroq, talabaning qobiliyatlarini maksimal darajada ochib berishga, kasbiy faoliyatda uning individual xususiyatlarining barcha ko‘p qirraliligi va o‘ziga xosligini anglashga imkon beradigan shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim yondashuvi tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda[7,10].

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, aslida universitetda jismoniy tarbiyani gumanitarizatsiya qilish prinsipini amalga oshirishning ajralmas tavsifini taqdim etadigan, uning mazmunli namoyon bo‘lishi va amalga oshirish tartibini ochib beradigan ishlar mavjud emas[6,8,9].

Jismoniy madaniyatdan uning gumanitar salohiyatining xilma-xilligida foydalanish hozirgi kunga qadar mutaxassislarni tayyorlash tizimida to‘liq aks ettirilmagan.

Oliy ta’lim nazariyasi va amaliyotida universitetning ijtimoiy-madaniy makonida gumanitar madaniyat etishmasligini bartaraf etishda jismoniy madaniyatning mazmunli va protsessual imkoniyatlari tushunilmagan va oshkor etilmagan, bu muammoning konseptual-nazariy, konstruktiv-texnologik va uslubiy-amaliy jihatdan rivojlanmaganligi kuzatilmoqda.

aniqlangan qarama-qarshiliklarni hisobga olgan holda tadqiqot muammosi aniqlandi:

universitetda jismoniy tarbiya bo‘yicha ta’limning gumanitar yo‘naltirilgan mazmunini loyihalash va tashkil etishni ta’minlaydigan nazariy va uslubiy qoidalar, yetakchi tendensiyalar, tamoyillar va psixologik-pedagogik sharoitlar to‘plami qanday?

aniqlangan qarama-qarshiliklarni hisobga olgan holda tadqiqot muammosi aniqlandi:

universitetda jismoniy tarbiya bo‘yicha ta’limning gumanitar yo‘naltirilgan mazmunini loyihalash va tashkil etishni ta’minlaydigan nazariy va uslubiy qoidalar, yetakchi tendensiyalar, tamoyillar va psixologik-pedagogik sharoitlar to‘plami qanday?

Tadqiqot maqsadi: universitetda jismoniy tarbiya bo‘yicha ta’limning gumanitar yo‘naltirilgan mazmunini loyihalash va tashkil etish uchun nazariy va uslubiy asoslarni ishlab chiqish va asoslash.

Tadqiqot obyekti: universitetda mutaxassislarni tayyorlashning yaxlit jarayonida talabalarning jismoniy tarbiyasining mazmuni.

Tadqiqot predmeti: gumanitar fanlar bo‘yicha dizayn va qurilish universitetda jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’limning yo‘naltirilgan mazmuni.

Muammo, maqsad, obyekt va mavzu asosida quyidagi tadqiqot **vazifalari** aniqlanadi:

- gumanitar obyektlarni loyihalash va tashkil etishning nazariy va uslubiy asoslarini tashkil etuvchi qoidalar to‘plamini asoslash. oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning yo‘naltirilgan mazmuni;
- jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’limning gumanitar yo‘naltirilgan mazmunini loyihalash va tashkil etishning konseptual yondashuvlarini aniqlash;
- jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’limning gumanitar yo‘naltirilgan mazmunini loyihalash modelini ishlab chiqish;
- o‘quvchilar jismoniy tarbiyasida ta’limni insonparvarlashtirishning yetakchi yo‘nalishlari, didaktik tamoyillari va psixologik-pedagogik shartlarini aniqlash;
- o‘quvchi shaxsi jismoniy madaniyatini shakllantirish sharoitida jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’limning gumanitar yo‘naltirilgan mazmunini tajriba-sinov tekshirishni amalga oshirish;
- insonparvarlik yo‘nalishidagi sabab-oqibat munosabatlarini aniqlash shaxs jismoniy madaniyatining mazmunli xususiyatlari bilan jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’lim mazmuni;
- universitetda jismoniy tarbiya mazmunini insonparvarlashtirish tamoyillari asosida loyihalash va tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot farazi universitetda jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’limning gumanitar yo‘naltirilgan mazmunini loyihalash va tashkil etish jarayoni samarali bo‘ladi, agarda:

- uslubiy tamoyil sifatida jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’lim mazmunini insonparvarlashtirish g‘oyasiga asoslanadi;
- jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’limning gumanitar yo‘naltirilgan mazmunini loyihalash va tashkil etishga konseptual yondashuvni ishlab chiqdi;
- pedagogik obyektlarni tizimli tashkil etish tamoyillariga asoslangan va shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishga qaratilgan jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’limning gumanitar yo‘naltirilgan mazmunini loyihalashning ko‘p bosqichli modeli ishlab chiqildi;

Tadqiqot metodlari. Vazifalarni hal qilish va tadqiqot farazini tekshirish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo‘llanildi: falsafiy, sotsiologik, psixologik, pedagogik va maxsus adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, universitetlarning jismoniy tarbiya kafedralarining shaxsiyat muammolari bo‘yicha tajribasini tahlil qilish va umumlashtirish. jismoniy tarbiya jarayonida bo‘lajak mutaxassisni shakllantirish, talabalar va o‘qituvchilaridan so‘rovnoma va anketa olish, o‘z pedagogik faoliyatini retrospektiv tahlil qilish, modellashtirish, ekspert baholash usuli, gumanitar yo‘naltirilgan mazmunning ishlab chiqilgan modelini aprobatsiya qilish va tuzatish bo‘yicha pedagogik tajribalar o‘tkazildi. Jismoniy tarbiya bo‘yicha ta’lim, tajriba ishtirokchilarining harakatchanligini nazorat qilish testlari, statistik ma’lumotlarni qayta ishlashning matematik usullari qo‘llanildi.

Tajriba-sinov ishlari dasturining amalga oshirilishi taklif etilayotgan jismoniy madaniyat ta’limining gumanitar-yo‘naltirilgan mazmuni modelining samaradorligini tasdiqladi.

Jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’lim mazmunining insonparvarlik ahamiyatini aniqlashda ekspert protsedurasi quyidagilardan iborat edi: talabalar tomonidan o‘z-o‘zini diagnostika qilish, bu subyektivlik prinsipiga va malakali va tajribali universitet o‘qituvchilarining ekspert bahosiga mos keladi. Tanlangan mezonlar bo‘yicha ta’lim mazmunini insonparvarlashtirish ko‘rsatkichlarini (TMIK) kompleks monitoringi tajriba-sinov va nazorat guruhlarida sezilarli farqlarni qayd etish imkonini berdi (1-rasm q.). Ekspert baholash natijalariga ko‘ra, birinchisi barcha sakkizta mezon bo‘yicha o‘quv manbalarining insonparvarlik qiymati ko‘rsatkichlarini yaxshilashning aniq progressiv xarakterini ko‘rsatdi, bu ishlab chiqilgan dasturning samaradorligini ko‘rsatadi.

Natijalar tahlili. Tajriba-sinov guruhlarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining qiymat-semantik tashkil etilishining o‘sishi TMIK 0,89 (yuqori daraja), nazorat guruhlarida — 0,30 (past daraja) bilan aniqlandi; an’anaviylik mezoniga ko‘ra, tajriba-sinov guruhlarda TMIK 0,78 (o‘rtachadan yuqori daraja), nazoratda — 0,27 (past daraja); TMIKni amalga oshirish amalga oshirilayotgan ijodiy ta’lim muhiti mezoniga ko‘ra, mos ravishda 0,86 (yuqori daraja) va 0,39 (past daraja) ni tashkil etdi; tashqi kontekst mezoniga ko‘ra, mos ravishda 0,89 (yuqori daraja) va 0,24 (past daraja); "o‘zini o‘zi boshqarish" ning namoyon bo‘lish mezoniga ko‘ra TMIK 0,88 (yuqori daraja) va 0,30 (past daraja) edi.

Agar tajriba boshida solishtirilgan guruhlarda 60,6% dan 80,5% gacha talabalar va ekspertlar "men"ning namoyon bo‘lish mezonini "mazmunda ifodalanmagan" deb baholagan bo‘lsa, tajriba oxirida talabalarning 74% va o‘qituvchilarning 88,9 foizi uning tajriba-sinov mazmundagi ijobiy namoyon bo‘lishi haqida o‘z fikrlarini o‘zgartirdilar. Ayniqsa, o‘quvchilarda o‘z-o‘zini bilish va o‘z-o‘zini rivojlantirishga doimiy ehtiyojning namoyon bo‘lishidagi progressiv o‘zgarishlar sezildi. Nazorat guruhida bu ko‘rsatkich deyarli o‘zgarishsiz qoldi.

"Jismoniy madaniyat" fanining mazmuni uning gumanitar mohiyatini belgilaydi va talabalarni jismoniy madaniyatning gumanitar qadriyatlari bilan tanishtirishda bir qator umumiy ta’lim va kasbiy yo‘naltirilgan fanlarga kiritadi, ular orasida shaxsning o‘zini o‘zi o‘zgartirish, o‘zini rivojlantirish va o‘zini o‘zi boshqarish bilan bog‘liq qadriyatlar mavjud. 1-rasmda jismoniy madaniyatning gumanitar qadriyatlarini pofillash natijasida talabalarning o‘zini o‘zi o‘zgartirish jarayoniga qo‘shilishi to‘g‘risidagi ma’lumotlar keltirilgan[7,8,10]. Tajriba-sinov guruh talabalari psixofiziologik qobiliyat va imkoniyatlarni aniqlashda, bilimlarni mustaqil o‘zlashtirishda sezilarli darajada yuqori ko‘rsatkichlarga ega; o‘z istagini mukammal o‘rganishga intilish ((o‘z-o‘zini anglash va o‘z-o‘zini bilish qadriyatlari); kognitiv faoliyat, kognitiv faoliyat usullarini o‘zlashtirish ,o‘z-o‘zini o‘rganish qobiliyatlari (o‘z-o‘zini tarbiyalash va o‘zini takomillashtirish qadriyatlari); jismoniy holatni o‘z-o‘zini boshqarish, jismoniy tarbiya va sport faoliyatini belgilangan maqsadga muvofiq ravishda tuzatish va qayta tashkil etish, o‘z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyati, psixofiziologik tartibga solish usullarini (o‘z-o‘zini tashkil etish va o‘zini o‘zi boshqarish qadriyatlari) bilish. Talabalarning nazorat guruhlarida esa bu ko‘rsatkichlar zaif ifodalangan.

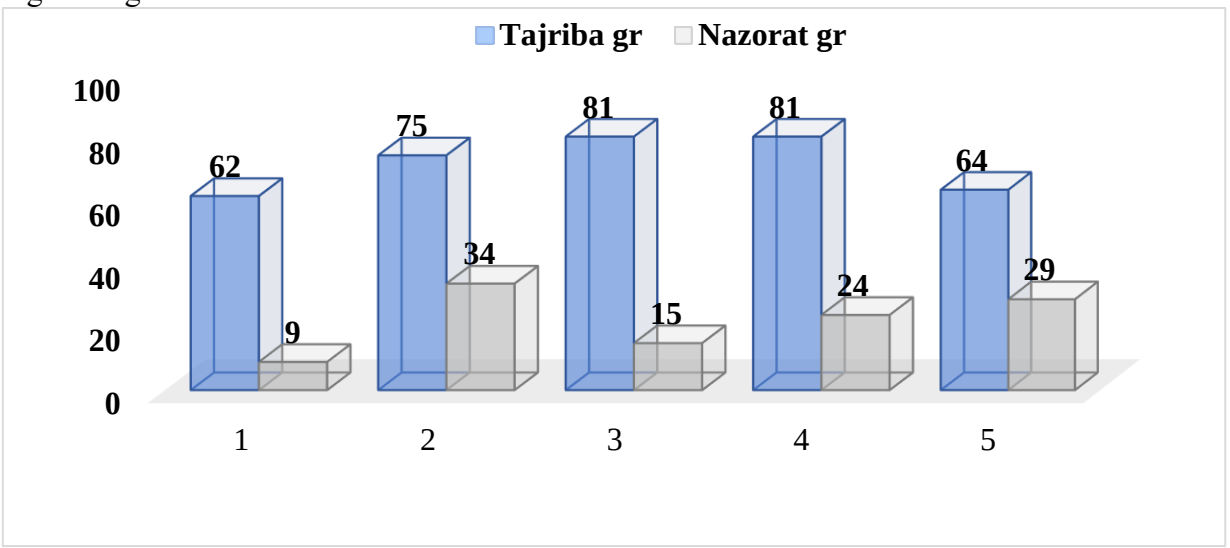
Tadqiqot farazini tasdiqlash uchun muhim masala talabalarning o‘zini o‘zi o‘zgartirish jarayoniga jalb qilishning psixologik mexanizmlarini ochib beruvchi ko‘rsatkichlarni aniqlash edi.

1-jadval

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’lim mazmunini insonparvarlashtirish

№	Mezon asoslari	Asosiy qadriyatlar
1	**Qadriyatlar qimmati**	1.Insonparvarlik 2.Individuallik 3.Insonparvarlik bilimi
2	**Madaniy**	1.Intellektuallik 2.Kognitivlik 3. Yaxlitlik
3	**Innovatsion**	1.Muammoli 2.Kreativlik 3. tanqidiylik
4	**Tizimli va izchil faoliyat**	1. ma’naviy va jismoniy mohiyatni amaliy o‘zgartirish 2.Professionallikka yo‘naltirish 3.Faol harakat faoliyati
5	**Konvensiyali**	1.Variativlilik 2.Bashoratlash 3.Alternativlik
6	**Ijodiy bilish muhiti**	1.Insonparvarlikning mikrosiyosiy muhiti 2.Kommunikativlik 3.O‘qituvchi shaxsining tizimli yaratuvchilik roli
7	**Yuqori kontekstlik**	1.Universitetdan tashqari kommunikatsiya 2.Bardavomlik 3.Turg‘unlik
8	**O‘z-o‘zini namoyon qilish**	1.o‘z taqdirini o‘zi belgilash 2.o‘z-o‘zini bilish 3.o‘z-o‘zini o‘zgartirish

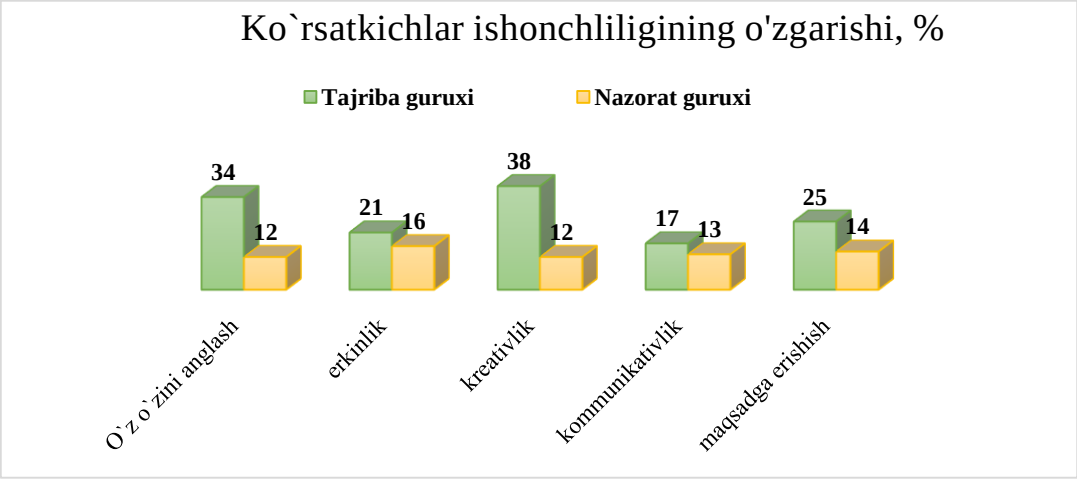
O‘z-o‘zini anglash, o‘zini o‘zi belgilash, o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini tarbiyalash, o‘zini o‘zi anglash va o‘zini o‘zi boshqarish jarayonlarini o‘rganish uchun o‘z-o‘zini anglash testi qo‘llanildi. Uning yordami bilan quyidagilar baholandi: o‘quvchilarning istak va ehtiyojlariga munosabati, o‘ziga ishonchi (o‘zini o‘zi anglashi); shaxsning ruhiy salomatligi, uning yaxlitligi, mustaqilligi va erkinligi (avtonomiya); o‘quv va kasbiy faoliyatga, hayotga (ijodkorlikka) ijodiy munosabat; boshqalar bilan do‘stona munosabatlar o‘rnatish qobiliyati (aloqa). Muvaffaqiyat motivatsiyasi — natijalarni yaxshilashga intilish, o‘z maqsadlariga erishishda qat’iyatlilik — butun hayotga ta’sir qiladigan asosiy shaxsiy xususiyatlardan biridir. Talabalarning jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida o‘z taqdirini o‘zi belgilashga tayyorligi, uni takomillashtirish yo‘llarini izlash to‘g‘risida qaror qabul qilish uchun asos bo‘lib, unga erishish zarurligi to‘g‘risidagi anketa ma’lumotlari bo‘ldi.



2-rasm. Natijada o‘quvchilarning o‘z-o‘zini o‘zgartirish jarayoniga jalb etilishi

Tajriba oxirida jismoniy madaniyatning insonparvarlik qadriyatlarini ichkilashtirish: 1 — o‘z-o‘zini baholash va o‘zini o‘zi bilish, 2 — o‘z taqdirini o‘zi belgilash, 3 — o‘zini o‘zini

tushunish va o‘zini o‘zi anglash, 4 — o‘zini o‘zi rivojlantirish. o‘z-o‘zini takomillashtirish, 5- o‘z-o‘zini tashkil etish va o‘z-o‘zini tartibga solish.



3-rasm. Talabalar guruhlarida shaxsiy fazilatlarni o‘z-o‘zini o‘zgartirishga tayyorlik ko‘rsatkichlarining jiddiyligini o‘zgartirish.

Tajriba davomida olingan ma’lumotlarni tahlil qilish subyektlar guruhlarida talabalarning shaxsiy fazilatlarining jiddiyligini aniqlash imkonini berdi. Aniqlanishicha, barcha tanlangan ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba guruhi talabalari sezilarli ijobiy o‘zgarishlarni o‘zlarida sezishgan. ($p < 0.01$ darajasida) o‘z-o‘zini anglash, ijodkorlik va erishish istagi zarurati nuqtai nazaridan o‘zgarishlar sezilarli darajada edi. Tajriba davri uchun nazorat guruhida o‘zgarishlar ifoda etilmaydi (3 rasmga q). Olingan natijalar gumanitar yo‘naltirilgan ta’lim mazmunining talabaning o‘zi tomonidan ishlab chiqilgan, o‘zi tomonidan tashkil etilgan va boshqariladigan talabalarning subyektiv faoliyatiga ta’siri haqidagi farazni tasdiqlaydi.

Tajriba-sinov tadqiqot natijalari ta’limning gumanitar yo‘naltirilgan mazmunini o‘zlashtirishda tajriba-sinov guruhlarda shaxsning jismoniy madaniyati tarkibiy qismlari (SHJM) rivojlanishining barqarorligini aniqlashga imkon berdi. Ushbu ta’sir diagrammalar tomonidan aniq ko‘rsatilgan (3-rasmga q.).

Xulosalar. Jismoniy tarbiya sohasida oliy ta’limni modernizatsiya qilish nuqtai nazaridan rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlaridan biri uning mazmunini insonparvarlashtirish ekanligi aniqlandi. Uning loyihasi va tashkil etilishi ta’lim amaliyoti talablariga samarali javob beradi. Jismoniy madaniyatning gumanitar ahamiyati mutaxassis shaxsni har tomonlama yetuk rivojlantirishga, talabalarning inson va ularga yo‘naltirilgan tizimli bilimlarini shakllantirishga, shaxsning o‘zini namoyon qilishi va o‘zini anglashi uchun qulay imkoniyatlar yaratishga, talabalarning o‘zlarining muhim kuchlarini sog‘lom va samarali hayot tarzida to‘liq amalga oshirishga tayyorligini faollashtirishda namoyon bo‘ladi.

1. Jismoniy madaniyat ta’limini insonparvarlashtirishning mazmunli jihati murakkab, ko‘p qirrali hodisa bo‘lib, u quyidagilarni nazarda tutadi: uning mazmunida insonparvarlik qadriyatlarini aniqlash; o‘quvchilarning ma’naviy va jismoniy kuchlari va qobiliyatlarini uyg‘unlashtirish; ularni hayotning tabiiy va ijtimoiy sohalarida tashabbuskorlik va mas’uliyatni tarbiyalash; shaxsiy va kasbiy o‘sish, o‘z taqdirini o‘zi belgilash, o‘zini o‘zi anglash imkoniyatlarini ta’minlash; bo‘lajak mutaxassis shaxsini o‘z-o‘zini rivojlantirish va o‘zini o‘zi takomillashtirish uchun sharoit yaratishdan iborat.

2. Jismoniy madaniyat bo‘yicha ta’limning gumanitar yo‘naltirilgan mazmuni modeli ishlab chiqildi, bu evolyutsion yo‘l bilan amalga oshiriladigan jismoniy tarbiyaning innovatsion tizimini loyihalash strategiyasini asoslash imkonini beradi; pedagogik loyihani mantiqiy va didaktik loyihalashda amalga oshirish, uning natijalarini amaliyotga tatbiq etildi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida " PF-5368-son farmoni. 2018 yil 5-mart.

2. 2019-2023 O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi 2019-yil 15-fefral.

3. Decree of President Sh. M. Mirziyoyev № 5368 "On measures to radically improve the system of public administration in the field of physical culture and sports" from 2018, Tashkent.

4. Kholboeva, Gulhayo Kholboevna (2021) "Mechanisms of improving the motor activity of children aged 6-7 years through initial gymnastics classes," Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Iss. 2, Article 1. Available at: https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/1

5. Xolboyeva G.X. Haydarov B.T. Tojieva X.B. Methodology of the improvement of preliminary gimnstic disciplines in increasing activity of preschool age children (case of Uzbekistan). // International Journal of Psychosocial Rehabilitation. 2020-**№6** ISSN:1475-7192 Scopus. *DOI:* 2009-2011, 2013-2020.B 4562-4569.

6. Holboeva GH Mechanisms of improving primary gymnastics in increasing the motor activity of preschoolers **//** Scientific Bulletin of the Samarqand State University 2019, issue 6; 140-144.

7. Xolboyeva G.X. Methods of development of physical qualities in gymnastics for 5-7 years old". // Novateur publications JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581 – 4230 Volume 6, issue 6, june -2020; 743-747.

8. Holboeva G. H. Nazarova D. Mechanisms of increasing the motor activity of children aged 5-6 years on the basis of initial gymnastic exercises. // Scientific theoretical journal "Science to sport". 2020 Year Number 6. ISSN.2181-7804; 72-75.

9. Haydarov B.T., Holboyeva G.H., Theory and methodology of physical education. // Textbook Samarqand state university edition. 2020; 56-59.

10. Rynova, M.A. 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.

МАЛАКА ОШИРИШ ТИНГЛОВЧИСИНИ ЎЗ УСТИДА МУСТАҚИЛ ИШЛАШИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ВА ФАН ДАСТУРЛАРИГА МАНСУБ АЙРИМ МУАММОЛАРИ

Абдуллаев Абдували
ЖТСБМҚТМОИ Фарғона филиали доценти,
Усмонов Зохид Норматович
ЖТСБМҚТМОИ Фарғона филиали PhD,
Абдуллаев Жасур Холмирзаевич
ЖТСБМҚТМОИ Фарғона филиали ўқитувчиси
(Фарғона, Ўзбекистон)

Аннотация: Умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий назарий ва касбий амалий малакалари устида мустақил ишлаши сифатини яхшилаш, уни самарадорлиги даражасини ошириш ҳамда касбий малакаси заҳирасини бойитишга оид муаммолар акс эттирилган.

Калит сўзлар: Малака ошириш; қайта тайёрлаш; мустақил таълим; ўз устида ишлаш; касбий тайёргарлик; назарий тайёргарлик; амалий тайёргарлик; функционал ҳолат; эмоционал ҳолат; соматик саломатлик; респондент; ҳаётий — зарурий ҳаракат малакаси;асаб тизими, эндокрин тизими

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахасисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Фарғона филиалининг “Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва методикаси” кафедраси филиал тингловчиларини ўз устида мустақил ишлашлари уларнинг касбий назарий ва касбий амалий малакаларини оширишларининг синалган самарали

усули эканлигини асослаш мақсадида охирги 4 ой давомидаги тажриба-синовлари натижалари мазмунини эътиборингизга ҳавола қилишни лозим топдик.

Мақсад юқорида қайд қилганимиздек умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий назарий ва касбий амалий малакалари устида мустақил ишлаши сифатини яхшилаш, уни самарадорлиги даражасини ошириш ҳамда касбий малакаси заҳирасини бойитишга оид одатни шакллантириш ва уни такомиллаштириш бўлиб, муаммо ўзининг долзарблигига исбот талаб қилмайди.

Олий ўқув юртларимизда соҳа бакалаврларини тайёрлашда мутахасисининг касбий назарий, касбий амалий тайёргарлиги, фанларни ўзлаштириш бўйича мустақил таълим олишлари учун соҳанинг кадрлар тайёрлашнинг намунавий ўқув режасида миқдорига кўра катта соат ажратилади. Бу уларнинг мустақил таълим олишлари малакасининг даражасини бакалавриатдаги таҳсил йилларида юқори бўлиши омили сифатида хизмат қилиши муқаррар. Лекин, амалда мустақил таълим олиш, ўзини устида мустақил ишлашни тушунган соҳамиз мутахасисларини шаклланиши талаб даражасида содир бўлмоқда деб айта олмаймиз. Аслида амалдаги тизим муаммони ижобий ҳал қилинишида етакчи аҳамият касб этиши лозим эди.

Муаммога оид биз ўтказган анкета саволларига олган жавобларимизда респондентларимиз (90 га яқин, охирги 4 ойнинг тингловчилари бўлиб) соҳа мутахасиси сифатида ўзининг устида мустақил ишлаши даражасини ўзлари “5 бал”ли баҳода баҳолаб беришларини сўраб уларга мурожат қилдик. Сўровимизда иштирок этганлардан фақат 4 % гина ўзини мустақил таълимга муносабатини аъло баҳога; 17 % “4 баҳо”га; 31 % ўзини устида мустақил ишлашига муносабатини “3 баҳога” баҳоладилар. Қолган 45 % тингловчи эса шу кунларда ҳатто мактабдаги дарсига технологик харита (конспект) тузиш малол келаётганлигини рўйи рост таъкидладилар. Респондентларнинг 30% га яқини буларга сабаб қилиб амалдаги давлат дастури ўқув материалидан қониқмаслигини, 5 % ўқитувчи фан дастурларидаги ўқув материалини ҳаётий – амалий эмаслигини, ўқувчиларни қониқтирмаслигини, қолган сўровда иштирок этганларнинг 14% ўқитувчи дарси давомида ўқувчиларини хоҳишларига бўй синишларини, 27% ўқитувчи эса асосий сабаб қилиб фанни баҳолашнинг янги тизимига ўтганлигимизда деган жавобни бериш билан фанимизни шу кундаги ҳолатини ифодалаш билан кифояландилар.

Сўровда иштирок этиб мустақил таълимга ўзининг муносабатини 3 ёки ундан паст баҳога баҳолаганларнинг аксарияти (35-45 % атрофидагилар) жисмоний тарбия фани “амалий фан”лиги, унда фақат ҳаракатга ўргатиш амалга оширилишини, мустақил назарий тайёргарлик учун вақт сарфлашни фойдасизлигини асослайдиган сабабларни келтиришга уринганлар.

Водийнинг Андижон, Наманган, Фарғона вилоятларида (талабаларнинг малакавий амалиёти давомида) биз ўрганган 100 га яқин жисмоний тарбия дарсларини тахлили юқорида қайд қилинган жисмоний тарбия ўқитувчиларининг 47 % дан ортиғи (амалиётчи талабаларининг таъкидлашича) уларга методистлик қилган фан ўқитувчиларини касбий назарий тайёргарлигини ошириш мақсадида мустақил шуғулланганликларини гувоҳи бўлмаганликларини айтдилар.

Демак, фанни ўқитиш учун жисмоний машқларни ўқувчи организмига таъсири — организмни функционал, соматик ҳолати, мушаклар тонуси (таранглиги), юрак, қон-томир, қон айланишнинг шу индивид учун зарурий церкуляциясини яратиш, нафас, асаб, эндокрин тизимлари фаолияти, айрув органлари (буйрак, жигар) модда алмашинуви ва бошқаларга оид жисмоний машқлар билан шуғулланганда махсус назарий билимлар беришга ўқитувчиларни мустақил тайёргарлиги даражасини ошириш чоралари устида бош қотиришимиз зарур бўлиб қолмоқда.

Қолаверса, ўқитувчилар дарсларида жисмоний машқлар техникасини ўқитишга асосий эътиборни қаратиш билан банд. Ўқувчининг ҳаракат малакаларини шакллантириш, бойитиш, улардан умрининг турли ёши давомида фойдаланишга мансуб назарий билимларга устиворлик бериб дарс ўтиш вақти келганлиги, уларнинг соғлом турмуш тарзи

жисмоний маданияти билимларини бойитиш учун мустақил ўзини устида ишлаш фақат малака ошириш учун келаётганида эмас, касбий фаолияти давомида олиб бориши заруриятлигини биз тахлил қилган жисмоний маданият дарсларининг тахлиллари баёнидан жой олиши шу куннинг талаби эканлигини аниқладик. Шунинг учун ҳам ўқитилаётган, ўзлаштирилаётган ҳаракатлардан юзага келаётган ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларидан бўлажак жамият аъзосининг кундалик турмушида ёки "онтогонез"нинг турли ёш даврида қандай фойдаланиш зарурлиги, организмини "функционал ҳолати", "соматик саломатлиги", "жисмининг статуси"га мансуб назарий билимларни ўқитишни мактаб жисмоний тарбия фани дастурига киритиш вақти етиб келди десак бўлади. Ўқувчиларимиз хорижлик тенгқурларидан айтарли даражада орқада қолаётганлигининг сабабларидан бири шундалигини таъкидламай иложимиз йўқ.

Шунинг учун ҳам 11 йил УТМ да ўқитиладиган ягона умумий таълим фани — жисмоний маданият ўқув предмети (жисмоний тарбия эмас, бу алоҳида мавзу)нинг шу кунгача ҳам ўқувчилар учун ёзилган дарслигига эга эмас. Ҳар йили ўзгартириладиган фан дастурига дарслик ёзишни иложи йўқ. Қолаверса, фан дарсликлари, уларда тавсия қилинадиган мавзулар, ўқувчи жисмоний статуси кўрсаткичларини 3-4 йилда кескин ўзгариши билан боғлиқ ва ўзгартиришни тақазо этади.

Ҳар қайси фан учун ўқувчи фан дафтарига эга. Нимагадир жисмоний тарбия дарси бошланишида синфларнинг ўқувчилари қўлида фан учун тутиладиган дафтари билан сафда турмайдилар. Ўтиладиган амалий материални назарий билимлари йўқми ёки жисмоний тарбиядан дарсда ўтилган машқларни ҳаётий – амалий мазмунини ёзиб бўлмайдими? Саволлар кўп улар жавобсиз қолмоқда. Чунки, фан ўқитувчиси фақат жисмоний машқни техникасини ўргатиш билан банд. Қанийди ҳозирги жимоний маданият бакалаври — ҳаракат, машқ техникасини ўқувчига ўзи ҳеч бўлмаганда "қониқарли" баҳога кўрсата олса. Хуллас "фанимизни ҳаётий амалий моҳиятига яраша билим бермоқдамиз" деган фикр биз соҳа мутахасисларини виждонига ҳавола.

Шунинг учун ҳам жисмоний машқни инсон организмига таъсири ва унинг ҳаётий амалий аҳамиятини тушунмайдиган, жисмининг маданияти ҳақида тасаввурга эга бўлмаган айрим вакиллари жисмоний тарбия фани дарсини умумтаълим мактаби ўқув сеткаси ва режасидан ўқув соатини қисқартириш ҳақида бош қотирмай бу фанни ўқитишни такомиллаштириш устида бош қотирганларида нур устига аъло нур бўлар эди. Унутмаслик керакки жисмоний маданият фани ўқувчи учун эртага хотирасидан кўтариладиган эмас, бир умрли билимлар бериш талабини қўяди. Қолаверса, керак бўлса юрти, миллати учун меҳнат қилади, тахликали шароитда қўлига қурол олиб Ватанини ҳимоя қиладиган шахс бўлиши учун замин яратади.

Қайд қилинганларнинг барчаси шу куннинг малака ошириш модуллари мазмунидан жой олиши лозим бўлган муаммолар эканлигини таъкидлаб, дарслиги бўлмаган умумий таълим фани ўқитувчисини ўзи устида малака ошириш учун малака оширгани келадиган кунигача ўзининг мустақил иши сифатида тайёрлаган ишламасини (шахсий индивидуал дастури асосида) ҳимояси учун амалий соатлар таркибидан 2 соатгина вақт ажратилса бир ойлик малака оширишни мазмуни бойишини амалда фойдаси катталигини гувоҳи бўлдик.

Соҳа мутаҳасисини мустақил таълимини малака ошириши давомида баҳоланиши бу навбатдаги коррупцияга йўл очиш эмасми деган саволни юзага келиши табиий. Биз тингловчилар потогида бажарилган мустақил таълим ишланмаларидан энг эътиборга лойиқларидан 3-4 нафар тингловчигагина якуний балига 3-5 бал ҳазмида "бонус бали" берилиши таклифини конференциямиз муҳокамасига ҳавола қилишни лозим кўрдик. Фанимиз дастури ҳозирги кунда ўта ночор мазмунга эга эканлиги сир эмас. Охирги йилларда умумий таълим мактабининг жисмоний тарбия фани дастури ҳар йили янгиланиши одатга айланмоқда. Тузатишлар қилиниши табиий. Лекин, уни мазмунида кескин ўзгаришлар мақсадга мувофиқ эмаслигини соҳа мутаҳасислари яхши биладилар. Чунки белгиланган ёшдаги ўқувчи учун тавсия қилинган жисмоний машқнинг таъсири камида тўрт йиллик циклни талаб қилади. Собиқ Иттифоқ даврида фанимиз дастури камида

5-6 йилда, айрим ҳолатларда 7-8 йил давомида янгиланган эмас, тузатишлар қилинган фан дастурларида ўқитиш йўлга қўйилганлиги ўзини оқлаган. Юқоридан босим қилиб айнан шу мавзуларни ўқитасан деган дастурлар ўзини умрини ўтаб бўлди.

Биз Водий Вилоятларининг тажриба — синов синфлари тарзида танлаб олинган мактабларда жисмоний тарбия фани ўқитувчисига (Хорижнинг Олмония, Фарангистон, Италия, Недрландия, Финландия ва бошқа қатор мамлакатлардагидек босим билан ҳамма учун мажбурий мавзуларни ўрнига фанни ўқитиш, дастурни тузиш, мавзуларни мақсадли танлашда ўқитувчига эркинлик бериш ўзини оқлаётганлиги, фан ўқитувчилари энг аввало ўзининг касбий амалий (жисмоний маданият ва спорт тайёргарлигидан келиб чиқиб), сўнг мактабининг спорт, моддий техник базаси ва мавжуд инвентарлари ва бошқа шароитларидан келиб чиқиб, айрим ҳолатларда ўқувчиларнинг ота – оналар талабларидан келиб чиқиб мактаб спорти мазмунига қайси спорт турларига устиворлик беришни уларнинг хоҳишларини ҳам ҳисобга олиб дастур тузиш ўзини оқлаётганлигини гувоҳими. Тажрибали ўқитувчилар Фарғона, Наманган, Андижон Вилоятларида дастурларига энг аввало Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон фармонига илова қилинган Республика туман (шаҳар)ларининг устивор, истиқболдаги, ривожланаётган спорт турлари рўйхатидаги спорт тури ва ўқитувчини ўз спорт мутахасислиги тури, ота-оналар, ўқувчилар хоҳлаган спорт турлари ҳамда ПҚ-5148 – сон 2021 й.16.06. даги “Мамлакатимиз аҳолисини жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолаш тизимини жорий этиш” қароридаги жисмоний тайёргарликни даражасини баҳолаш машқларидан иборат дастури ўқув материалини тузиш самара беришини тажриба — синов дастурларида амалда синаб кўрмоқдалар. Натижалар эътиборга лойиқ. Амалда фойдаланиш учун туманлар (шаҳарлар) нинг туман методик коммисияларининг рухсати билан айрим мактабларда тажриба синов дастурларидан амалда фойдаланишга туманларнинг тажрибали ўқитувчилари фаолият кўрсатган айрим мактабларга руҳсат бериш жорий қилинмоқда.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз жойизки соҳа мутаҳасисининг ўз устида мустақил малакасини ортириш мақсадида фаолиятини йўлга қўйиш одатини шакллантириш фанимизни ўқитиш тизимини сифатига таъсир қилиши табиий. Бу ўз навбатида жамиятимизни бўлажак аъзоларини жисмоний маданиятини шаклланиши, ундан ўзоқ касалликларсиз, соғлом биологик қариш билан умр гузаронлик қилиш имконияти кучайтиради, жисмоний маданияти билим ва малакаларини бойитади**.**

Адабиётлар рўйхати:

1. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича қўшимча вазифалар.Ш.Мирзиёев раислигида сентябрь ойининг 4 куни жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, ҳалқаро мусобақаларга тайёргарликни кучайтириш масалаларига бағишланган видио селектор йиғилишидаги нутқидан. Ҳалқ сўзи, 2019 й. 5 сентябрь, №184 ,1 саҳ.

2.“Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт тизимини 2025 йилгача ривожлантириш концепцияси” ПФ-5924-сон Фармонига 2-илова.

3.“Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” 2020.30.10, ПФ-6099-сонли Фармони. Lex uz. Lex uz

4. “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт тизимини 2025 йилгача ривожлантириш концепцияси” ПФ-5924-сон Фармонига 2-илова.

5. А.Абдуллаев.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси ОЎЮ учун дарслик (3- тўлдирилган нашри) ,,Poligraf Super Servis’’ Фарғона,2022 й. 475 саҳ.

6. Ханкельдиев Ш., Абдуллаев А. Ва бошқалар “Касб-хунар коллежлари ўқувчи ёшларининг соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти” Ўқув-қўлланмаси “Фарғона” нашриёти, 2010 й. 50-бет.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ, КАК ФАКТОР РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Абдурахманова Элмира Хабибиллоевна
Преподаватель Кызыл-Кийского гуманитарно-педагогического института Баткенского государственного университета,
Курбанали кызы Гулмира Преподаватель
Преподаватель Кызыл-Кийского гуманитарно-педагогического института Баткенского государственного университета
(Кызыл-Кийа, Кыргизистан)

Аннотация: Изучение физической подготовленности детей позволит выявить ее динамику под влиянием учебной деятельности и целенаправленных педагогических воздействий, определить эффективность используемых средств и методов физического воспитания, выявить уровень физической подготовленности способствующих успешному освоению учебных и физических нагрузок. Целенаправленное и своевременное развитие двигательных возможностей, начиная с раннего возраста, имеет принципиальное значение, так как именно в первый год жизни ребенка закладываются основы его здоровья, двигательного опыта и физического совершенства. Внедрение в практику физического воспитания дошкольников, системы тестирования их физической подготовленности способствовала планированию и контролю педагогического процесса, однако здесь подчас не учитывались индивидуальные способности детей и специфика организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Ключевые слова: деятельность, целенаправленность, индивидуальность, биологический рост, биологический фактор, моторика, методика, компонент, физическая культура, физическая подготовленность, физическое упражнения.

Abstract: The study of children’s physical fitness will allow to reveal its dynamics under the influence of educational activities and targeted pedagogical influences, to determine the effectiveness of the means and methods of physical education used, to identify the level of physical fitness that contribute to the successful development of educational and physical loads. Purposeful and timely development of motor abilities, starting from an early age, is of fundamental importance, since it is in the first year of a child’s life that the foundations of his health, motor experience and physical perfection are laid. The introduction into the practice of physical education of preschoolers, the system of testing their physical fitness contributed to the planning and control of the pedagogical process, but sometimes the individual abilities of children and the specifics of the organization of physical culture and health work in preschool institutions were not taken into account.

Keywords: activity, purposefulness, individuality, biological growth, biological factor, motility, methodology, component, physical culture, physical fitness, physical exercises.

Физическая подготовленность – это комплексное понятие, выражающее результат физического воспитания, воплощенное в достигнутую работоспособность, уровень развития физических качеств и степени освоения двигательных навыков.

Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных упражнений (тестов), характеризующих степень развития основных физических качеств. Результаты тестирования дают представление о возрастной динамике моторной функции детей, о влиянии на нее физического воспитания, об адекватности педагогических воздействий.

Развитие моторики обусловлено биологическими и социальными факторами: естественный биологический рост организма сопровождается увеличением двигательных возможностей ребенка, при этом развитие его моторики определяется социальными

условиями, а двигательная функция организма выступает как компонент, на который направлено педагогическое воздействие.

Многочисленными исследованиями выявлено, что естественный ход развития моторики ребенка в большой степени зависит от его двигательного режима, от содержания и методики занятий физической культуры. Путем целесообразного подбора физических упражнений можно влиять на биологический ход развития различных двигательных качеств быстроты, силы, выносливости. Наблюдаются различия в физической подготовленности мальчиков и девочек: где мальчики, как правило, по всем показателям превосходят своих сверстниц. Количественные расхождения в различных двигательных актах неодинаковы; меньше в скорости бега, значительнее в прыжках и метаниях. В ряде исследований отмечают превосходство девочек над мальчиками по отдельным показателям физической подготовленности.

Внедрение в практику физического воспитания дошкольников, системы тестирования их физической подготовленности способствовала планированию и контролю педагогического процесса, однако здесь подчас не учитывались индивидуальные способности детей и специфика организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Изучая вопросы создания единой системы определения физической подготовленности дошкольников Н.Л.Петрянина разработала методику и предлагает:

а) выявление областей «зоны риска», «возрастной нормы», и «зоны способностей»;

б) бальную оценку уровня развития физических качеств,

в) определение качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Подготовка специалистов в системе ВУЗов и колледжей не имеет единой структуры, а следовательно, формирование профессионально– педагогических умений у студентов для работы с детьми дошкольного возраста происходит без учёта специфики их будущей деятельности.

Установлено влияние социальных условий жизни в городской и сельской местности на физическую подготовленность дошкольников. Сельские мальчики и девочки более однородны, чем городские, при этом девочки села имеют более высокий уровень развития основных движений, чем их городские сверстницы.

Вместе с тем, полученные различными авторами среднестатистические показатели не дают представления о норме физической подготовленности дошкольников и динамике ее развития, так как относятся к детям, посещающих дошкольные учреждения и выполнены с помощью разных тестов, не прошедших проверку на добротность. Кроме того, не все данные подвергались математической обработке и поэтому результаты колеблются в широком диапазоне: в беге на 30м разброс составляет 8,8-6,9 с.; в прыжках в длину с места – 94-125см.; метание набивного мяча – 170-300 см.; метание теннисного мяча – 7-10м. В практике физического воспитания важное значение имеет учет влияния физического развития на показатели двигательной подготовленности детей. Литературные данные по этому вопросу весьма противоречивы: многие исследователи признают прямую положительную зависимость результатов физических упражнений от антропометрических показателей, другая группа авторов не выявили такой взаимосвязи. Так, Ю.В. Демьяненко отмечает, что антропометрические показатели имеют высокие и средние корреляционные связи с результатами физической подготовленности, но в младшем школьном возрасте они приобретают характер малой и средней значимости, а в юношеском возрасте корреляция вообще отсутствует. Автор объясняет это тем, что в возрасте 3-7 лет двигательные качества очень жестко обусловлены генетической программой и находятся на «одном уровне» с антропометрическими данными. Изучение физической подготовленности детей позволит выявить ее динамику под влиянием учебной деятельности и целенаправленных педагогических воздействий, определить эффективность используемых средств и методов физического воспитания, выявить уровень физической подготовленности способствующих

успешному освоению учебных и физических нагрузок. Целенаправленное и своевременное развитие двигательных возможностей, начиная с раннего возраста, имеет принципиальное значение, так как именно в первый год жизни ребенка закладываются основы его здоровья, двигательного опыта и физического совершенства.

К настоящему времени накоплено сравнительно много работ, посвященных изучению двигательной подготовленности детей в которых физическая подготовленность изучалась по территориальному, возрастному, половому, национальному, социальному и др. признакам.

Известно, что дети проживающие в различных климатогеографических регионах, отличаются не только морфофункциональными особенностями, но и имеют разные возможности проявления двигательной активности и не одинаковый уровень физической подготовленности.

Заключение

1. Определено, что план — график распределения учебного материала состоит из различных упражнений: в основных движениях, беге, прыжках, с бросками и ловле большого и маленького мяча, метания в горизонтальные и вертикальные цели, метании на дальность правой и левой рукой, ползании и лазании в равновесии использованы национальные и подвижные игры. В связи с особенностями региональных условий юга Кыргызстана в осенне-зимний период применялись средства скоростно– силовой направленности, в летний упражнения на ловкость и выносливость.

2. Выявлено, что в экспериментальной группе детей дошкольного возраста при использовании научно-обоснованной методики физического воспитания на основе с учета региональных особенностей климата южных районов Кыргызской Республики произошли достоверные изменения ($P<0,05$) в показателях физической подготовленности.

3. Установлено, что использование национальных подвижных игр классифицированных и направленных на развитие двигательных качеств и пространственно–различных функций анализаторов (глазомер, точность ручных действий), движения требующие, усиленного зрительного восприятия и зрительной памяти; а также на развитие координационных способностей (дозирования мышечных усилий, развитие моторики) обеспечивает достоверное при($P<0,05$) улучшение показателей школьной зрелости.

Список литературы:

1. Абдурахманова Э.Х., Боркошев М.М. Башталгыч класстын окуучуларынын майда кыймылдарын психологиялык-педагогикалык жана физиологиялык изилдөө. Известие ВУЗов Кыргызстана. №57 20227.г. 212-215 стр.

2. Коноваленко, В.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика [Текст]: Комплекс упражнений / В.В. Коноваленко, С.В. Коноваленко. — М.: ООО «Гном-пресс», 2000.

3. Мельникова С.С. Развитие мелких мышц пальцев и кисти руки. //
Начальная школа. – 1994. – №8. – С. 28-30.

4. Журнал «Дошкольное воспитание» www.dovosp.ru

5. Журнал «Начальная школа плюс До и После» www.school2100.ru

6. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru__

SPORT MAKTABLARIDA FAOLIYAT YURITAYOTGAN INSTRUKTOR-METODISTLARNING MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA SPORT PSIXOLOGIYASI O‘QUV MODULI ORQALI KASBIY KOMPETENTLIKNI TAKOMILLLASHTIRISHNING O‘ZIGA XOS SIFATLAR

Gapparov Zaxid
JTSBMQTMOI professori
(Toshkent, O‘zbekiston

Annotatsiya: Ushbu maqolada Sport maktablarida faoliyat yuritayotgan instruktor-metodistlarning malaka oshirish jarayonida sport psixologiyasi o‘quv moduli orqali kasbiy kompetentlikni takomillashtirishning o‘ziga xos sifatlar. Kasbiy-pedagogik kompetentlikka ega bo‘lishda o‘z ustida ishlash, o‘z-o‘zini rivojlantirish vazifalari, o‘zini o‘zi tahlil qilish va o‘zini o‘zi baholashga qo‘yilgan talablarga qaratilgan ma’lumotlar keltirilib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Kasbiy kompetentlikni, o‘zini o‘zi tahlil qilish, psixologik kompetentlik.

Аннотация: В данной статье рассматриваются специфические качества совершенствования профессиональной компетентности через учебный модуль спортивной психологии в процессе повышения квалификации инструкторов-методистов, работающих в спортивных школах. Приводится информация, ориентированная на требования к работе над собой, задачам саморазвития, самоанализу и самооценке при приобретении профессионально-педагогической компетентности.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, самоанализ, психологическая компетентность.

Abstract: This article discusses the specific qualities of improving professional competence through the training module of sports psychology in the process of professional development of iinstructors-methodologists working in sports schools. The information is focused on the requirements for self-improvement, self-development tasks, self-analysis and self-assessment when acquiring professional and pedagogical competence.

Keywords: professional competence, self-analysis, psychological competence.

Bugungi kunda sport maktablarida faoliyat yuritayotgan instruktor-metodistlarning malaka oshirish jarayonida sport psixologiyasi o‘quv moduli orqali kasbiy kompetentlikni takomillashtirib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada 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 ekanligidan dalolat bermoqda.

Kasbiy kompetentlik — mutaxassis tomonidan kasbiy faoliyatni amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarning egallanishi va ularni amalda yuqori darajada qo‘llay olinishini tushunishimiz.

Sport maktablarida faoliyat yuritayotgan instruktor-metodistlarning kasbiy-pedagogik kompetentlik tushunchasining mohiyati, bozor munosabatlari sharoitida mehnat bozorida ustuvor o‘rin egallagan kuchli raqobatga bardoshli bo‘lish ish faoliyatida psixologik savodxonlikka ega bo‘lish, uni izchil ravishda oshirib borishni taqozo etmoqda. Xo‘sh, kompetentlik nima? Kasbiy kompetentlik negizida qanday sifatlar aks etadi? Pedagog o‘zida qanday kompetentlik sifatlarini yorita olishi zarur. Ayni o‘rinda shu va shunga yondosh g‘oyalar yuzasidan so‘z yuritiladi.

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 borishni, yangi axborotlarni o‘rganishni, muhim ijtimoiy talablarni anglay olishni, yangi ma’lumotlarni izlab topish, ularni qayta ishlash va o‘z faoliyatida qo‘llay bilishni taqozo etadi.

Sport maktablarida faoliyat yuritayotgan instruktor-metodistlarning malaka oshirish jarayonida sport psixologiyasi o‘quv moduli orqali kasbiy kompetentlikni o‘ziga xos sifatlari qo‘yidagilarga ega bo‘lishlilikni belgilaydi:

1) psixologik kompetentlik – pedagogik jarayonda sog‘lom psixologik muhitni yarata olish, talabalar va ta’lim jarayonining boshqa ishtirokchilari bilan ijobiy muloqotni tashkil etish, turli salbiy psixologik ziddiyatlarni o‘z vaqtida anglay olish va bartaraf eta olish;

2) metodik kompetentlik – pedagogik jarayonni metodik jihatdan oqilona tashkil etish, ta’lim yoki tarbiyaviy faoliyat shakllarini to‘g‘ri belgilash, metod va vositalarni maqsadga muvofiq tanlay olish, metodlarni samarali qo‘llay olish, vositalarni muvaffaqiyatli qo‘llash;

3) informatsion kompetentlik – axborot muhitida zarur, muhim, kerakli, foydali ma’lumotlarni izlash, yig‘ish, saralash, qayta ishlash va ulardan maqsadli, o‘rinli, samarali foydalanish;

4) kreativ kompetentlik – pedagogik faoliyatga tanqidiy, ijodiy yondashish, o‘zining ijodkorlik malakalariga egaligini namoyish eta olish;

5) innovatsion kompetentlik – pedagogik jarayonni takomillashtirish, ta’lim sifatini yaxshilash, tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga doir yangi g‘oyalarni ilgari surish, ularni amaliyotga samarali tatbiq etish;

6) kommunikativ kompetentlik – ta’lim jarayonining barcha ishtirokchilari, jumladan, talabalar bilan samimiy muloqotda bo‘lish, ularni tinglay bilish, ularga ijobiy ta’sir ko‘rsata olish.

7). Shaxsiy kompetentlik – izchil ravishda kasbiy o‘sishga erishish, malaka darajasini oshirib borish, kasbiy faoliyatda o‘z ichki imkoniyatlarini namoyon qilish.

8). Texnologik kompetentlik –ilg‘or texnologiyalarni o‘zlashtirish, zamonaviy vosita, texnika va texnologiyalardan foydalana olish.

9. Ekstremal kompetentlik – favqulotda vaziyatlar (tabiiy ofatlar, texnologik jarayon ishdan chiqqan)da, pedagogik nizolar yuzaga kelganda oqilona qaror qabul qilish, to‘g‘ri harakatlanish kabilarni tarkib topishida muhim o‘rin tutadi.

Sport maktablarida faoliyat yuritayotgan instruktor-metodistlarning kasbiy-kompetentlikka ega bo‘lishda o‘z ustida ishlash, o‘z-o‘zini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. O‘z-o‘zini rivojlantirish vazifalari o‘zini o‘zi tahlil qilish va o‘zini o‘zi baholash orqali aniqlanadi.

O‘z ustida ishlash quyidagilarda ko‘rinadi: — kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarni takomillashtirib borish; — faoliyatga tanqidiy va ijodiy yondashish; — kasbiy va ijodiy hamkorlikka erishish; — ishchanlik qobiliyatini rivojlantirish; — salbiy odatlarni bartaraf etib borish; ijobiy sifatlarni o‘zlashtirishda namoyon bo‘ladi.

Xulosa qilib aytganda, sport maktablarida faoliyat yuritayotgan instruktor-metodistlarning malaka oshirish jarayonida sport psixologiyasi o‘quv moduli orqali ularda aniq maqsadga intilish, o‘zining ishchanlik faolligini oshirish, sport faoliyati bo‘yicha izchil ravishda yangilanib borayotgan pedagogik bilimlarni o‘zlashtirish, ilg‘or texnologiya metod hamda vositalardan xabardor bo‘lish, salbiy pedagogik nizolarning oldini olish va bartaraf etish choralari bo‘yicha kasbiy kompetentlik takomillashadi.

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. Tursualiyev I.A., Amonov A.N., Yeldasheva G.V., Dexkambayeva Z.A. Murabbiy-o‘qituvchning pedagogik kompetensiyasi va mahorati. Uslubiy qo‘llanma.- T.: Ilmiy –texnika axborot-press nashriyoti, 2019 .- 92 b.

3. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Мехридарё”, 2009. – 312 с.

БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ

Исроилов Мухаммадсодик Солиевич
Ферганский филиал ИППКСФКС
(Фергана, Узбекистан)

Введение: В последние годы вопросы о здоровье и физической активности детей стали особенно актуальными. С развитием технологий и изменением образа жизни, многие дети проводят все больше времени перед экранами устройств, не получая достаточного физического развития. Вместе с тем, занятия спортом предлагают широкий спектр преимуществ для детского организма. Они не только способствуют физическому развитию, но и благотворно влияют на многие аспекты здоровья и общего благополучия ребенка [1, 2, 5, 6, 7].

Актуальность: важность спорта нельзя переоценить в современном обществе. В настоящее время наблюдается растущая проблема физической неактивности у детей, вызванная изменением образа жизни и преобладанием сидячего образа деятельности. Вместо физических игр и активного движения, дети проводят больше времени перед экранами компьютеров, телевизоров и мобильных устройств. Это приводит к снижению физической активности и возникновению различных проблем со здоровьем [3, 4, 8].

Ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, проблемы со спиной и опорно-двигательным аппаратом — все эти проблемы становятся все более распространенными среди детей. Недостаток физической активности ведет к ухудшению общего физического состояния, слабости мышц и низкой выносливости. Кроме того, недостаток двигательной активности может оказывать негативное влияние на эмоциональное и психическое благополучие детей, приводить к повышенному уровню стресса и тревожности [9, 10].

Цель: изучить влияние спорта на организм детей.

Материалы и методы: В данной статье были использованы различные материалы и методы для исследования благотворного влияния занятий спортом на организм детей. Ниже представлен обзор основных используемых материалов и методов:

Литературный обзор: Были проанализированы исследования и научные статьи, связанные с влиянием спорта на организм детей. В процессе литературного обзора были изучены результаты предыдущих исследований, их методология, основные выводы и рекомендации.

Эпидемиологические данные: Использовались статистические данные, полученные из популяционных исследований, а также данные из медицинских и спортивных баз данных. Эти данные помогли оценить распространенность проблем, связанных с физической неактивностью и здоровьем детей, и установить связь между занятиями спортом и снижением риска различных заболеваний.

Клинические исследования: Были проведены клинические исследования, включающие наблюдение за группой детей, занимающихся спортом, и контрольной группой, не занимающейся спортом. В ходе этих исследований собирались данные о физическом состоянии детей, результаты физических тестов, анализы биохимических показателей и показателей психологического благополучия.

Опросы и анкетирование: Для сбора информации о восприятии и мнениях детей, а также их родителей, были проведены опросы и анкетирование. Вопросы касались уровня физической активности, удовлетворенности результатами занятий спортом, влияния спорта на общее здоровье и эмоциональное состояние.

Методы статистического анализа: Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу с использованием соответствующих методов, корреляционный анализ и другие статистические тесты. Это позволило выявить значимые связи и сделать выводы на основе статистических данных.

Длительность и интенсивность тренировок: Были учтены различные виды спорта и их тренировочные программы, включая продолжительность тренировок, частоту занятий и интенсивность физической активности. Это позволило оценить влияние разных режимов тренировок на организм детей.

Контрольные параметры: В исследованиях учитывались различные параметры, такие как физическая выносливость, сила и гибкость мышц, аэробная и анаэробная работоспособность, а также показатели здоровья, включая антропометрию (например, индекс массы тела), кардиоваскулярную функцию и общую эмоциональную устойчивость.

Все эти материалы и методы были использованы для того, чтобы провести комплексный анализ и выявить благотворное влияние занятий спортом на организм детей. Использование различных исследовательских подходов позволило получить надежные и обоснованные результаты, которые могут служить основой для разработки рекомендаций по спортивной деятельности и здоровому образу жизни для детей.

Результаты и их обсуждение: Результаты исследований подтверждают, что занятия спортом имеют значительное благотворное влияние на организм детей. Вот основные результаты и их обсуждение:

Занятия спортом способствуют улучшению физической выносливости, развитию мышц, укреплению костей и суставов. Исследования показали, что дети, занимающиеся спортом, имеют лучшие результаты в физических тестах, таких как бег на длинные дистанции, подтягивания и прыжки. Это свидетельствует о положительном влиянии спорта на общую физическую форму и силу детей.

Регулярные физические нагрузки, характерные для спортивных тренировок, способствуют укреплению иммунной системы детей. Исследования показывают, что дети, занимающиеся спортом, имеют меньшую предрасположенность к респираторным инфекциям и другим заболеваниям, связанным с ослабленным иммунитетом. Это может быть связано с повышением общей физической активности и улучшением кровообращения в организме.

Спортивные тренировки, особенно те, которые требуют точности движений и синхронизации, способствуют развитию координации и баланса у детей. Исследования показывают, что занятия спортом, такими как гимнастика, танцы или единоборства, улучшают координацию движений и способность поддерживать равновесие. Это может быть полезно не только для спортивных достижений, но и для повседневной активности и предотвращения травм.

Занятия спортом имеют положительное влияние на эмоциональное состояние детей. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов счастья, которые помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить общее благополучие детей. Исследования показывают, что дети, занимающиеся спортом, имеют меньшую вероятность развития депрессии, тревожности и других психологических проблем. Они также проявляют большую самоуверенность, уверенность в своих способностях и развитые социальные навыки. Взаимодействие с тренерами и другими детьми в спортивной команде способствует формированию дружеских отношений и укреплению социальной поддержки.

Занятия спортом у детей способствуют снижению риска развития различных хронических заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет типа 2, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые типы рака. Физическая активность помогает поддерживать нормальный вес, контролировать уровень сахара в крови, укреплять сердечно-сосудистую систему и улучшать общий обмен веществ.

Обсуждение результатов указывает на необходимость включения спорта в повседневную жизнь детей. Занятия спортом имеют комплексный положительный эффект на организм детей, включая физическое, психологическое и социальное благополучие. Поэтому важно пропагандировать спортивную активность и обеспечить доступность различных видов спорта для детей всех возрастных групп. Дополнительно, осуществление мер по поддержке спорта в школах и общественных местах может способствовать

увеличению уровня физической активности у детей. Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при выборе и организации занятий спортом. Важно уделять внимание безопасности тренировок, обеспечивать адекватную физическую нагрузку в соответствии с возрастом и физическим развитием ребенка, а также учитывать его предпочтения и интересы.

В целом, исследования подтверждают, что занятия спортом оказывают благотворное влияние на организм детей, способствуя улучшению физической формы, развитию координации и баланса, укреплению иммунной системы, повышению эмоционального благополучия и профилактике заболеваний. Эти результаты подчеркивают важность включения физической активности и спорта в жизнь детей.

На основе этих результатов можно сделать вывод, что спорт должен стать неотъемлемой частью жизни каждого ребенка. Поддержка занятий спортом в семьях, школах и общественных местах является важным аспектом создания здоровой среды для развития детей. Спортивные программы и мероприятия должны быть доступными и разнообразными, чтобы соответствовать интересам и потребностям различных возрастных групп и индивидуальных особенностей детей. Благотворное влияние занятий спортом на организм детей имеет долгосрочные последствия. Внедрение спортивной активности в раннем возрасте может сформировать здоровые привычки и поведение, которые останутся с детьми на всю жизнь. Это поможет им поддерживать активный образ жизни и предотвращать развитие различных заболеваний в будущем.

Однако, необходимо проводить дальнейшие исследования, чтобы более детально изучить механизмы, по которым занятия спортом оказывают положительное влияние на организм детей. Также стоит учитывать различия в эффекте в зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В целом, научные исследования подтверждают, что занятия спортом положительно влияют на организм детей и способствуют их здоровью и развитию. Поэтому родители, педагоги и общество в целом должны содействовать и поощрять участие детей в спортивных активностях, создавая условия для их регулярных тренировок и физического развития.

Вывод: Исходя из проведенных исследований, можно сделать вывод о благотворном влиянии занятий спортом на организм детей. Спорт является эффективным средством для улучшения физической формы, развития координации и баланса, укрепления иммунной системы, повышения эмоционального благополучия и профилактики заболеваний у детей. Результаты исследований подтверждают, что занятия спортом способствуют формированию здорового образа жизни и здоровых привычек, которые могут сопровождать детей на протяжении всей их жизни. Спортивные программы и мероприятия должны быть доступными и разнообразными, чтобы привлечь как можно больше детей и включить их в активный образ жизни. Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при выборе видов спорта и организации тренировок. Безопасность и адекватность физической нагрузки должны быть приоритетными аспектами в занятиях спортом детей. Итак, регулярные занятия спортом могут оказывать множество положительных эффектов на организм детей и способствовать их общему физическому и психологическому благополучию. Родители, педагоги и общество должны содействовать развитию спортивной активности у детей, создавая подходящие условия и мотивируя их к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Ашхамахов К. И. и др. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни как основа определения их реального содержания //Научные известия. – 2017. – №. 9. – С. 74-79.

2. Губанов И. С., Молоканов А. А., Жиренко Д. И. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента //Модернизационный потенциал образования и науки как

социальных институтов: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 ноября. – 2020. – №. 2020. – С. 122.

3. Закирьянов К. К. Здоровье нации: роль и место физической культуры и спорта //Наука и спорт: современные тенденции. – 2013. – Т. 1. – №. 1-1 (1). – С. 6-11.

4. Зюкин Д. А., Матушанская Е. Е. Массовый спорт как неотъемлемый элемент реализации концепции здорового образа жизни населения //Региональный вестник. – 2018. – №. 6. – С. 11-13.

5. Кабаргина А. А., Севодин С. В. Физическая культура и спорт в жизни студента //Вопросы педагогики. – 2021. – №. 2-1. – С. 63-66.

6. Курило А. А. Здоровый образ жизни и спорт-залог нашей долгой и счастливой жизни //Science Time. – 2016. – №. 4. – С. 459-461.

7. Лубышева Л. И. Современный спорт: проблемы и решения //Человек. Спорт. Медицина. – 2014. – Т. 14. – №. 1. – С. 12-14.

8. Мавропуло О. С. Физическая культура и спорт в системе ценностей культуры здоровья //Когнитивные исследования на современном этапе КИСЭ-2013. – 2013. – С. 350-354.

9. Олейник Е. А. Женщины, спорт, здоровье. Конституциональные особенности, состояние здоровья и образ жизни женщин-спортсменок. – 2013.

10. Самыгин С. И., Самыгин П. С., Верещагина А. В. Спорт и здоровье российской молодежи в аспекте национальной безопасности //Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – №. 7. – С. 58-62.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Умедов Немат Наимович
Учитель физической культуры ГОСШ №5 Кизилтепинского района Навоийской области (Кизилтепа, Наваии)

Аннотация: Предметов в школе много. Какие-то для учащихся любимые, какие-то не очень. Урок физического воспитания тоже является одним из них: для кого-то этот предмет радость, а для кого-то в тягость. Одни считает этот предмет нужным, а другие - наоборот. И всё-таки, должен быть этот предмет в школе или нет ? Откуда появляется проблемы недовольства школьников и можно ли решить эти проблемы на месте?

Физическое воспитание учащихся непосредственно находится в руках учителя. Жизнь, потребности нашего общества ставит всё более высокие требования к качеству его работы. Ведь труд учителя физической культуры может быть столь же творческим плодотворным как и преподавателя любого предмета. Во многом школах так оно и есть. Но вместе тем мы сталкиваемся ещё недостатками уровня подготовки и работе преподавателя физического воспитания. При их обучении в ВУЗе много времени тратится на спортивную подготовку порой в ущерб методической.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, физические упражнения, нагрузки, уважение, активность, здоровый образ жизни, мотивация.

Физическое воспитание – это часть общего воспитания, педагогический процесс направленный на управление здоровья, гармоничного развития человека.

Физическое воспитание детей представляет собой систему из четырёх видов обучения:

- основное (уроки и занятия по физической культуре);
- дополнительное (физкультурно-оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия);

- факультативное (спортивная тренировка, общешкольные физические массовые, лечебно-оздоровительные занятия);

- самостоятельное (абонентские группы по видам спорта, досуговые занятия, походы с родителями).

Помимо развития физических качеств оно способствует развитию таких ценных психических черт как настойчивость, воля, целеустремленность, решительность, самообладание.

На современном уроке перед учителем физической культуры стоит много задач.

Как в 45 минутах урока осуществить учебно-тренировочный процесс с учётом индивидуальных физических особенностей и возможностей каждого ученика и при этом оставаться в рамках учебно- тематического плана работа не из лёгких. Всё это требует от учителя огромных усилий и подготовки на современном этапе развития образования. Улучшить ситуацию по оздоровлению детей и подготовки к сдаче специальных тестов по физической подготовке поможет переход от авторитарных групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях. Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков, носящих научно обоснованные апробированные, традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания.

Физическое воспитание учащихся непосредственно находится в руках учителя. Жизнь, потребности нашего общества ставит всё более высокие требования к качеству его работы. Ведь труд учителя физической культуры может быть столь же творческим и плодотворным, как и преподавателя любого предмета. Во многом школах так оно и есть. Но вместе с этим мы всё еще сталкиваемся с недостаточным уровня подготовки в работе преподавателя физического воспитания. При обучении будущих учителей в ВУЗе больше времени тратится на спортивную подготовку, порой в ущерб методической.

В настоящее время многие молодые учителя не готовы к организации массовых форм физического воспитания, к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися. В основном они ориентированы на работу с наиболее талантливыми в спортивном отношении учениками и не уделяют должного внимания остальным. Подобным действиям учителей способствуют и то обстоятельство, что до сегодняшнего времени нет достаточно чётких критериев оценки их деятельности в школе.

Более того, до сих пор вышестоящие органы критерием оценки качества работы преподавателя физической культуры считают прежде всего количество завоеванных кубков на различных соревнованиях с участием школьников.

Хотелось бы, чтобы уровень деятельности учителя физической культуры ориентировался не только на спортивных достижениях, но и на работе с малоподготовленными учащимися, на вовлечение их к здоровому образу жизни, проявлению интереса к занятиям физического воспитания.

Ведь основная задача физического воспитания в школе - развитие физических качеств и укрепления здоровья учащихся, а не подготовка высококвалифицированных спортсменов.

Одним лишь стандартным уроком невозможно решить проблемы. Необходимо разнообразить подход. Стандартный урок физической культуры представляет следующую картину: построение детей; оглашение учителем целей и задач урока, которые понятны не каждому учащемуся; разминка, основная и заключительная части, которая чаще всего сводятся к набору однообразных упражнений, определённых образовательной программой.

Представьте: один ученик выполняет задание учителя, например, подтягиваение в висе; а остальные, ожидая своей очереди, скучают или просто отходят в сторону, не в состоянии выполнить данное упражнение. Можно ли считать КПД такого урока высоким?

У учителя физической культуры нет возможности в пределах 45 минут учесть индивидуальные, физические особенности и возможности каждого ученика, оставаясь при

этом в рамках учебно-тематического планирования. По данным учёных, около 20-25% здоровых детей младшего школьного возраста характеризуется низкой подвижностью нервных процессов. Это так называемые “медлительные дети”. Они хоть и имеют общее развитие, соответствующее возрастным нормам, но их реакции замедлены, а работоспособность ниже почти в 2-3 раза по сравнению с “быстрыми детьми”. У них плохо развито координация движений, на физические нагрузки они реагируют учащённым сердцебиением и дыханием, эмоциональной напряжённостью. Эти дети требуют особого внимания со стороны учителя физической культуры. При их обучении следует избегать сложных двигательных программ, трудного выбора в условиях дефицита времени, пределах двигательных навыков, высокого темпа движения. Отсюда и вопрос: как сделать урок весёлым, интересным и разнообразным? А главное , доступным для каждого ученика?

На помощь учителю. ищущему ответ на данный вопрос, может прийти метод, который много лет применяется в спорте “Круговая тренировка”

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма работы предусматривающая поточно-последовательно подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствование физических качеств и в особенности, их комплексных форм: силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы.

Учащиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последующую упражнения в данной серии. они вновь возвращаются к первому, замыкая круг.

Средства круговой тренировки могут быть самые разнообразные: общеразвивающие упражнения и специальные, обычно, технически несложные. Они могут быть циклическими и ациклистическими.

Упражнения подбираются в зависимости от задачи урока, двигательных возможностей и навыков учащихся.

Круговую тренировку можно использовать в зале, на улице. Она найдёт себе применение в таких разделах, как подвижные игры, лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика.

Круговая тренировка, с его вариативным подходом к каждому ученику, отлично внедряется в ГОС, который рассматривает школьника как личность, готового к активной творческой самореализации, а учителя видеть не как наставника, а как помощника в этой реализации. Немаловажную роль в достижениях поставленных целей играет мотивация.

Существует ещё одна не менее важная проблема: отсутствие у учащихся объективной мотивации для занятий физической культуры.

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не делать. Мотивация физической активности – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культуры и спорта – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от самых простых элементарных знаний и навыков гигиены до глубоких психологических знаний.

Мотивационно ценностный компонент отражает активно положительные отношения к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий направленных на практическую и познавательную деятельность.

Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивный.

Психолог Пуни в своих трудах рассматривает три группы подобных мотивов

а) потребности в движении;

б) потребности выполнении обязанности учащегося;

в) потребности выполнении спортивной деятельности выделяет внутреннюю (активный интерес и к занятиям физическим упражнением) и внешнюю (по отношению к обучающемуся) мотивацию деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

Виды мотиваций для занятии физической культурой:

а) укрепление здоровья и профилактика заболеваней;

б) повышения работоспособности (кратковременные выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации чем пассивный отдых);

г) эстетическая мотивация заключается в следовании моде на здоровье, на красивое человеческое тело;

д) стремление познать свой организм, свои возможности (победить свою лень, максимально использовать физические возможности своего организма, улучшение физического состояния, повысить физическую подготовленность);

ж) случайные мотивации (к ним относятся все другие мотивации производимые от перечисленных ранее).

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культуры и несформированность потребности к занятиям, безусловно вызванный слабой организацией физкультурно-оздоровительные работы в учреждения образования. Для достижения нужных результатов важные значения приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовать должные направления.

Те проблемы,которые возникают у школьников на физической культуре, не дадут эффективно решать задачи физического воспитания и достигать целей. Необходимо искать и находить более оптимальные пути решения этих проблем. Для этого необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, работать над повышением качества образования специалистов в области физической культуры и спорта, включать учеников в разработку вопросов по значению физической культуры, проводить различные диспуты, давать различные творческие задания, которые требуют поиска материала в области предмета, совершенствовать материально-техническую базу спортивных сооружений, имеющихся во всех населённых пунктах, по возможности вовлечь источники дополнительного финансирования, помощь спонсоров, строительство межшкольных физкультурно-оздоровительных комплексов, повышения квалификации кадров по физической культуры, повышения мотивации учащихся и другое.

Список литературы:

1. Валик Б. В. Ребёнок и физические нагрузки // Физическая культура в школе. - 2006. № 2. - с.68.
2. Дорошенко А.С., Шуров К.Ю. Образовательный урок // Физическая культура в школе. - 2005. - № 5. - с.38.
3. Копылов Ю.А. Учитель физкультурной самостоятельности // Физическая культура в школе. - 2005. - № 2. - с.27.
4. Шапарь А.В., Перетятько В.В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе // Физическая культура в школе. - 2005. - N-4. - с.28.
5. Канагатов Н.Т. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / Н.Т. Канагатов, Л.А. Сирока // Образование: традиции и инновации: материалы IV международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 60-63.
6. Бажин, А.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина // современное образоваие: плюсы, минусы и перспективы: материалы VIII международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 18-21.
7. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота. – М.,1978. – 127с.
8. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. – М., 1979.- 192с.
9. Лихачев Б.Т. Педагогика. – М., 2001. –607с.
10. Харламов И. Ф. Педагогика. – М, 1997. – 512с.

11. Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2, с. 13-18.

12. Научно – методический журнал. «Школа-Пресс», «Физическая культура в школе». – М., 2003, № 3.

THE USE OF MARKETING IN THE PROMOTION OF A SPORT: CASE OF KURASH

Foto Tagne Franck Maxime
Master in marketing et communication
PhD student in sports marketing
Associate professor of marketing and sports
Sports Department of the Catholic University Institute Saint Jérôme Douala
(Cameroon, Africa)

INTRODUCTION

Sport is growing as a huge part of entertainment around the world, so it's no wonder that the sports business continues to grow every year. There have been so many impressive sports marketing campaigns that have created indelible moments with fans worldwide and attracted more fans to the athlete, the team and the sport than before. In sports, marketing is often used to promote individual sporting events and regular-season games and connect brands with fans. If done well, sports marketers at teams, leagues, associations and consumer brands can capture the attention of sports fans and potential sponsors and expand their reach to new audiences.

I. The concept of Sports marketing

Sports marketing as a concept has established itself as a branch of marketing over the past few decades. Kaser and Oelkers (2005) define sports marketing as "using sports to market products" It is a specific application of marketing principles and processes to sport products and to the marketing of non- sports products through association with sport.

II. Elements use in marketing to increase the notoriety popularity of a sport

Sports marketing can be used to increase fan's interest, sports participation and the consumption of sports-related products (Ratten, 2016). The elements of the sports promotion mix include advertising, sponsorship, public relations, personal selling and sales promotion (Shank and Lyberger, 2015). Hopwood (2007, p. 213) has used the term "sports integrated marketing communications mix" to describe the traditional promotion mix. She has proposed that this mix is broad enough to include elements other than the traditionally known ones to cope with the features of the sports products.

1. Sports advertising

Advertising can help to develop the attraction of audiences towards sports (Funk, 2008). Advertising is used to tell, convince and remind consumers about certain products (Kotler and Armstrong, 2016). One of the issues that has been observed from RIO Olympics 2016 is that companies prefer sport as a channel for advertising because audiences follow the games live and there is a little chance to miss the advertisements (Plutsky, 2016). Using sports as channels to advertise can help to create good responses towards advertisements because of the glamor of the games (Pyun and James, 2011). Kim et al. (2013) have recommended marketers to make advertisements that emphasize patriotic values during sports events such as the Olympic Games because patriotic advertisements result in creating good reactions towards the advertised brand.

2. Star athlete

Hyman and Sierra (2010) have used the word "celebrities". Hoegele et al. (2014) have used the word "superstars". Liu and Brock (2011) have used several words in the same paper such as popular athletes and sports stars. In this research, the researchers have chosen to use the words "star athlete" for the purposes of differentiation and specification. Hoegele et al. (2014) have

defined a star athlete as a player who excels in his/her performance and has an outstanding popularity. The researchers want to add the code of ethics to this definition. It is important that a star athlete has good manners and keeps the code of ethics of sports). Star athletes are able to attract new fans towards their teams and protect existing fans from being lost to other competing teams (Hoegele et al., 2014b). Star athletes can be used as endorsers to promote the products of sponsors and attract consumers (Liu and Brock, 2011). In a similar way, star athletes can be used as endorsers of the sports themselves, especially less popular sports, to attract audiences.

3. Sports sponsorship

Sports sponsorship is an element of the promotion mix where an exchange exists between a sponsor and a sports entity (athlete, league, team or event) for the benefit of both sides (Shank and Lyberger, 2015). This goes in accordance with the theory of social exchange which states that individuals are inclined to build relationships where benefits are exchanged (Inoue et al., 2016). Sports catch greatly the attention of sponsors because they can reach audiences all over the world and affect their attitudes (Plewa and Quester, 2011). From the researchers' point of view, supporting less popular sports can be one of the forms that links corporate social responsibility with sports sponsorship. Companies are trying to discover new sponsorship opportunities to avoid the crowd of sponsoring popular sports (Shank and Lyberger, 2015). Therefore, sponsoring less popular sports can be a new opportunity for them to exploit. Sponsoring less popular sports can offer sponsors advantages such as avoiding the crowd of sponsorship, cost savings and the flexibility of the sports entity (Greenhalgh and Greenwell, 2013). Red Bull has sponsored action sports to be known among audiences (Kunz et al., 2016). Marketers can offer attractive sponsorship proposals that motivate companies to sponsor less popular sports (Miloch and Lambrecht, 2006).

4. Sports media

Television (TV), radio, the internet and newspapers are considered as the most important outlets of mass media because they are accessed by a large number of people all over the world (Funk, 2008). Media coverage means the amount of attention given by media to shed light on a certain issue (Shank and Lyberger, 2015). The newspapers coverage of the American and Canadian men's ice hockey teams, competing in the 2010 Winter Olympic Games, are more than that of the women's teams (Vincent and Crossman, 2012). When TV media coverage is little or absent, social media can be used to promote sports where fans can control the content (Vann et al., 2015).

III. CASE OF KURASH

KURASH sports organizations need to hire professional marketers to design creative marketing campaigns to increase attraction towards less popular sports. When marketers design sports advertisements, they can depend on ideas that show how less popular sports refresh one's life and increase family ties. Marketers can highlight the achievements of Kurash national teams when they design marketing campaigns. Marketers can depend on star athletes to attract audiences towards the Kurash sports. Marketers need to choose star athletes whose manners are highly regarded by audiences to appear in the Kurash sports advertisements. High ranking positions in the country can direct different media outlets, especially state media, to make programs about the Kurash sports and to increase his amount of coverage allocated in the news. Light can be shed on children and young people who are participating in Kurash sports. Kurash Sports organizations can convince sponsors to support the Kurash sports as doing part of their corporate social responsibilities. Sponsoring Kurash can be a new opportunity for companies to exploit, to save costs and avoid the crowd of sponsoring popular sports. Supporting Kurash sports needs to be a top-down strategy adopted by different countries in order to guarantee the sustainability of supporting it.

CONCLUSION

conclude, the elements of sports marketing that can help to attract audiences towards less popular sports like Kurash are: sports media, sports advertising, star athlete and sports sponsorship.

Audiences can be attracted towards less popular sports if right marketing tools are used. The performance of less popular sports national teams can be the starting point that ignites their attention. Shedding light on less popular sports well-behaved athletes may satisfy audiences' search for role models, away from football players' fights. Audiences appreciate companies which support less popular sports because these companies do their social roles. Audiences encourage less popular sports advertisements and media programs because they will increase their knowledge about these sports. Highlighting children and young people who are participating in less popular sports may help to change future generations' behaviours regarding these sports.

REFERENCES

1. Funk, D.C. and James, J. (2001), "The psychological continuum model: a conceptual framework for understanding an individual's psychological connection to sport", Sport Management Review, Vol. 4 No. 2, pp. 119-150.
2. Hoegele, D., Schmidt, S.L. and Torgler, B. (2014), "Superstars as drivers of organizational identification: empirical findings from professional soccer", Psychology and Marketing, Vol. 31 No. 9, pp. 736-757.
3. Hopwood, M. (2007), "The sport integrated marketing communications mix", in Beech, J. and Chadwick, S. (Eds), The Marketing of Sport, Pearson, Essex, pp. 213-238.
4. Inoue, Y., Havard, C.T. and Irwin, R.L. (2016), "Roles of sport and cause involvement in determining employees' beliefs about cause-related sport sponsorship", International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, Vol. 17 No. 1, pp. 3-18.
5. Kim, A., Choi, M. and Kaplanidou, K. (2015), "The role of media in enhancing people's perception of hosting a mega sport event: the case of Pyeongchang's Winter Olympics bids agenda setting", International Journal of Sport Communication, Vol. 8 No. 1, pp. 68-86.
6. Kotler, P. and Armstrong, G. (2016), Principles of Marketing, Pearson, Essex.
7. Kunz, R.E., Elsässer, F. and Santomier, J. (2016), "Sport-related branded entertainment: The Red Bull phenomenon", Sport, Business and Management: An International Journal, Vol. 6 No. 5, pp. 520-541.
8. Miloch, K.S. and Lambrecht, K.W. (2006), "Consumer awareness of sponsorship at grassroots sport events", Sport Marketing Quarterly, Vol. 15 No. 3, pp. 147-154.
9. Plewa, C. and Quester, P.G. (2011), "Sponsorship and CSR: is there a link? A conceptual framework", International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, Vol. 12 No. 4, pp. 22-38.
10. Plutsky, G. (2016), "5 Things we learned about media from the Rio Olympics", Marketing: Sports, available at: www.mediapost.com/publications/article/283707/5-things-we-learned-about-media-from-the-rio-olymp.html (accessed 15 February 2018).
11. Pyun, D.Y. and James, J.D. (2011), "Attitude toward advertising through sport: a theoretical framework", Sport Management Review, Vol. 14 No. 1, pp. 33-41.
12. Ratten, V. (2016), "The dynamics of sport marketing: suggestions for marketing intelligence and planning", Marketing Intelligence and Planning, Vol. 34 No. 2, pp. 162-168.
13. Shank, M.D. and Lyberger, M.R. (2015), Sports Marketing: A Strategic Perspective, Routledge, New York, NY.
14. Vann, P., Woodford, D. and Bruns, A. (2015), "Social media and niche sports: the netball ANZ Championship and Commonwealth Games on Twitter", Media International Australia, Vol. 155 No. 1, pp. 108-119.

II SHO‘BA: GLOBALLASHUV JARAYONIDA KADRLAR MALAKASINI OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDA JISMONIY TARBIYANING DOLZARB MUAMMOLARI

GANDBOL SPORT TURI ORQALI MAKTAB O‘QUVCHILARIDA CHAQQONLIK SIFATINI OSHIRISH USLUBIYOTI

Safarova Shaxlo Abdurasul qizi
O‘z-FinPI magistri,
Isakova Gõzal Odiljon qizi
O‘z-FinPI talabasi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada Maxsus mashqlar majmuasi yordamida yosh gandbolchi o‘quvchilarning chaqqonlik sifatini va jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir etishi aniqlandi. Ushbu majmua Samarqand shahridagi 40-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchilarining to‘garak-mashg‘ulotlariga joriy etildi va sport natijasiga erishishi haqida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Qo‘l to‘pi mashg‘uloti, yuklama, chaqqonlik, shiddat, mashg‘ulot, nazorat, 15-16 yosh bolalar.

Аннотация: В данной статье установлено, что комплекс специальных упражнений положительно влияет на качество ловкости и физическую подготовленность юных гандболистов. Данный комплекс внедрен в клубную подготовку учащихся общеобразовательной школы № 40 г. Самарканда, а также представлена информация о достижении спортивных результатов.

Ключевые слова: Гандбольная тренировка, нагрузка, ловкость, интенсивность, тренировка, контроль, школьники 15-16 лет.

Annotation: In this article, it was determined that the complex of special exercises has a positive effect on the quality of agility and physical fitness of young handball players. This complex was introduced to the club training of students of general secondary education school No. 40 in Samarkand, and information about the achievement of sports results is provided.

Key words: Handball training, loading, agility, intensity, training, control, 15-16 year old students.

Kirish

Respublikamizda gandbol bo‘yicha bolalar va o‘smirlar sport maktablarida sportchilar tayyorgarligini dastlabki o‘rgatish bosqichidan boshlab, toki sportda takomillashuvga qadar bo‘lgan jarayonni reglamentlaydigan harakatdagi dasturlarning mazmuni o‘smir yoshdagi gandbolchi o‘quvchilarni o‘yin amplualarini hisobga olgan holda tayyorlash spetsifikasini aks etmaydi. Sportning jamoaviy o‘yin turlarida, xususan gandbolda, hozirgi vaqtga qadar, sportda muvaffaqiyatli takomillashuvni ishonchli uzoq muddatli bashorat qilish imkonini beradigan mezonlar shakllantirilmagan. Sportchini ko‘p yillik tayyorgarligining barcha jarayoni, uning potensial imkoniyatlarini samarali bashorat qilishga va rivojlanishning o‘smirlik davrida mashg‘ulot yuklamalari rejimini belgilash paytidagi pedagogik xatoliklarni minimallashtirishga qaratilgan bo‘lishi kerak.

Bugungi kunga kelib gandbol sport turi respublikamizning barcha bolalar va o‘smirlar sport maktablari, litsey, professional ta’limi va oliy o‘quv yurtlarida keng qo‘llanilmoqda. Har bir maktab yoki litsey sport sohasida o‘z mavqega ega bo‘lgan sportchilarni borligi sir emas. Gandbol musobaqalari yoshlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda “Alpomish va Barchinoy” me’yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi. Lekin erishilgan yutuqlarga qaramasdan yosh gandbolchi o‘quvchilarni o‘yin va ayniqsa texnik, taktik va chaqqonlik sifatlari tayyorgarligi ustida hali ancha mashaqqatli ishlar olib borilishi kerak.

Sport natijasi nafaqat sportchining ma’lum bir jismoniy sifatlarini rivojlanishi darajasi, balki maxsus harakat sifatlarini shakllantirishning integral ko‘rsatkichi hisoblanadi, bu, tanlangan sport turida texnik-taktik harakatlarni shakllantirish uchun asos bo‘ladi hamda o‘z ichiga ahamiyatliligi yuqori va o‘zining solishtirma og‘irligiga ega bo‘lgan bir qator spesifik omillarni oladi. Lekin sport tayyorgarligining ko‘p yillik jarayoni organizmning anatomo-fiziologik xususiyatlarini, yoshga oid xususiyatlarni bilishni hisobga olgan holda muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin, chunki texnik harakatlar elementlarini o‘zlashtirish nafaqat trenerning malakasi va mahoratiga, balki sportchining morfologik strukturalarini va funksional imkoniyatlarini tanlangan ixtisoslikka mos ravishdagi talablariga ham bog‘liq. Yetakchi mutaxassislar tomonidan gandbolda maxsus chaqqonlik va koordinatsion tayyorgarlikning zamonaviy tizimi holatini baholash uslubiyati ishlab chiqilgan bo‘lib, u yoki bu o‘yin ampluasidagi o‘yinchilarni tayyorlashni o‘ziga xos xususiyatlari masalalari tadqiq qilingan. Lekin turli ampluadagi gandbolchi o‘quvchilarni nafaqat maxsus harakat sifatlarini rivojlanishi, texnik-taktik harakatlarni bajarishi spetsifikasini, balki morfologik xususiyatlarini ham hisobga olgan holda tayyorlash bo‘yicha to‘laqonli tadqiqotlar mavjud emas. Yuqorida bayon qilingan ma’lumotlarga ko‘ra, ushbu muammo hozirgi vaqtda yanada chuqurroq tadqiq qilinishini talab qiladi va dolzarb hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Zamonaviy qo‘l to‘pi murabbiyi mashg‘ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta’sir ko‘rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo‘nalishi o‘rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi.

M.A. Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg‘ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

Tadqiqot ob’ekti 40-umumiy o‘rta ta’lim maktabidagi 15-16 yoshli o‘smir gandbolchi o‘quvchilar bilan olib boriladigan to‘garak-mashg‘ulotlari jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqot predmeti 15-16 yosh gandbolchi o‘quvchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishning vosita va uslublaridan foydalanish jarayoni.

Tadqiqotning maqsadi mashg‘ulotlarda maxsus jismoniy mashqlar majmuasini qo‘llash hisobiga 15-16 yosh gandbolchi o‘quvchilarning chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Dissertasiya ishining vazifalari:

- 15-16 yosh gandbolchi o‘quvchilarning o‘quv-mashg‘ulotlarini tashkil qilishda guruhli va individual uslublaridan foydalanish hamda ilmiy-nazariy tahlil qilish;
- 15-16 yosh gandbolchi o‘quvchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirish jihatidan usul va vositalarini belgilab olish;
- 15-16 yosh gandbolchi o‘quvchilarning chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun maxsus jismoniy mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Ilmiy yangiligi:

- 15-16 yosh gandbolchi o‘quvchilarning o‘quv-mashg‘ulotlarini tashkil qilishda guruhli va individual izometrik, iz-kinetik, dinamik uslublaridan foydalanish hamda ilmiy-nazariy tahlil qilingan;
- 15-16 yosh gandbolchi o‘quvchilarda harakat reaksiya tezligini rivojlantirish jihatidan “portlash” “jadal” usul va vositalarini belgilab olingan;
- 15-16 yosh gandbolchi o‘quvchilarning takroriy chegaraviy bo‘lmagan urinishlar usulini rivojlantirish uchun maxsus jismoniy mashqlar majmuasini ishlab chiqilgan.

Tadqiqotning asosiy masalalari va farazlari;

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, o‘tkazilgan pedagogik tajribalarda olingan natijalar asosida gandbolchi o‘quvchilarning chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishning tanlangan

vositalari va ularni qo‘llash uslublarining ilmiy asoslanganligi ushbu sohadagi ma’lumotlarni, nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirish imkonini beradi.

Tadqiqot mavzusi bo‘yicha adabiyotlar sharhi Bolalar va o‘smirlar sport maktabida va oliy o‘quv yurtlarida tahsil olayotgan gandbolchi o‘quvchilarni tayyorlash bo‘yicha harakatdagi dasturlarni, mavjud mahalliy va xorijiy adabiyotlarni tahlil qilish natijalari yoritilgan. Oxirgi o‘n yilliklar, gandboldagi sport mashg‘ulotining muhim tarkibiy qismi sifatidagi o‘smirlar sporti nazariyasi va uslubiyatini takomillashtirish bilan tavsiflanadi.

Natijalar

1-jadval

Tadqiqotning dastlabki va yakuniy test natijalariga ko‘ra yosh gandbolchi o‘quvchilar tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

T/r	Nazorat mashqlari	Guruh-lar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oralig‘ida	P
1	30 m. ga yugurish	TG	6,2±0,56	5,6±0,65	≤0,05
		NG	6,2±0,59	5,8±0,45	
2	10x10 m. mokisimon yugurish, s	TG	33,0±1,02	29,0±0,54	≤0,05
		NG	33,0±1,14	30,0±0,42	
3	1,5 kg to‘pni uloqtirish, m	TG	12,84±0,32	14,9±0,32	≤0,05
		NG	12,91±0,26	14,5±0,51	
4	To‘pni uzoqlikka otish, m	TG	30,8±0,29	37,4±0,39	≤0,05
		NG	31,1±1,10	35,5±0,44	
5	To‘pni aniqlikka va uzoqlikka otish, m	TG	6,7±0,21	10,0±0,33	≤0,05
		NG	6,9±0,29	9,5±0,41	
6	To‘pni aniqlikka otish, m	TG	5,8±0,41	8,8±0,49	≤0,05
		NG	5,11±0,27	8,1±0,43	

1-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, har bir nazorat mashqlari uchun tajriba va nazorat guruhlarida o‘zgarishlar kuzatilgan. Shunday qilib, 30 m yugurish misolida misolida yil boshida tajriba guruhida 0,3 m. ga, yil yakunida 0,6 m. ga yaxshilangan bo‘lsa, yil boshida nazorat guruhi 0,2 m., yil yakunida esa 0,4 m. ga natijalari yaxshilanganligi aniqlandi. Ikki yillik tadqiqot natijalariga ko‘ra, ikkala guruh ham o‘z ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshiladilar (P <0.05). Tajriba guruh natijasini yuqori ekanligini va bu farqlar 5% darajasida ahamiyatli ekanligini ko‘rishimiz mumkin (R <0,05). O‘quv yili boshida 10x10 m. mokisimon yugurish natijalari tajriba guruhida 3 s. va ikkinchi yilida 4 s. nazorat guruhida esa 1 s. va tadqiqotning ikkinchi yilida 3 s. Ikki yillik olib borilgan tadqiqot yakuniga ko‘ra ikkala guruh ham o‘z ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladilar (P <0,05), ammo natijalarni solishtirganda guruhlar o‘rtasidagi yakuniy natijalarning ishonchli ekanligi aniqlandi. Buni tajriba guruhi natijalaridan ko‘rish mumkin, natija yuqori va bu farqlar 5% ahamiyatga ega bilan ajralib turadi (P <0.05).

2-jadval

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha dastlabki va yakuniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining natijalari

T/r	Nazorat mashqlari	Guruhlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oralig‘ida	P
1	30 m. ga yugurish	TG	6,2±0,56	5,6±0,65	≤0,05
		NG	6,2±0,59	5,8±0,45	
2	10x10 m. mokisimon yugurish, s	TG	33,0±1,02	29,0±0,54	≤0,05
		NG	33,0±1,14	30,0±0,42	

3.2.3-jadvalda keltirilgan natijalar tajriba guruhining yosh gandbolchi o‘quvchilari orasida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilanganligini bildiradi. Unga ko‘ra 30 m yugurishda esa 6,2 s dan 5,6 s gacha yaxshilanganligi va bu statistik jihatdan ko‘rsatkichlarning

ishonchli ekanligidan dalolat beradi (P <0.05). Mos ravishda nazorat guruhining tajriba davomida ko‘rsatkichlari 6,2 m dan 5,8 m gacha yaxshilandi. Ushbu nazorat guruhida ko‘rsatkichlar o‘zgarishi statistik jihatdan ishonchli (P <0.05).

Mazkur ilmiy tadqiqot ishni olib borishda quyidagi xulosalar va tavsiyalarga kelindi:

1. Mavzuga oid adabiyotlar tahlili shuni aniq va ravshan e’tirof etish imkonini beradiki, yosh gandbolchi o‘quvchilarni tayyorlash jarayonida qo‘llaniladigan an’anaviy, jumladan ustuvorlik tusini olgan standart jismoniy mashqlar har doim ham muvofiq jismoniy sifatlarni shakllantirishga qodir bo‘lavermas ekan. Bundan tashqari yosh gandbolchi o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlarni qo‘llashda ularning funksional imkoniyatlarini e’tiborga olish naqadar muhimligi o‘z ifodasini topadi.

2. Gandbolni zamonaviy talab darajasi asosida rivojlantirish gandbolchi o‘quvchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligini talab etadi, shulardan eng asosiylaridan biri bu chaqqonlik chaqqonlik sifatlaridir. Yosh va o‘smirlar yoshida bu sifatlarni tarbiyalashda eng muhim davr deb hisoblanadi. Adabiyot manbalarining tahliliga ko‘ra, yosh gandbolchi o‘quvchilarni boshqa sport turlariga nisbatan chaqqonlik chaqqonlik sifatlarining tayyorgarligi ma’lum bir darajada pastroq bo‘ladi. Ushbu sifatlarning tarbiyalashda 15-16 yoshdagi o‘smirlar davri eng muhim bosqichlardan biri deb hisoblanadi. Tarbiyalash davrida chaqqonlik chaqqonlik sifatlari, xajmi, vosita va usullarni o‘zgartirish o‘quv mashg‘ulot jarayonlarini ma’lum bir darajadagi ijobiy natijalarini ko‘rsatdi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abduraxmanov F.A., Liviskiy A.N., Yaroskiy A.I., Pavlov Sh.K. «Podgotovka gandbolistov» Toshkent 1992 g. izd. UzGosIFK. Uchebnoe posobie

2. Akramov J.A.. «Obosnovaniya metodiki kontrolya i analiza biomexanicheskix xarakteristik broska po vorotam v gandbole» Avtoreferat. Dis na soiskanie kpn. Moskva 1992 g. 23 s.

3. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii: Posobie dlya studentov, aspirantov i prepodavateley IFK. - M.: Fizkultura i sport, 1978. – 223 s.

UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA SPORT GIMNASTIKASINI O‘QITISHNING BA’ZI BIR MUAMMOLARI

Hakimov Salom Karimovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi,
Hakimov Abror Salomovich
Samarqand shahar 51-umumiy o‘rta ta’lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Mamlakatimizning umumiy o‘rta ta’lim maktablarida gimnastika darslarini yanada samarali tashkil qilishda nimalarga e’tibor qaratilishi lozim. Darslarni o‘tkazishda qanday uslublardan foydalanish kerak. Jismoniy tarbiyadagi tibbiy guruhlar. O‘quvchilarning sport tayyorgarligi holati. Gimnastika mashqlarini o‘rgatishing bosqichlari.

Kalit so‘zlar: jismoniy mashqlar shakllari, jismoniy tarbiya darsi, umumiy vazifalar, xususiy vazifalar, tibbiy guruhlar, jismoniy tarbiyaning vazifalari, irodaviy fazilatlar, vosita, gimnastika atamasi, malaka, ko‘nikma, irodaviy sifatlar.

Аннотация: На что следует обратить внимание при более эффективной организации занятий гимнастикой в общеобразовательных школах нашей республики.Какие методы следует использовать при проведении занятий.Медицинские группы по физической культуре.Состояние спортивной подготовки студентов.этапы.

Ключевые слова: формы физических упражнений, урок физической культуры, общие задания, специальные задания, медицинские группы, задания физического

воспитания, волевые качества, инструмент, гимнастический термин, умение, умение, волевые качества.

Abstract: What should be paid attention to in the more effective organization of gymnastics classes in general secondary schools of our republic. What methods should be used when conducting classes. Medical groups in physical education. The state of students' sports preparation. stages.

Key words: forms of physical exercises, physical education class, general tasks, special tasks, medical groups, tasks of physical education, volitional qualities, tool, gymnastics term, skill, skill, volitional qualities.

2015 yilda O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunining yangi tahrirda qabul qilinishi, Prezidentimizning 2020 yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi, “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonlari hamda “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, “Gimnastika bo‘yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlarning chiqarilishi mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun dasturulamal bo‘lib xizmat qilayotir.

Prezidentimizning 2022 yil 23-dekabrda qabil qilgan 449-sonli “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga mo‘ljallangan, gimnastika sport turlari bo‘yicha sport maktabining boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi uchun ishlab chiqilgan dastur asosida “Bolalar uchun gimnastika” dasturini joriy qilish, bu dastur asosida gimnastika bilan shug‘ullanish istagi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarga ega hamda sport zallari mavjud umumiy o‘rta ta’lim maktablari belgilab olinishi, tanlab olingan umumiy o‘rta ta’lim maktablarida gimnastika sport turlari bo‘yicha darsdan tashqari alohida sport seksiyalarida mashg‘ulotlar maktab joylashgan hududdagi sport maktabidan jalb etilgan trenerlar tomonidan olib borilishi, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida gimnastika zallarini tashkil etish, mavjud gimnastika infratuzilmasini kengaytirish va jihozlash uchun investitsiya va grantlar jalb qilinishi, yoshlar o‘rtasida gimnastika sport turlarini keng targ‘ib qilish va ommalashtirish, ularda ushbu sport turiga qiziqishni oshirish, gimnastika bo‘yicha musobaqalarni o‘tkazishga ko‘maklashish bo‘yicha chora-tadbirlar amalga oshirilishi ko‘rsatib o‘tilgan. Bu esa qishloq hududlarida joylashgan umumiy o‘rta ta’lim maktablarida ham gimnastikaning turlarini yanada rivojlantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalarini hal qilish maxsus uyushtirilgan mashg‘ulotlarda amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning uslubiy va metodik tamoyillari, tarbiya va ta’limning vositasi mashg‘ulotlar borishida mashqlarni amalga oshirish orqali hayotga tatbiq etiladi.

Mashg‘ulotlarning barcha shakllarining tahlili, ularni maktabda, maktabdan tashqari, oilada o‘tkazishning sharoitlari va muhiti ko‘rsatadiki, o‘quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishga majmuasi yondashuvdan hech bo‘lmaganda bitta zveno ajratib olinsa, pedagogik jarayonning uzluksizligi buzilishiga, jismoniy tarbiyaning barcha vazifalarining sifatli yechilishini ta’minlash imkoniyati paydo bo‘ladi.

Umumta’lim maktablaridagi gimnastika mashg‘ulotlarining har bir shakli umumiy (bilim berish, sog‘lomlashtirish, tarbiyalash) va xususiy vazifalarni hal qiladi. Masalan, sog‘lomlashtirish uchun eng yaxshi sharoit salomatlik kunlarini o‘tkazish jarayonida, tashviqot ishlari uchun esa sport kechalarida yaratiladi. Bu holat darslar miqdoridan qat’iy nazar o‘quvchilar jismoniy tarbiyasining barcha shakllaridan foydalanish va har tomonlama rivojlantirish zaruriyati bilan belgilanadi.

Maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasining amaliyoti va nazariyasida uning barcha shakllarini ikki guruhga bo‘lish qabul qilingan. Birinchisi – barcha darslarda amalga oshiriladigan,

asosan, o‘quv – ilmiylik jarayonini ifodalasa, boshqasi – darslardan tashqari majmuasi tarbiyaviy ta’sir o‘tkazishdir.

O‘z navbatida darslar va darsdan tashqari shakllar bilan shug‘ullanuvchilar kontingentining mashg‘ulotlar o‘tkazish joyi va vaqtiga bog‘liq holda mazmunan va boshqa omillarga ko‘ra ko‘proq kichik guruhlarga bo‘linadi. O‘quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarini kichik guruhlarda o‘tkazish yuqori samara beradi. Ularga mashqlarni o‘rgatish jarayoni yaxshilanadi, o‘quvchilarda faollik oshadi.

Jismoniy tarbiya darsi – maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkil toptirishning asosiy shaklidir. O‘quvchilar sog‘ligi holati bo‘yicha uchta tibbiy guruhga bo‘linadi: asosiy, tayyorlov va maxsus. Asosiy guruhga amalda sog‘lom va sport bilan shug‘ullangan o‘quvchilar, tayyorlov tibbiy guruhiga sport bilan shug‘ullanmagan nimjonroq o‘quvchilar kiritilsa, sog‘ligida har xil o‘zgarish bo‘lgan o‘quvchilar esa maxsus tibbiy guruhga kiritiladi.

Maxsus tibbiy guruhning o‘quvchilari maxsus dastur bo‘yicha badan tarbiyani o‘rganadilar. Gimnastika darslarida o‘qituvchi gimnastikaning barcha vazifalarini yechish uchun sharoit yaratadi, o‘quvchilarning mustaqil bajargan vazifalarini boshqaradi. Darslar aniq darajada jismoniy tarbiyaning boshqa shakllari mazmunini aniqlaydi.Bu holatlarning barchasi gimnastika darsi- darsning asosiy shakli ekanligini bildiradi.

Gimnastika darsining uslubi va nazariyasining chuqur bilimilar bir mashqning yuqori samaradorligiga erishishga ko‘maklashadi.Gimnastika nazariyasini ijodiy anglash o‘qituvchiga o‘quvchilarning aniq harakatlantiruvchisi imkoniyatlari va o‘quv vazifalariga aniq sharoitlar bilan muvofiq tarbiya va ta’limning ko‘pdan-ko‘p uslublari, jismoniy mashqlarning barcha boyligidan foydalanishga imkon beradi.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko‘nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun o‘quvchilarni o‘qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir. Gimnastika darslarida o‘quvchilarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun:

1) ahamiyatli bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini shakllantirish;
2) kuch, tezkorlik, egiluvchanlik,epchillik,chidamlilik singari jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
3) o‘quvchilarning jismoniy tarbiya darslariga bo‘lgan qiziqishlarini oshirishdan iborat.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tarkibini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi. Gimnastika darslarida o‘zlashtiriladigan mashqlari xilma-xil bo‘lib, ular gavdaning alohida qismlarini oddiy harakatlari, oddiy turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan), to jismoniy va harakat sifatlarini maksimal ishga solish bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha harakatlarni o‘z ichiga oladi. Shuning uchun ba’zi bir mashqlarni o‘rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o‘zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini yoki nomlarini eslab qolishning o‘zigina kifoya bo‘ladi. Boshqa mashqlarni o‘rganish esa uzoq muddatda shug‘ullanish bilan bog‘liq bo‘ladi.

Aniq bir gimnastika mashqini o‘rgatishni shartli sur’atda o‘zaro bog‘liq bo‘lgan uch bosqichga bo‘lish mumkin. Birinchi bosqich – harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan iborat bo‘lib, bunday tasavvur har bir harakat faoliyatini ongli o‘zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to‘g‘risidagi dastlabki ma’lumotlar va o‘quvchi xotirasida to‘plangan harakat tajribasi natijasida bo‘lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta’minlovchi umumiy bog‘lanishlar hosil bo‘ladi.

Ikkinchi bosqich – bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash (mashqni juda puxta o‘rganish)dan iborat. Bu bosqichda o‘qituvchi bilan o‘quvchining birgalikda faol ishlashi natijasi o‘laroq, mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga yo‘l qo‘yilmaydi; mashqlarni nazorat ostida mustaqil bajarishi ta’minlanadi.

Uchinchi bosqich – harakat texnikasini mustahkamlash takomillashtirishdan iborat. Bu harakatni boshqarish darajasini avtomatlashtirilgan ko‘nikma darajasiga yetkazish, shu tufayli shug‘ullanuvchi mashqlarni turli sharoitda uzoq vaqt davomida bajara oladi.

Mashqni o‘rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o‘zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga, oldingi mashqqa o‘xshash elementlari bor, texnikasi murakkab mashqlarni bajarishga, bajarish sharoitini o‘zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan qo‘shib bajarishga qaratilishi mumkin.

Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, viloyatimizning ayrim umumiy o‘rta ta’lim maktablarida sport gimnastikasi darslarini samarali o‘tkazish uchun sport zallari, sport gimnastikasi va badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish uchun gimnastika jihozlari yetishmaydi. Ayrim umumta’lim maktablarida bu sohani mukammal biladigan mutaxassislarning yetarli emasligi natijasida gimnastikani o‘quvchilarga mukammal o‘rgatishda ayrim muammolar mavjud. Gimnastika turlari bo‘yicha o‘quv adabiyotlari ham yetishmaydi.

Prezidentimizning “Gimnastika bo‘yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi va “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlarida bu muammolarni bartaraf etish bo‘yicha aniq vazifalar belgilab berilgan. Bu esa umumiy o‘rta ta’lim maktablarida gimnastika darslarining samaradorligi yanada oshishidan dalolat beradi.

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.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING RIVOJLANISHIDA JISMONIY TARBIYANING ROLI

Samandarov Asad Xushvaqtovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya. Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishida jismoniy mashqlarning roli va bolalar tarbiyasi bilan bog‘liq barcha muassasalar: bog‘cha, oila, mahalla hamkorligini yanada oshirish, maktabgacha ta’lim tizimini tubdan takomillashtirishga alohida e’tibor berilayotgan bir davrda eng muhim masalalardan biri ekanligiga e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: bog‘cha, oila, mahalla, **o**ilaviy sport, milliy o‘yinlar, kichik yoshdagi bolalar, maktabgacha ta’lim muassasalari.

Аннотация. В статье раскрывается роль физических упражнений в развитии детей дошкольного возраста и то, что это один из важнейших вопросов в то время, когда особое внимание уделяется коренному совершенствованию системы дошкольного образования, дальнейшему повышению сотрудничество всех учреждений, связанных с детским образованием: детский сад, семья, соседство

Ключевые слова: детский сад, семья, микрорайон, семейный спорт, национальные игры, дети раннего возраста, дошкольные образовательные учреждения.

Abstract: The article reveals the role of physical exercises in the development of preschool children and the fact that this is one of the most important issues at a time when special attention is paid to the fundamental improvement of the preschool education system, further increasing the cooperation of all institutions related to children’s education: kindergarten, family, neighborhood

Keywords: kindergarten, family, neighborhood, family sports, national games, young children, preschool educational institutions.

O‘zbekiston Respublikasining 2018 yil 14 avgustdagi “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3907-sonli Qarori mazmunidan kelib chiqqan holda, har xil yoshdagi bolalarning yoshiga, o‘sish va jismoniy taraqqiyotiga muntazam e’tibor berish, jinsiga xos xususiyatlari, turli iqlim sharoitlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkillashtirish,o‘quv jarayonini tashkil etishning zamonaviy usullarini o‘z ichiga olgan va ular bo‘yicha tegishli yangi bilim, ko’nikma, malakalarni shakllantirishga yo‘naltirilgan amaliy ishlarni amalga oshirish hozirgi kunning muhim vazifalaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

Farzand oilaning faxri, davlatimizning kuch – qudrati. Shu sababdan uni to‘g‘ri tarbiyalash, sog‘lom, kuchli va mehnatga yaroqli qilib voyaga yetkazish juda ham zarur vazifalarimizdandir.[4.57.] Shu nuqtai nazardan respublikamizda katta ishlar va amaldagi tadbirlar amalga oshirilmoqda. Kichkintoylarning sog‘lom o‘sib- ulg‘ayishi, tarbiyalanishi uchun barcha imkoniyatlar yaratilmoqda. Bolalar bog‘chalarining keng imkoniyati binolari ko‘paymoqda, malakali kadrlar tayyorlanishi yaxshilanmoqda. Bolalar o‘ynaydigan qishki zallar, yozgi o‘yin maydonlari qurilmoqda. Gimnastika, harakatli o‘yin, suvda cho‘milish, yugurish, sakrash, to‘siqlardan o‘tish kabi vositalar bilan ta’minlash, dastur talablariga muvofiq ravishda amalga oshirilmoqda. Hozirgi kunda viloyat markazlari va ko‘pgina tumanlardagi bolalar bog‘chasida fizkultura, sayohat va o‘yinlar uchun maxsus zallar, maydonchalar, turli moslamalar qurilgan. Shu tufayli bolalar bog‘chasida tarbiyalanayotgan barcha bolalarga, ayniqsa, katta guruhdagi hamda tayyorlov guruhdagilarga gimnastika, harakatli o‘yinlar, sayohat, suvda cho‘milish mashg‘ulotlari muntazam o‘tkazilmoqda.

Shuni ham qayd qilish kerakki, bunday bog‘chalarda jismoniy tarbiya uchun maxsus tarbiyachilar, pedagoglar ajratilgan. Ular gimnastika, yengil atletika, harakatli o‘yinlar, sayohatlar va boshqa turlar bo‘yicha avvaldan kompleks mashqlarni tuzadi. Iqlim va havoning sharoitlariga qarab, bu turlardan turli musobaqalar o‘tkazadi, xullas, bolalarni jismoniy tarbiya vositalari bilan shug‘ullanish, uni sevishga odatlantirish, mustaqil ravishda dam olish kunlari, uyida ota- onalari bilan birgalikda bajarishga o‘rgatib boriladi.

Malaka oshirish kurslaridagi ko‘p sonli maktabgacha ta’lim muassasalari instruktorlari bilan qilingan davra suhbatlari tahlili natijalariga ko‘ra:

Shahar va tuman markazlaridagi davlat va nodavlat maktabgacha ta’lim muassasalaridagi bolalarning qariyb hammasi jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish va tez o‘zlashtirish qobiliyatiga ega. Bog‘chalardagi bolalarning o‘sish va jismoniy taraqqiyotiga muntazam e’tibor beriladi. Oyoqlarni juft qilib sakrab yugurish, to‘siqlardan oshib, emaklab o‘tish, to‘plarni uloqtirish, merganlik va boshqa xilma- xil turlar bo‘yicha mashqlar, musobaqalar o‘tkaziladi va bu jarayonlar bolalar tomonidan ko‘tarinki ruh va faollik bilan kutib olinmoqda. Tadbirlarning video lavhalari, uyda bajarilishi takrorlanishi kerak bo‘lgan topshiriqlar ota- onalarning Telegram kanallariga yuboriladi. Ota – onalar ham o‘z navbatida ertalabki gimnastika mashqlarini, bahor, yozgi paytlarda shahardan tashqari, go‘zal manzarali joylarga, tog‘, dala, suv sohillariga sayohatga borishganda oilaviy bajargan sport o‘yinlari, arg‘imchoq, to‘p, kichik gantellar, shaxmat, shashka asboblar, sport kiyimlari to‘g‘risidagi ma’lumotlarni tarbiyachilariga yuborishadi.

Afsuski, bu borada hali kamchiliklar va bajarilishi kerak bo‘lgan ishlar juda ko‘p. Aksariyat bolalar, xususan maktabgacha ta’lim muassasalari qamrab olmagan kichkintoylarimiz ko‘p vaqtini musiqa eshitish, teledasturlarni tomosha qilish, telefonda turli xarakterdagi o‘yinlarni o‘ynash bilan o‘tkazishi sir emas. Bunday bolalarni kuzatganimizda ularning juda nozik ekanligining guvohi bo‘ldik. Eng xavflisi soatlab teledasturlarni tomosha qilish, telefonda turli o‘yinlarni o‘ynashi tayanch- harakat sistemasiga, ayniqsa umurtqa pog‘onasining shakllanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Kelgusida qizlarda umurtqa pog‘onasining chap yoki o‘ng tomonga qiyshaygan holda shakllanishi ularda tug‘ish jarayonini ancha og’irlashtirishi, bola yoki onaning kuchli jarohatlar olishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ko‘krak qafasining torayishi ichki a’zolarning rivojlanishiga, ishiga salbiy ta’sir ko‘rsatmay qolmaydi. Qad qomatning chiroyli bo‘lishida bola tug‘ilgandan boshlab uning tayanch-harakat tizimini o‘sib rivojlanishiga e’tibor alohida o‘rin egallaydi.

Shunisi achinarliki oilaviy kutubxonalarda yoki bolalarga olib berilgan кitoblar orasida bolalar jismoniy tarbiyasi va umuman, fizkultura, sportga doir adabiyotlar kam.

Viloyatimizning chekka tuman bog‘chalarida ham jismoniy mashqlar ayniqsa milliy harakatli o‘yinlar yetarli o‘tkazilayotir. Vaholanki, bolalar bog‘chalari ish rejalarida, jismoniy tarbiya qo‘llanma va dasturlarida milliy o‘yinlar ko‘rsatilgan. Shuningdek institutlarning maktabgacha tarbiya fakultetlari, maktabgacha pedagogika bilim yurtlarida, kollejlarda bunday o‘yinlarga juda ko‘p e’tibor beriladi. Jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlar bolani yoshi, jinsi, tayyorgarligi, ularni organizmga ta’siri hamda bolani individual xususiyatlariga asoslangan holda tanlanishi, bu yoshdagi bolalarga beradigan yuklamalar to‘g‘ri taqsimlanishi kerakligi, ularga katta kuch talab etuvchi va nafas organlariga salbiy ta’sir etuvchi statik zo‘riqishlarga yo‘l qo‘ymaslikka hamma ham e’tibor bermayotganligi ham sir emas.

Keyingi yillarda “Oilaviy sport” tadbirlari, televizion ko‘rsatuvlar va musobaqalar kundalik turmushimizga kirib kelmoqda . Bunday tadbirlarni ota- onalar tomoshabin sifatida emas, amaliy ravishda o‘z hayotlariga singdirishlari zarur. Sababi maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda taqlidchanlik (kattalar amalga oshirgan harakatlarni kuzatib turib, so‘ngra uni takrorlash) rivojlangan bo‘ladi. Qolaversa bolalarga ota- onalari hamkorligida mashqlar bajarish juda yoqadi. Jismoniy mashqlar bola organizmining normal shakllanishiga, rivojiga salomatlikni saqlashga yordam beruvchi bebaho omildir.[1.180.]

Odatda qishloq bolalari sog‘lom, chidamli bo‘ladilar. Ular doimo sof havoda o‘ynashadi, sovuq va issiq odatlanib ko‘pgina xo‘jalik ishlariga kichik yoshdanoq jalb qilinadilar.Bunday bolalar ishtaha bilan ovqat, xilma-xil ko‘kat, mevalarni iste’mol qiladilar.Tabiiyki bu oilalarda bolalar jismonan sog‘lom bo‘lib voyaga yetadilar.

Lekin ba’zi ota-onalar bunga befarq qarashadi.Chunki ota kun bo‘yi dala ishlari, ona esa uy- ro‘zg‘or ishlari bilan band. Natijada bolalar foydasiz o‘yinlar bilan mashg‘ul bo‘ladilar.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki kichik yoshdagi bolalarning jismoniy taraqqiyotiga muntazam e’tibor berish, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkillashtirish,o‘quv jarayonini tashkil etishning zamonaviy usullarini o‘z ichiga olgan va ular bo‘yicha tegishli yangi bilim, ko‘nikma, malakalarni shakllantirishga yo‘naltirilgan amaliy ishlarni amalga oshirish hozirgi kunning muhim vazifalaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Jumladan bolalarni to’liq maktabgacha ta’lim muassasalariga qamrab olib, ta’lim sifatini oshirish, ta’lim muassasalarida bolalarni maktabga sifatli tayyorlashni tubdan yaxshilash, ta’lim – tarbiya jarayoniga jahon amaliyotida keng qo‘llaniladigan zamonaviy ta’lim dasturlari va texnologiyalarini joriy etish imkoniyatini yaratish muhim bo‘lib hisoblanadi

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Otaboyev Sh T, Mo‘minov H. Salomatlik asoslari ”NOSHIR” Toshkent-2008.
2. Turg‘unov S.T., Maqsudova L.A. Pedagogik jarayonlarni tashkil etish va boshqarish. – T.: “Fan”, 2009
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O’quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI, 2005.-176 b.
4. Koshbaxtiyev I.A KerimjvF.A Valeologiya asoslari. Toshkent.O‘zDJTI nashriyoti — 2005

METHODS OF DEVELOPMENT OF SWEEPING METHODS AND TECHNIQUES IN WRESTLERS IN CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOLS

Tangirov Zoir Xo'jakulovich
Olimov Shahobiddin Maribboy o'g'li
Teachers of the Samarkand State University
(Samarkand, Uzbekistan)

Abstract: The article analyzes information about the methods and protection of wrestling. A complete understanding of the techniques and methods of wrestling (sweeping), the ability to perform it in any situation, that is, to fully master it, its methods, the exchange of two wrestlers, and the conditions under which the methods are performed.

Keywords: fight, chil, attack, defense, fight, opponent, method, ground, opponent, countermeasure, bardor, side, sweeping.

Annotatsiya: Maqolada kurash usullari va himoyasi haqidagi ma'lumotlar tahlil qilinadi. Kurashda supurish texnikasi va usullarini o'rgatish, uni har qanday holatda ham bajara olish, ya'ni uni to'liq o'zlashtirib olish, kurash jarayonida qo'llash, texnikasini bajarish shartlari izohlangan.

Kalit so'zlar: jang, supurish, chil, hujum, himoya, kurash, raqib, usul, raqib, qarshi chora, yon, supurish.

Аннотация: В статье анализируются сведения о приемах и защите борьбы. Полное понимание приемов и приемов борьбы (размахивания), умение выполнять ее в любой ситуации, то есть полностью владеть ею, ее приемами, обменом двух борцов, условиями, при которых выполняются приемы.

Ключевые слова: бой, чил, атака, защита, борьба, противник, способ, площадка, противник, контрмера, бардор, сторона, зачистка.

Wrestling is a specific type of wrestling in which victory over an opponent is achieved through the use of certain actions and techniques. In wrestling, all methods are said and performed under 7 names: sweep, chil, double, load (load), shoulder, bard, and side. There are hundreds of ways to do this.

Teaching Techniques and Anti-Sweeping Techniques All methods of sweeping with the right or left foot are called "Supurma".

Pre-sweep This method is more convenient when the opponent is bent forward or in motion. Initial Position (DH) — Wrestlers are in the starting position. Catch the opponent under two elbows. Step 1 Step to the side with the base leg, shake the opponent vigorously with your hand and kick his legs through the attacking leg. 2- Turning the opponent's shoulders, continuing to shake, with the surface of the attacking foot, tapping his ankle. 3 Cut off the body (legs) of the opponent from the carpet by twisting his shoulders. Once the direction of the fall of the 4th opponent is clear, the wrestler should lower one arm and allow him and himself to be careful.

Sweep from the side in sync with the step. It is convenient to perform this method when the opponent moves to the sides (Fig. 8). The first condition is the state in which the wrestlers begin to fight. The catcher grabs the opponent by the elbows. Step on the 1st side and use your hands to force the opponent to take an equal step. 2- As the opponent puts his far leg on the carpet, continuing the movement of the arms, the attacking leg is released from the weight of his body, and the opponent's elbows are raised inwards and upwards, sideways. kicking the attacking leg to his leg with his thigh. On the 3-4th attack, hit the opponent's legs with the foot and cut off the carpet, throwing the hands on the carpet with the shoulders to the opposite side of gravity. When it is clear that the opponent will fall 5-6, put his far arm, allow him to take care of himself, and put the attacking foot on the carpet and stand firmly.

Sweep the opponent's soles and heels from the inside The opponent spreads his legs wide, pulls back and pulls him, and does this comfortably on the shoulders. The starting position of IC-wrestlers. Hold on to the left or right sleeve and collar. 1- Swing and transfer weight to the base leg. 2-3 wrestlers take a big step with the attacker's foot and approach the opponent, without

putting their foot on the carpet, wrap the opponent's foot around the heel, and cut it off the carpet. Wrestler 4-5 continues to move forward, hitting the opponent's attacking leg, not allowing him to put on the mat, and knocking the opponent to the mat with his shoulder.

To fully understand the technique (methods) of wrestling, to be able to perform it in any

In wrestling, using permitted methods, the opponent or partner is removed from the balance of the base, the method is carried out and the opponent is defeated. Methods that do not harm human health, do not cause harm, and are beautiful are divided into groups and studied separately. The techniques are mainly performed using the arms, legs, and pelvis while standing.

The following exercises are recommended to avoid falling out of the center of gravity:

1. Standing on one leg, lift the other leg forward, sideways, and backward.
2. Lean forward, left, and right, bend backward, and rotate the body without moving the pelvis, with the legs in pairs.
3. Rotate the legs in pairs while standing upright with the pelvis (in each direction).
4. Perform this movement on one leg.
5. Rotate the body while standing on one leg.
6. Jumping on one leg.
7. Do not jump out of the center of gravity by turning the body 90, 180, or 360 degrees.

Distributing each wrestling method according to its general classification allows professionals to develop theoretical and practical knowledge of the science and at the same time helps to identify gaps in knowledge. Interaction methods are based on systematization. Systematization is the systematization of wrestling techniques, which is a sequence of mock-ups in a certain order. In systematization, unlike classification, objects are compared to identify and arrange a sequence. The systematization explains the possibilities of this classification scheme, pointing out its shortcomings.

Table 1.

Experimental analysis of the physical development of wrestlers

Tezlik-kuch sifatlari				
Physical ability	**Tests**	**The beginning of the experiment**	**End of experiment**	**Reliability level (P)**
Special durability				
speed force (writing legs)	Long jump while standing (sm)	22,1	2,47	**<0,001**
Rapid power (shoulder belt)	Pull on a 5 cm rope	7,8	7,6	<0,05
Fast-power	Running 30 m (s),	4,5	4,7	<0,05
Special fast power	mannequin throw 8 times (s)	20,8	18,2	<0,05
Speed force (shoulder belt)		4,7	5,3	<0,05
Fast power (shoulder belt)	Shooting for 5 seconds on the column (many times)	20,8	18,2	<0,001
Special high speed	Return 1 (feet in 10 seconds) (several times) shooting for 5 seconds on the column (many times)	17,2	18,4	<0,001

The task of classifying and systematizing wrestling is to reflect the essence of wrestling. Classification and systematization cannot be done without preliminary work on defining concepts (throwing, sweeping, pushing, weighing, etc.).

Different types of battles have a common law and they consist of the following.

A fight involves two athletes, each of whom can defeat an opponent using methods or previous methods. Thus, there is a wrestler and a wrestler (called an attacking fighter) who combines every attack and the method and combination of attacks.

One of the main tasks of each wrestler is to maintain the chosen position (sweeping method), The task of the attacking wrestler is to balance the position of the opponent on the carpet. In this case, the differences between the fighters may be different.

The weight of the wrestlers on the carpet helps to change the situation on the carpet, The biomechanical basis of a particular method is to give the opponent's body the desired impact (drag force, energy production, use of force, and creation of moments of inertia). Technical training in combat is characterized by the level of skill of the athlete to achieve high sports results. General technical training is aimed at acquiring skills and abilities

Various actions in auxiliary sports include special technical training to achieve technical skills in sports. Technical training in martial arts is aimed at solving a number of complex tasks: - increasing the efficiency of maximum voltage; — Maintaining the operating voltage; — Improving the speed and accuracy of competition in changing conditions. Improvement of sports technique is carried out during many years of training of wrestlers and is aimed at improving the technical skills of the chosen wrestler.

General principles of technical operations. Wrestling technique is a set of methods, countermeasures, and defensive measures allowed in the rules of the competition. Targeted attack methods leave the wrestler behind the opponent. Each method consists of two parts. The first part is to hold on to use this method. Detainees are divided into upper, lower, back, front, side, and so on. General principles of technical operations.

Conclusion. In supurma and other methods of wrestling, using permitted methods, the opponent or partner is removed from the balance of the base, the method is carried out and the opponent is defeated. Methods that do not harm human health, do not cause harm, and are beautiful are divided into groups and studied separately. The techniques are mainly performed using the arms, legs, and pelvis while standing. Improving the physical fitness of a wrestler through a variety of methods is an important component of sports training and is a process aimed at increasing physical fitness, strength, flexibility, and speed.

References:

1. Kerimov F.A. Теория и практика спортивного единоборства. Ташкент, 2001.
2. Azizov N.X. Белбогли Туркестанская борьба. Ташкент: Учитель, 1998
3. Kerimov F.A. Kurash tushaman. –T. 1990/ Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi, 2005. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: Zar qalam, 2004.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ И ОБУЧЕНИЮ ЖЕЛАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ ГИРЕВОМУ СПОРТУ

Тохтасинов Дилшодбек Эркинжанович
Старший преподаватель Ферганского филиала ИППКСФКС
(Фергана, Узбекистан)

Аннотация: В данной статье рассказывается о физической подготовке по гиревому спорту и факторах, влияющих на нее.

Ключевые слова: гиревой спорт, приоритетные направления, здоровый образ жизни, массовый спорт, физическая активность, обращении с тяжестями, распределения нагрузки, развития мускулатуры, развития функциональной силы.

Annotatsiya: Mazkur maqolada tosh ko‘tarish bo‘yicha jismoniy tayyorgarligi hamda unga ta’sir etuvchi omillar haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: tosh ko‘tarish sport, ustuvor yo‘nalish, soglom hayot tarzi, ommaviy sport, jismoniy faollik, yoklama bilan ishlash, ogirlikni taqsimlash, mushaklarni rivojlantirish, funksional kuchni rivojlantirish.

Abatract: This article talks about physical fitness for lifting stones and the factors affecting it.

Keywords: stone lifting is a sport, a priority, a healthy lifestyle, mass sports, physical activity, working with a beam, weight distribution, muscle development, functional strength development.

С давних времён упражнения с тяжестями служили эффективным средством физического развития людей. Сильных людей любили и уважали всегда. Народ в них видел хороших работников и надежных защитников. Упражнения с гирями являются в Узбекистане одним из истинно народным видом спорта. На праздниках «Навруз» и на народных гуляниях издревле проводились состязания силачей-палванов.

По Указу Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года №УП-5924 “О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан” в целях определения приоритетных направлений, направленных на повышение квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта, для формирования в стране всесторонне развитой и физически здоровой личности обладающей высокой культурой, внедрения инновационных форм и методов в процессе отбора(селекции) талантливых спортсменов, а также Указом Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года №УП-6099 “О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта” в целях обеспечения формирования у каждого гражданина стойкой иммунной системы против заболеваний путем регулярных занятий физической культурой и массовым спортом, а также формирования навыков здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, соблюдения принципов правильного питания, системной и эффективной организации работ по восстановлению и реабилитации, массовых мероприятий по физической активности, создания соответствующей инфраструктуры, основными направлениями широкого внедрения в жизнь здорового образа жизни и дальнейшего развития массового спорта определены приоритетными видами спорта следующие виды **ходьба**, **бег**, **мини-футбол**, **велоспорт**, **бадминтон**, **стритбол** и “**WORKOUT**” (уличный фитнес) которые будут основами в развитии массового спорта и пропаганде здорового образа жизни среди населения страны.

Логическим продолжением приоритета может выступать наш гиревой спорт, так как с каждым годом растёт количество занимающихся по гиревому спорту, причём наблюдается явная тенденция в сторону омоложения.

Изменились времена, менается и отношение к физической силе как одному из основных достоинств мужчины. Изменения эти происходят, к сожалению, не в лучшую сторону. Молодые люди и взрослые мужчины получают травмы позвоночника при неправильном обращении с тяжестями в быту, которые нередко приводят к инвалидности. А происходит это из-за того, что люди неумеют обращаться с тяжелыми предметами. В повседневной жизни, хотим мы того или нет, приходится поднимать грузы, переносить различные тяжести. И часто в одиночку.

«Брось, надорвешься», «Грыжу захотел заработать» — такими советами родители и старшие обычно сопровождают попытки подростка поднять что-либо тяжелое. Пока подобные предупреждения остаются основным профилактическим средством от травм позвоночника при подъеме тяжестей.

В силовой подготовке традиционное предпочтение отдается упражнениям на перекладине, брусьях, канатах. Сильными считаются те, кто может больше подтянуться или отжаться. Такая «однобокая» силовая подготовка начинается с первых дней занятий в школе и заканчивается на службе в армии. Занимающиеся самостоятельно, «для себя», по

привычке используют те же методы и средства, накачивая в основном мышцы рук и плечевого пояса. Мышцам спины остается попутная нагрузка. В результате такой многолетней подготовки спины (поясничный отдел), казалось бы сильных людей, оказывается слабым звеном в физическом развитии. Такие атлеты, считая себя сильными, смело берутся поднимать тяжелые предметы и спортивные снаряды. Не владея умением поднимать тяжести и имея сравнительно слабые мышцы спины, эти люди больше других подвержены травмам позвоночника. Травмы эти трудно излечимы, а иногда приводят к инвалидности.

Огромный вклад в решение этих проблем физического воспитания молодежи, ее подготовке к службе в армии можеть и должен внести наш добрый, богатырский *гиревой спорт*, особенно в сельской местности и там, где нет условий для занятий другими видами спорта. *Гиревой спорт* по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд своих достоинств и преимуществ. Прежде всего, простота, доступность и экономичность. Заниматься гирями можно в одиночку дома и группой во дворе, в школе, в армии и т. п. Стоимость гири сравнительно невелика, а срок использования практически неограничен. Форма одежды также не требует больших затрат. Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность (особенно при жонглировании) позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и свысокой плотностью.

В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность; формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника.

В настоящее время соревнования по гиревому спорту проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками, плюс короткий спуск гирь.

Гиревой тренинг достаточно безопасный вид спорта. Здесь нет тренировок с максимальными весами, при которых спортсмены часто получают травмы. Организм сам распределяет нагрузку между работающими мышечными группами оптимальным образом. Это позволяет наращивать рабочие веса достаточно быстро.

Еще один плюс, появляющийся от распределения нагрузки на большое количество мышечных групп — предельная интенсивность. От этого мы получаем сразу несколько преимуществ. Во-первых, гормональный всплеск получается не в пример сильнее, чем обычно, поэтому метаболические реакции ускоряются в десятки раз. Это одновременно наращивает нам мышечную массу и повышает силу, а также, сжигает подкожный жир. Во-вторых, за определенный промежуток времени, через целевую мышцу проходит огромное количество крови, которая приносит к клеткам намного больше питательных веществ и тех же гормонов, чем при обычном тренинге. Одним словом — мы получаем идеальную среду для развития мускулатуры и других частей опорно-двигательного аппарата. И наконец, гири мы всегда поднимаем именно так, как поднимали бы большой вес в естественных условиях. Поэтому гиревой тренинг признан лучшим для развития функциональной силы. Вы станете легче двигаться, быстрее реагировать и даже сильнее бить.

1. Первым делом необходимо хорошо размяться. Гиревой тренинг намного более тяжел и интенсивен, чем занятия со штангой и гантелями, значит, разогревать мышцы, связки и сухожилия нужно лучше. Неплохо бы уделить несколько минут суставной гимнастике и пробежке по дорожке, либо езде на велотренажере. Это увеличит кровоснабжение во всем теле, а не только в рабочих мышцах. Кроме того, замечено, что усердная разминка сокращает время восстановления мышц, следовательно, тренировки можно будет проводить чаще и рост пойдет быстрее.

2. Если Вы раньше не занимались с гирями, то начинать следует с маховых движений. Они подготавливают суставы к большим нагрузкам и заставляют связки заранее упрочняться. Это, несомненно, позволит Вам быстрее прогрессировать.

3. Все новые упражнения необходимо сначала попробовать сделать с легким весом. Причин для этого множество. Во-первых, какие бы крепкие у Вас ни были суставы, все равно непривычная нагрузка может сильно им повредить. Во-вторых, движение может оказаться неудобным, что непременно скажется на результативности. Значит, либо такое упражнение нужно исключить из программы, либо придется к нему сначала привыкнуть. Естественно, привыкать будем с небольшим весом отягощения. В-третьих, излишней осторожности не бывает. Речь ведь все-таки идет о Вашем теле, а не о чем-то лишнем и непригодном. Одно маленькое растяжение может лишить Вас возможности тренироваться на несколько недель. Нет тренировок, нет роста результатов, нет движения к цели.

4. Хорошая разминка и привыкание к неудобным движениям позволит Вам достаточно быстро увеличивать рабочие веса или усложнять выполняемые упражнения. И именно это-то Вам и нужно! Как только чувствуете, что можете поднять интенсивность, увеличить вес или сделать упражнение более трудным — делайте. Сила и масса просто не смогут не вырасти.

5. Тренинг с гирями развивает силовую выносливость. Мышечная масса же растет от непрерывного прогресса весов и повторов. Как только Вы достигли в гиревом тренинге очередной поставленной цели, логично было бы на некоторое время вернуться к тренировкам с гантелями, штангами и тренажерами. Это, во-первых, даст более всестороннее развитие для всего тела. Во-вторых, при возвращении к гирям, организм вновь удивится непривычной нагрузке и снова начнет расти. Оптимальная продолжительность цикла должна быть в пределах от 1 до 3 месяцев. Более конкретные цифры можете определить лишь Вы сами, следя за своими результатами и самочувствием.

6. В традиционном гиревом спорте внимание уделяется не только величине рабочего веса, но и способности поднять этот вес несколько десятков раз в течение определенного промежутка времени. Подобными «мелочами» не стоит пренебрегать, потому что они защищают опорно-двигательный аппарат (ОДА) от возможных будущих травм. Дело все в том, что кровоснабжение в мышцах и суставах во время длительного гиревого сета зашкаливает за все мыслимые нормы. Связки в таком режиме почти не подвержены травмам, но все же запоминают нагрузку, а значит и укрепляются. То же самое происходит с сухожилиями и мышцами. Также на пользу этому процессу играет тот факт, что весподнимается всегда в удобном рабочем положении сустава. Опять замкнутый круг: удобное положение, значит больше веса, следовательно, лучше рост и укрепление.

7. Как правило, с гирями занимаются в много повторных режимах. Ученые обнаружили, что тренировки, в которых большой объем набирается за счет значительного числа повторений в сете, способствуют естественному восстановлению хрящевой ткани. Приплюсуйте к этому предыдущий пункт списка и получите универсальное средство защиты ОДА от повреждающих нагрузок тяжелого тренинга.

Целью данного методического рекомендации является подготовка учащихся, молодежи и населения — любителей гиревого спорта и начинающих спортсменов-гиревиков к первым успешным выступлениям на соревнованиях.

Список литературы:

1. Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, — 384 с.

2. Маткаримов Р.М., Ким Д.Ф. Тяжелая атлетика: программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮШОР, Ташкент: 2007. – 141 с.

3. Кульков Е.Л. Морфо-функциональные показатели и принципы развития силы в тяжелоатлетических видах спорта» — Методические рекомендации. Ташкент, 2006.

4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых /А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

5. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.

6. Ромашин Ю.А. Её величество гиря: Методические рекомендации для занятий гиревым спортом // Спортивная жизнь России. – 2002. – № 1. – С.

7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

8. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

9. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.

10. Тихонов В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009.

11. Ципин.Л.Л «Анализ статических положений в гиревом спорте» научная статья, www.iwf.com, 2017.

12. Самигуллин Р.В. Назаренко Л.Д. Тимошенко.В.В. «Моделирование технических приемов в гиревом спорте» научная статья, www.iwf.com, 2018.

13. Косьяненко С.И. Гиревой спорт. Электронные книги о гиревом спорте, 2019.-450 с.

THE ROLE OF INFORMATION COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN SPORTS EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Tolametov Abdujalil Abdujaparovich
Institute of retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports, associate professor
(Tashkent, Uzbekistan)
Ishonkulov Ashraf Kurbonkulovich
Samarkand branch of the Institute of retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports
(Samarkand, Uzbekistan)

Abstract: The scientific-pedagogical issues of wide use of information and communication technologies in the sports education mass are highlighted**.**

Keywords: information, information technologies, information-communication technologies, computer programs, electronic textbook.

Relevance. The use of modern information and communication technologies in improving the quality and efficiency of training sessions in sports educational institutions requires the use of new electronic training manuals that meet the requirements of the time. Despite the great interest in the use of educational programs designed for computers in recent years, the issues of their creation and implementation remain very problematic.

The purpose of the study. This is due, on the one hand, to the state of development of information and communication technologies, and on the other hand, to the adaptation of the educational system, including in the field of sports, to the requirements of the time and scientific and technological progress.

The use of Information Communication Technologies in the field of sports includes:

-Technical and software tools that improve the quality of training and competition.

One of the software tools for information communication technologies in sports is an electronic textbook. Electronic textbooks have become very accessible to athletes and independent sports practitioners. It is advisable to widely use programs that allow you to visually reflect the process under study or on the monitor screen during training sessions.

Using such software tools, the user will be able to study the object in detail, taking into account the time and spatial movement of the process. Thanks to these technologies, it increases the efficiency of training and competition activities in a short time.

- Practical programs are designed to control and analyze the condition of an athlete in the training and competition process in a particular sports direction. With the help of practical programs created for Information Communication Technologies, the athlete will have the opportunity to choose the most optimal program for himself and draw up a sports plan to apply in practice.

- Sports Information Communication Technology Software products are designed to collect, process and analyze information about an athlete.

- today, with the help of computer technology, the training of an athlete can be determined using expert systems.

The main directions of the use of modern information communication technologies include the professional activity of sports specialists at the request of the Times:

- a complex of practical programs created for sports use in the introduction of Corrections in the control and management of self-reflective activity of an athlete;

- targeted use of multimedia imitators;

- creation and use of a database;

- modeling of technical and tactical actions in computer training and competitions;

- computerized methods of analysis of the activity, physical and psychological state of the athlete;

- the use of distance education from modern forms of education, etc.

Updating software and technical means in the introduction of information technologies in the field of Sports on the demand of a constant period, the use of computer technology in training and professional activities of specialists in the field of sports is becoming one of the trainer's crative activities.

Currently, it is in demand that trainers in sports education, based on the use of modern information technologies in the process of Sports Training, use computer programs in diagnostic systems that allow obtaining highly effective professionally oriented training. Development and application of computer programs for monitoring training and competitions, which, first of all, allows each athlete to exercise control over his activities.

Control using information technology consists of:

-control of physical qualities, technical and tactical training of athletes and analysis of psychological and indivudal conditions;

- trainer training automates the control of the state of each athlete in the trainers and analysis of their results;

-quick receipt and analysis of complete information about the status of each athlete in training and competition activities.

Actual problems with improving the quality and effectiveness of the training process using information communication technologies in sports:

- creates a database for assessing the health and physical fitness of an athlete;

- makes it possible to choose a program suitable for training in sports;

- determines the planning and implementation of the prospect for athletes;

- determination,analysis of the level of intellectual and physical activity based on special computer programs;

- creation of sports sites on the Internet of developments for the exchange of advanced foreign experience, scientific and practical information.

As a conclusion, the widespread introduction of Information Communication Technologies in the field of physical education and sports plays a special role in the effective management of the training and competition process of athletes, a systematic objective assessment of their physical and sports performance, the development of the most optimal ways of providing scientific information, analytical processing, storage and application in practice.

Reference:

1. Гурьев С. В. “Современные информационные технологии в физической культуре и спорте”/ Монография, Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, 2014.
2. Толаметов А.А. Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш/Academic research in educational sciences 2 (9), 83-90.

БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Хадиятуллаев Зиёдулла Шуҳратиллаевич
ЖТСБМҚТМОИ “Спорт бошқаруви” кафедраси доцент в.б.
(Тошкент, Узбекистон)

Аннотация: Ушбу мақолада юқори малакали боксчи қизларнинг кўп йиллик тайёргарлик даражасини такомиллаштиришда махсус ва умумий тайёргарлик бўйича машғулотларда қўлланилаётган восита ва услулларни такомиллаштириш ва юқори малакали боксчи қизларни мусобақаларга тайёрлаш ҳақида фикр юритилган.

Калит сўзлар: жисмоний сифатлар, тактика-техник тайёргарлик, махсус ва умумий тайёргарлик, физологик, морфофункционал, психологик, жисмоний тайёргарлиги, қобилият.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш хотин-қизларни жисмонан ривожланиши ва соғломлаштиришга қаратилган муҳим воситадир.

Халқаро майдонда тарихан қисқа давр ичида обрў орттиришга улгурган Ўзбекистон дунёга нафақат қадимий маданият, буюк мутафаккирлар, олимлар, шоир ва саркардалар туҳфа этган юрт, балки халқаро спорт майдонида улкан муваффақиятларга эришаётган давлат сифатида ҳам танилди.

Жаҳонда бирон бир қитъа ёки бирор бир йирик спорт анжумани йўққи, унда спортчиларимиз шарафига Ўзбекистон мадҳияси янграмаган ва байроғимиз кўтарилмаган бўлса. Ўзбекистон йирик спорт давлатига айланиб, бошқа мамлакатлар учун кўплаб йиллар керак бўлган йўлни тарихан қисқа давр ичида босиб ўтди десак, адашмаймиз.

Бугунги кунда жаҳон спортида натижаларнинг мунтазам равишда кескин ўсиб бориши, рекордларнинг янгиланиши, мусобақа қоидаларининг ўзгариши Ҳалқаро олимпия қўмитаси олдига янги вазифаларни юклаш билан бирга ўз қарашларини ҳам ўзгартиришга тўғри келмоқда. Айниқса ҳозирги замонда мусобақа дастурларини гендер тенглик асосида ташкил этиш давр талаби бўлиб қолмоқда.

Бокс спорт турида ҳам бир неча йиллар аввал аёллар бокси жорий этилиб, Олимпия ўйинлари дастурига киритилиши ҳамда доимий равишда дастурида вазн тоифалари кўпайтириши ўзбек бокс мутахассислари олдида катта вазифаларни қўймоқда.

Боксчи қизларнинг кўп йиллик тайёргарлиги жараёнини бошқариш замонавий спорт фани ва амалиётининг энг долзарб ҳамда айни пайтда кам тадқиқ қилинган муаммолардан биридир. Унинг ҳал этилиши бокс назарияси ва услубиятини, шунингдек, тизимли интеграцион ёндашув таъминотли ҳамда машғулотни бошқаришнинг дастурий мақсадли услубларига асосланган комплекс тажрибалар натижаларини ҳар томонлама ўрганиш билан тўғридан-тўғри ва бевосита боғлиқ.

Спорт натижаларининг доимо ва тез ўсиши юқори малакали боксчи қизлар тайёргарлиги даражасини оширишнинг янги, янада оқилона йўлларини излаб топишни ва мавжудларини таҳлил қилиб чиқишни тақозо этади. Бу айниқса боксчи қизларнинг индивидуал ҳусусиятларини такомиллаштиришга оптимал ва мақсадга мувофиқ тоифа

йўналтирилган махсус жисмоний ривожланишга тааллуқлидир. Шу билан бирга, бу фақат боксчи қизларнинг юқори даражадаги машқланганлиги, уларнинг жанг олиб бориши тактикаси ва қўлланиладиган техник-тактик усуллар арсеналини белгилаб берувчи интеграл кўрсаткичларни аниқлаб олгандан сўнг мумкин бўлади.

Боксчи қизлар томонидан техник-тактик кўникма ва малакалардан фойдаланиш хусусияти уларнинг ўзига хос фарқликлари физиологик, морфофункционал ва психологик фарқлар билан белгиланади. Бу шуни англатадики, юқори малакали боксчи қизлар тайёргарликнинг асосий вазифаси уларнинг куч, чаққонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, ҳаракат қобилиятларига бўлган индивидуал лаёқатига мувофиқ оптимал даражадаги жисмоний ривожланишига эришишдир. Ушбу ҳаракат қобилиятларини боксчи қизларнинг техник-тактик такомиллаштириш жараёнида инобатга олиш зарур.

Ўқув-машғулот иши боксчи қизларнинг кенг қамровли тайёргарликнинг энг муҳим таркибий қисми бўлиб, у ўргатиш ва тарбиялашнинг ягона комплекс жараёни ҳисобланади. Бунда жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик бир-бири билан чамбарчас боғлиқ ва спортчиларнинг ҳар томонлама ривожланишига ва уларнинг юқори спорт натижаларига эришишларига йўналтирилган.

Баъзан “тайёргарлик” ва “машғулот” тушунчалари орасида тенглик ишораси қўйилади, чунки чекловчи ҳам боксчи қизларнинг мусобақа фаолиятига максимал тайёргарлигини таъминловчи услублар, воситалар ва шарт-шароитларнинг маълум бир уйғунланганлигидан мақсадли фойдаланганлигини англатади. Бироқ бу жуда ҳам тўғри эмас: машғулотга тайёргарликдан фарқли равишда махсус жисмоний, фукционал ва психик юкламалар ҳажми ҳамда муддатига янада юқори талаблар қўйилиши хосдир.

Машғулот жараёни – бу боксчи қизларнинг тренерлар ва мутахассислар билан кўп йиллик ҳамда кўп қиррали иш фаолиятидир, у тизимли танлаб олинган махсус услублар воситалар ва шарт-шароитлар орасида яхши спорт формасини эгаллашга ва нуфузли жангларда рақиб устидан ғалаба қозонишига онгли йўналтирилган.

Бутун жамоа сингари ҳар бир боксчи қизлар жисмоний, техник-тактик, эмоционал – идоравий ва маънавий аҳлоқий тайёргарлиги хусусиятларини эътиборга олиш самарали машғулот жараёни асосидир. Ундан ташқари, боксчи қизлар малака даражаси қанча юқори бўлса, машғулот комплексларининг уларга оқилона оптимал ҳамда изчил таъсирли таҳлил қилиш ҳамда ҳисобга олиш шунча батафсил ва пухта бўлиши керак. Шу сабабли машғулот қуйидаги вазифаларни ҳал этиши лозим:

- саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларни мақсадли ривожлантириш, боксчи қизларнинг функционал имкониятларини кенгайтириш;
- боксчи қизларнинг зарур техник-тактик маҳорат минимумини эгаллаб олишлари ва уни такомиллаштириш;
- боксчи қизларни турли миқёсидаги миллий, Осиё ва жаҳон чемпионатлари, шунингдек, Олимпия ўйинларида қатнашишига тайёрлаш;
- боксчи қизларда масъулият ва ўз-ўзини назорат қилиш, интизом ва қатъиятлилик, ташаббускорлик ва матонат ҳиссини шакллантириш, аҳлоқий ва эмоционал-иродавий сифатларни тарбиялаш, тиббиёт, физиология, психология, гигиена ва ҳ.к. соҳаларидаги махсус билимларни ўргатиш ва бошқалар.

Спорт машғулоти — бу жараённинг икки томонидир:

- биринчидан, ҳаракатларни ўзлаштириш ва боксчи қизлар организмини максимал жисмоний ва психологик юкламаларга функционал жараёнлаш;
- иккичидан, ўргатиш ва уларнинг техник-тактик маҳоратини такомиллаштириш жараёнида олдинга қўйилган мақсадга эришиш учун қаерга ва қандай бориш кераклигини кўрсатиб берувчи дидактик тамойилларидан фойдаланиш.

Машғулотининг асосий тамойили умумий ва махсус тайёргарликнинг бирлигига эришишдир. У ўзаро боғлиқлик, ажралмаслик ҳамда уларнинг нисбатларининг аниқ чегарасига риоя қилиш билан ифодаланилади ва боксчи қизлар фаолиятининг барча босқичларида уларнинг маҳорати шаклланишига ёрдам беради. Бокс мураккаб

координацияли спорт тури сифатида боксчи қизлардан турли туман жисмоний сифатлар, ҳаракат малакаларини самарали намоён этишини талаб қилади. Боксчи қизларда етарли даражада махсус ва умумий жисмоний тайёргарлик бўлмаса, уларда махсуслашган сифатларнинг ривожланиши учун асос бўлмайди. Бунда уларнинг спорт маҳорати ортиб боргани сари умумий жисмоний тайёргарлик мазмуни, ҳажми ва йўналишини камайтириши орқали махсус тайёргарликка ўрин беради. Техника ва тактикага ўргатиш жараёни ҳамда бу кўникмалар ва усулларни жангда спорт вазифаларни ҳал этиши учун қўллаш қобилиятини шакллантириш машғулот жараёнининг асосий мазмунини ташкил қилади. Умумий қоида билан бир қаторда қуйидаги машғулотнинг махсус тамойиллари ҳам ҳал қилувчи аҳамиятга эга:

1. Узлуксиз ва такрорийлик тамойили боксчи қизларни уларнинг бутун тамойили уларнинг бутун спорт фаолияти давомида мунтазам машқ қилдириш зарурати билан ифодаланади; педагогик жараён мантиқи нуқтаи назардан асосланмаган ва ўзини оқламайдиган узоқ муддатли танаффуслар жисмоний ҳамда ҳаракат сифатлари ва малакалари асосида ётувчи нозик ихтисослашган ва кеч эгалланадиган боғлиқликларнинг мустаҳкамланишига салбий таъсир қилади, машғулот самарасини минимум даражага тушириб юборади. Спорт машғулоти йил давомидаги йиғинлар тартибида кўрилиши керак, улар қуйидагиларни назарда тутади:

- машғулот юкламалари ва машғулотлар давомидаги ҳамда улар орасидаги тикланиши танаффусларини босқичлари ҳамда даврлари;
- машғулотларни яқин, кечикувчи ва кумулятив (ўсиб борувчи) натижаларнинг узлуксиз доимийлиги асосида бу жараённинг бўғинлари орасида боғлиқлик таъминланади;
- машғулот юкламаларидаги танаффуслар боксчи қизларнинг доимий ва узлуксиз ривожланиши ҳамда такомиллашишини малакалар ҳамда тажрибанинг мустаҳкамланишини, техника ва натижаларнинг барқарорлашувини кафолатлайди.

2. Аста-секинлик таъминоти “енгилдан қийинга”, “оддийдан мураккабга”, “маълумдан номаълумга” каби ғояларга амал қилган ҳолда режалаштирилган натижага эришиш билан машғулот талабларининг умумий даражасининг мунтазам ошириб бориши билан боғлиқ. Бунда шуни ҳамиша ёдда тутиши лозимки, агар боксчи қизларга таъсир кўрсатувчи юклама бошида уларнинг функционал имкониятлари ривожланишига ижобий таъсир кўрсата бошласа, унда кейинчалик, одатда, боксчи қизлар организмининг мослашиши ва натижаларнинг ўсиши тўхтаб қолиши мумкин. Юкламаларни ошириб боришнинг қуйидаги усулларини фарқлай билиши лозим:

- тўғри юксалувчи – юкламанинг машғулотдан-машғулотга қатъий аста-секин ўсиб бориши услуби;
- елкасимон – машғулот юкламасининг ҳажми ва муддати бўйича елкама-елка (аввалги микроциклга нисбатан янада юқорироқ даражада) ўсиб бориши услуби;
- тўлқинсимон – тайёргарликнинг микро, макро ва макроцикларида юкламаларнинг максимал ва оптимал катталикларини алмашлаш (ўзгартириб туриш) услуби.

Юқори малакали боксчи қизлар билан ишлаш амалиётида машғулот юкламаларини тўлқинсимон ошириб бориш услуби энг мақбули ҳисобланади.

3. Цикллилик таъминоти қўлланиладиган воситаларнинг қатъий такрорланиши ва тартиблигини, спортчилар тайёргарлиги босқичлари ва даврларнинг, шунингдек машғулот юкламалари миқдори ва тузилишининг кетма-кет ҳамда даврий алмашиб туришини назарда тутади ҳамда бир қатор қоидаларга амал қилиши ҳамда уларни бажаришдан иборат:

- машғулотнинг асосий элементларини доимий такрорлаш;
- машғулот воситалари ва услубларидан мақсадга мувофиқ фойдаланиши;
- машғулотнинг исталган эпизодининг машғулот цикллик тузилмасининг катта ва кичик шакллари билан узлуксиз ўзаро боғлиқлиги;
- машғулот даражалари, босқичлари ва даврларининг алмашиш қонуниятларига мувофиқ юкламаларни доимо меъёрлаш ва бошқариш.

Бу шуни англатадики, турли йўналишдаги машғулотларни ўтказишда услубий амалиётдан асосланган кетма-кетликка риоя қилиш зарур, масалан, боксчи қизларининг чидамлилигини такомиллаштириш масалаларини бир вақтда ҳал қилиш ёки махсус чидамлиликни такомиллаштирганидан сўнг уларни янги техник-тактик масалаларга ўргатиш мумкин эмас.

Ундан ташқари, боксчи қизлар тайёргарлиги самарадорлигини, бошқа махсус машғулот тамойиллари ҳам белгилаб беради: мақсадли бирга қўллаш, бирлаштириш, тамойили у жисмоний ва техник тайёргарлик самарадолигининг ўша "фарқлашини" ("номувофиқлигини") истисно этади; индивидуаллик тамойили; юқори натижаларга йўналганлик таъминоти; илмийлик таъминоти ва ҳ.к.

Адабиётлар рўйхати:

1. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров.- Киев, Просвешение, 1995.
2. Халмухамедов Р.Д. Бокс. -Тошкент. Лидер Пресс, 2008
3. Исроилов Ш.Х., Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Электрон мултимедиа дарслик. -Тошкент. ЎзДЖТИ, 2015.
4. Қодиров Э.И. Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг методологик асослари. Ўқув қўлланма. -Тошкент. ИТА ПРЕСС, 2014.
5. Каримов М.А., Халмухамедов Р.Д., Шамсематов И.Ю., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. -Тошкент. ЎзДЖТИ, 2011.
6. Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис…канд.пед.наук – Т., 2002 – 132 с.

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING TEZLIK-KUCH QOBILIYATLARINI AYLANMA MASHG'ULOT USLUBIDA RIVOJLANTIRISH

Xurramov Jasur Qo'yliyevich
QarDU dotsenti
(Qarshi, Qashqadaryo)

Annotatsiya: Maqolada o'rta masofaga yuguruvchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot uslubini joriy etish samaradorligi pedagogik tajriba va statistik qayta ishlash yordamida asoslangan.

Kalit so'zlar: yugurish, o'rta masofaga yuguruvchilar, aylanma mashg'ulot, tezlik-kuch qobiliyatlari.

Аннотация: В статье обоснована эффективность внедрения метода круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей бегунов на средние дистанции с использованием педагогического эксперимента и статистической обработки.

Ключевые слова: бег, бегуны на средние дистанции, круговая тренировка, скоростно-силовые способности.

Abstract: The article examines the effectiveness of the introduction of the circular training method for the development of speed and strength abilities of middle-distance runners with the help of pedagogical experiment and statistical processing.

Keywords: running, middle distance runners, circular training, speed-strength abilities.

Kirish. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirish sport mashg'ulotlarida muhim o'rin tutadi. Agar ularning yoshga bog'liq rivojlanishining sensitiv davrida harakat qobiliyatlariga maqsadli ta'sir qilinsa, unda pedagogik ta'sir boshqa yosh davrlariga qaraganda ancha yaxshi bo'ladi. Bu musobaqaviy faoliyatga bevosita ta'sir ko'rsatadigan yuklamalar bilan o'zaro bog'liq bo'lgan tana tizimlarining rivojlanish qonunlariga mos keladigan mashg'ulot yuklamalarining tanlangan vositalarini ishlab chiqish zarurati bilan bog'liq. Tadqiqotchi olimlar yosh sportchilar organizmida ontogenezning ushbu bosqichida sodir

bo‘ladigan faol sensitiv jarayonlar tufayli bolalar va o‘smirlar sportida ushbu muammoning ishlab chiqilishiga alohida ahamiyat beradilar [1,2]. O‘rta masofaga yuguruvchilar uchun tezlik-kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasi juda katta rol o‘ynaydi.

Ilmiy tadqiqot ma’lumotlari shuni ko‘rsatadiki, tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish asosan orqaliqli va jamlanma mashq uslublari bilan amalga oshiriladi [3]. Yosh sportchilarni ruhiy-hissiy rag‘batlantirish uchun vaqti-vaqti bilan o‘yin va musobaqaviy uslubni qo‘llash ham maqsadga muvofiq bo‘ladi [4]. Turli xil sport maktablarining sport mashg‘ulotlariga jismoniy tarbiyaning turli uslublari kiritilgan, ammo tezlik-kuch mashqlaridan foydalanish bo‘yicha uslubiy tavsiyalarda sezilarli qarama-qarshiliklar, xususan, yosh yengil atletikachilar uchun jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulot jarayonlarida aylanma mashg‘ulot uslubini yetarli darajada joriy etmaslik mavjud. Bu bizga tanlangan tadqiqot mavzusi dolzarb ekanligini anglatadi.

Tadqiqotning maqsadi — o‘rta masofaga yuguruvchi 11-13 yoshli bolalarning tezlik-kuch qobiliyatlarini aylanma mashg‘ulot uslubi bilan rivojlantirishni tadqiq etish va samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotni tashkil qilish va o‘tkazish. Tadqiqotda Qarshi Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi yengil atletika yo‘nalishining 11-13 yoshdagi 16 nafar o‘quvchisi (8 ta – nazorat guruhi (NG); 8 ta tajriba guruhi (TG)) qatnashdi. Nazorat guruhidagi bolalarning sport mashg‘ulotlari an’anaviy dastur bo‘yicha, tajriba guruhida esa aylanma mashg‘ulot uslubidan foydalangan holda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning ishlab chiqilgan uslubi bo‘yicha o‘tkazildi.

Aylanma mashg‘ulot uslubi bo‘yicha bajarilgan jismoniy mashqlar majmuasini ishlab chiqishda quyidagi qoidalardan kelib chiqdik: ta’limning ma’lum bir bosqichida motor qobiliyatlarini rivojlantirishning istiqbolli maqsadini aniqlash; rejalashtirilgan jismoniy mashqlarni tahlil qilish, ularning o‘quv dasturi, o‘quv materiallari bilan aloqasi, sport maktabida mavjud bo‘lgan sport anjomlari va jihozlari mavjudligini hisobga olgan holda tanlash; yosh sportchilarni aylanma mashg‘ulotni tashkil etish va o‘tkazish metodologiyasi bilan tanishtirish (majmuaning har bir mashqlari 20 soniya davomida amalga oshiriladi, maksimal sonlarni bajarishga harakat qilish lozim, mashqlar orasidagi dam olish 40 soniya); aylanma mashg‘ulot majmuasi mashg‘ulotning asosiy qismiga kiritilishi kerak; mashqlarni bajarishda bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda bekatlarda mashg‘ulot va dam olishning maqbul hajmini aniqlash; mashqlarni bajarishda va bir bekatdan ikkinchisiga o‘tishda ma’lum bir ketma-ketlik, shuningdek majmuani qayta o‘tkazishda aylanmalar orasidagi dam olish oralig‘iga rioya qilish [5].

Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg‘ulotlarda ishlatiladigan asosiy vositalar umumiy va maxsus tayyorgarlik yo‘nalishdagi mashqlar hisoblanadi. Yosh yuguruvchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan tajribaviy metodologiyaning bir qismida asosiy e’tibor dam olish vaqti belgilangan mashqlardan foydalanishga va o‘z tana vaznini (sakrash turlari) yengib o‘tadigan mashqlarga, shuningdek turli xil jihozlar (to‘ldirma to‘plar, gantellar, toshlar) bilan mashqlarga qaratilgan. [4].

Айланма машғулот мажмуаси қуйидаги машқларни ўз ичига олади:

1-mashq (bekat). Turgan joyda yugurish (chaqiriq bo‘yicha sinaluvchi to‘g‘ri burchak ostida ko‘tarilgan soni balandligida gorizantal holatda osilgan rezina arqonga imkon qadar ko‘proq marta tizzalarini galma-galdan tekkizishga harakat qiladi).

2-mashq (bekat). Chalqancha yotgan holatda gavdani ko‘tarish (chaqiriq bo‘yicha sinaluvchi imkon qadar ko‘proq harakatlarni bajarishga intiladi, dastlabki holatda oyoqlar tizzada bukiladi).

3-mashq (bekat). Arg‘amchi bilan sakrash (chaqiriq bo‘yicha sinaluvchi ikki oyoqda imkon qadar ko‘proq sakrashga intiladi).

4-mashq (bekat). Tayanib yotib o‘tirish-turish (d.h. – asosiy turish, tayanib o‘tirish-tayanib yotish-tayanib o‘tirish-d.h).

5-mashq (bekat). Oyoqlarni orqaga siltab yugurish (chaqiriq bo‘yicha sinaluvchi tovonlarini galma-galdan dumba mushaklariga qo‘yilgan kaftlari orqasiga imkon qadar ko‘proq tegizishga harakat qiladi).

6-mashq (bekat). Qo‘llarga tayanib – yotib joyida yugurish (chaqiriqdan so‘ng sinaluvchi d.h. – qo‘llarga tayanib yotib joyida yuguradi, yuz oldinga qaratiladi).

7-mashq (bekat). Sakrashlar – oyoqlar yonga yozilgan, qo‘llar yuqoriga (dastlabki holatdan bajariladi va bosh ustida kaftni kaftga urib qarsak chalinadi).

8-mashq (bekat). To‘dirma to‘pni uloqtirish (chaqiriqdan so‘ng to‘dirma to‘p boshni ustidan ikki qo‘l bilan oldinga uloqtiriladi, oyoqlar yelka kengligida, yerdan uzilmagan holatda bo‘ladi).

Aylanma mashg‘ulot majmuasini tuzish paytida ular turli xil mushak guruhlarini, jumladan oyoq, qo‘l, orqa, qorin mushaklari ishlashga jalb qilishga harakat qildik. Bir mushak guruhi uchun 2-3 xil harakat mashqlari o‘tkazildi.

Pedagogik tadqiqotlar jarayonida tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg‘ulotlardan foydalanish natijasida o‘rta masofalarga yugurayotgan yosh yuguruvchilarning musobaqaviy mashqlardagi ko‘rsatkichlar dinamikasi aniqlandi. Musobaqaviy mashqlardagi ko‘rsatkichlarning o‘zgarishini qiyosiy tahlil qilish uchun 800 va 1500 m ga yugurish test-mashqlari qo‘llanildi. Nazorat testlari natijalarning dinamikasi 1-3-jadvallarda keltirilgan.

1-jadval

Pedagogik tajribadan oldin sinaluvchi guruhlar bolalarining o‘rta masofaga yugurish ko‘rsatkichlari [n=NG-8; TG-8]

T/r	Nazorat testlari	NG $\bar{x} \pm \sigma$	V%	TG $\bar{x} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	800 m ga yugurish	2,45±0,05	2,04	2,46±0,05	2,03	0,40	>0,05
2.	1500 m ga yugurish	5,39±0,08	1,48	5,41±0,09	1,66	0,47	>0,05

2-jadval

Pedagogik tajribadan keyin nazorat guruhidagi 11-13 yoshli sinaluvchi bolalarning o‘rta masofaga yugurish ko‘rsatkichlari dinamikasi [n=8]

T/r	Nazorat testlari	tajribadan oldin $\bar{x} \pm \sigma$	V%	tajribadan keyin $\bar{x} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	800 m ga yugurish	2,45±0,05	2,04	2,42±0,05	2,07	1,20	>0,05
2.	1500 m ga yugurish	5,39±0,08	1,48	5,35±0,07	1,31	1,06	>0,05

3-jadval

Pedagogik tajribadan keyin tajriba guruhidagi 11-13 yoshli sinaluvchi bolalarning o‘rta masofaga yugurish ko‘rsatkichlari dinamikasi [n=8]

T/r	Nazorat testlari	tajribadan oldin $\bar{x} \pm \sigma$	V%	tajribadan keyin $\bar{x} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	800 m ga yugurish	2,46±0,05	2,03	2,39±0,04	1,67	3,09	>0,05
2.	1500 m ga yugurish	5,41±0,09	1,66	5,28±0,07	1,31	3,22	>0,05

800 m ga yugurishda nazorat testlaridagi ko‘rsatkichlar dinamikasini tahlil qilnganda, ko‘rsatkichlar NG da ham, TG da ham yaxshilandi. Biroq, NG da o‘sish sur’atlarining ortishida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi (p>0,05). TG da esa o‘sish sur’atlarining ortishi statistik jihatdan ishonchli (p<0,05) bo‘ldi.

Tajriba davomida 1500 metrga yugurishda o‘tkazilgan test natijalariga ko‘ra, o‘rganilayotgan ikkala guruhning yosh sportchilarida ko‘rsatkichlarning ijobiy o‘sishi kuzatildi, ammo NG ko‘rsatkichlari ushbu guruh yosh yuguruvchilarining ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farqlarning statistik ishonchli emasligini ko‘rsatdi (p>0,05), TGda esa o‘rtacha o‘sishga nisbatan ishonchli (p<0,05) o‘sish tendentsiyasiga ega bo‘ldi.

Xulosalar. Tadqiqot davomida olingan ma’lumotlarni tahlil qilib, aylanma mashg‘ulotlar orqali 11-13 yoshdagi yosh yuguruvchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish yarim yillik mashg‘ulot siklining tayyorgarlik davrida nazorat testlarida ko‘rsatkichlarni oshirish uchun zarur shart ekanligi aniqlandi. Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg‘ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo‘lar ekan. Bu mashg‘ulot vaqtidan samarali foydalanish, mashg‘ulot jarayoniga xilma-xillik kiritish, sportchilarning mashg‘ulotlarga qiziqishini oshirish, jismoniy faollikning sifati, hajmi va shiddatini sezilarli darajada oshirish imkonini berar ekan.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. — T., ITA-Press nashr., 2018. — 172 b.
2. Гужаловский А.А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста. //Теория и практика физической культуры. М., 1983. — С. 29-32.
3. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1-jild. T., “ITA Press” nashr., 2018. 296 b.
4. Качаев С.В. Особенности методики развития компонентов скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов. //Теория и практика физической культуры. -2013. -№8. — С.32-34.
5. . Шолих М. Круговая тренировка. общ. ред. и предисловие Л. П. Матвеева; пер. с немецкого Л. М. Мирского. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2021. – 216 с.

HARAKAT QOBILIYATLARINI TARBIYALASHDA AYLANMA MASHG‘ULOT USLUBINING SAMARADORLIGI

Xurramov Jasur Qo‘yliyevich
QarDU dotsenti
(Qarshi, Qashqadaryo)

Annotatsiya: Ushbu maqola jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar jismoniy tarbiyasining tashkiliy va uslubiy shakli sifatida aylanma mashg‘ulotning samaradorligini batafsil tadqiq qilishni o‘z ichiga oladi. Ushbu maqola mazmunida aylanma mashg‘ulot dars zichligiga erishishga qaratilgan kichik guruhli uslubi sifatida ko‘rib chiqiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida bu uslubni samarali joriy etishni taqozo qiladigan zamonaviy ta’lim tizimining muammolari batafsil ko‘rsatib berilgan. Maqolada aylanma mashg‘ulot uslubidan foydalangan holda amalga oshiriladigan ta’lim va tarbiyaviy vazifalar batafsil bayon etilgan. Aylanma mashg‘ulot uslubidan foydalanishning ijobiy asoslari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: aylanma mashg‘ulot uslubi, jismoniy tarbiya, o‘quvchilar, darsning zichligi, darsning dinamikasi, shu’ba ishi, bekat.

Аннотация: В данной статье представлен подробный анализ эффективности круговой тренировки как организационно-методической формы физического воспитания учащихся на уроках физической культуры. В содержании данной статьи круговая тренировка рассматривается как метод малой группы, направленный на достижение

плотности занятий. Подробно описаны проблемы современной системы образования, требующие эффективного внедрения данного метода в процесс физического воспитания. В статье подробно описаны учебно-воспитательные задачи, выполняемые с использованием метода круговой тренировки. Были рассмотрены положительные основы использования метода круговой тренировки.

Ключевые слова: метод круговой тренировки, урок физкультуры, ученики, интенсивность урока, динамика урока, выполнение работы, работа в отделении, станция.

Abstract: This article presents a detailed analysis of the effectiveness of circular training as an organizational and methodological form of physical education of students in physical education classes. In the content of this article, circular training is considered as a small group method aimed at achieving the density of classes. The problems of the modern education system that require the effective implementation of this method in the process of physical education are described in detail. The article describes in detail the educational tasks performed using the circular training method. The positive fundamentals of using the circular training method were considered.

Keywords: circular training method, physical education lesson, students, lesson intensity, lesson dynamics, work performance, work in the department, station.

Kirish. Maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasining samaradorligi va sifatining yetarlicha darajada emasligi pedagogik hamjamiyat tomonidan faol muhokama qilinadigan juda dolzarb muammolardandir. Ilg‘or olim va mutaxassislar ushbu muammolarni hal qilishning mumkin bo‘lgan variantlaridan biri sifatida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida jismoniy tarbiyaning aylanma mashg‘ulot deb atalgan tashkiliy va uslubiy shaklidan foydalanishni taklif qilmoqdalar.

Aylanma mashg‘ulot, uni to‘g‘ri qo‘llangan taqdirdagina o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi uchun samarali hisoblanadi. Aylanma mashg‘ulot – bu darsning zichligiga erishishga qaratilgan kichik guruhli ommaviy uslubdir.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashg‘ulot uslubining samaradorligini o‘rganish va tahlil qilish.

O‘quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashg‘ulot uslubidan sifatli foydalanishning zarurligi shundaki, zamonaviy jismoniy tarbiya tizimi umuman bir qator obyektiv sabablarga ko‘ra zarur ta’lim talablariga javob bermaydi:

- bir vaqtning o‘zida sodir bo‘layotgan aqliy mehnatni kuchaytirish va jismoniy faollikni pasaytirish jarayonlari bilan bog‘liq o‘quvchilarning jismoniy harakatsizligi kuchayadi; natijada-o‘quvchilar yurak-qon tomir kasalliklari, qad-qomat buzilishi, semirish va boshqalarga moyil bo‘lishi mumkin;
- jismoniy tarbiya darslari sonini kamaytirish;
- sinflar uchun moddiy bazaning yetarli emasligi;
- o‘quvchilarning jismoniy madaniyatga bo‘lgan qiziqishining ommaviy pasayishi.

Yuqorida sanab o‘tilgan omillarning jismoniy tarbiya sifati va samaradorligiga salbiy ta’sirini minimallashtirish uchun o‘qituvchi qiyin muammoni hal qilishi kerak. Bir tomondan, o‘qituvchi darsning ko‘p funksionalligi tamoyiliga rioya qilishi kerak, boshqa tomondan, o‘quvchilarning sog‘lig‘ini saqlashning maqbul sharoitlariga rioya qilish kerak.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tuzish uslubi sifatida aylanma mashg‘ulotlar ushbu ziddiyatni bartaraf etishga yordam beradi, bu bir qator vazifalarni bajarishga imkon beradi. Birinchidan, o‘quvchilar mustaqil ravishda bilim olishlari va jismoniy tayyorgarlik sifatini rivojlantirishlari mumkin; ikkinchidan, alohida ko‘nikma va malakalar yaxshilanadi; uchinchidan, o‘quvchi tanasi yuqori ish qobiliyatiga erishadi. Ushbu imtiyozlar bilan bir qatorda, aylanma mashg‘ulot bir qator ta’lim muammolarini ham hal qiladi:

- o‘quvchilarda o‘zlariga ishonib topshirilgan ish uchun javobgarlik hissi shakllanadi;
- maqsadga erishish yo‘lida o‘quvchilarning qat’iyatliligi rivojlanadi;
- vijdonlilik va halollik hissi kuchayadi;
- dars jarayonida o‘quvchilarning jismoniy barkamollikka bo‘lgan intilishlari uchun poydevor qo‘yiladi.

Aylanma mashg‘ulotlar nafaqat darsning motor zichligini oshiradi, balki o‘qituvchiga dars davomida o‘quvchilarga yo‘naltirilgan majmuaviy, o‘zgaruvchan va qat’iy tartiblangan ta’sir shakllarini birlashtirishga imkon beradi.

Aylanma mashg‘ulot uslubi shundan iboratki, o‘quvchilar ta’lim muassasasida mavjud bo‘lgan barcha sport jihozlaridan o‘tib jismoniy madaniyatning turli jihatlarini takomillashtiradilar. Uslubning asosiy muhim talabi – xavfsizlik choralariga rioya qilishdir – o‘quvchi mashqlarni havfsizlikni kafolatlovchi sheriksiz mustaqil ravishda bajarmasligi kerak. Bu uslub ko‘pincha gimnastika mashg‘ulotlari doirasida qo‘llaniladi.

Aylanma mashg‘ulot uslubining asosi “bekatlar”da mashqlarni seriyali bajarishdir. Aylanma mashg‘ulot o‘qituvchiga o‘quvchilar guruhini shu’balarga ajratish imkonini beradi, bu esa an’anaviy va past jadallikdagi dars mashg‘ulotlaridan yanada ilg‘or faoliyatga asta-sekin o‘tishni anglatadi. Bundan tashqari, har bir shu’badagi o‘quvchilar soni o‘qituvchi tomonidan qo‘yilgan maqsaddan kelib chiqadi.

O‘g‘il bolalar va qiz bolalar turli xil jihozlarda mashqlarni bajaradilar, bu o‘quvchilarning majmuaviy jismoniy rivojlanishiga hissa qo‘shadi va o‘qituvchiga o‘quvchilarning 100% faolligiga, ularning yuqori ko‘rsatkichlariga va hissiy holatning maqbul darajasiga erishishga imkon beradi. Tajribali o‘qituvchilarning ta’kidlashicha, o‘quvchilar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari doirasida aylanma mashg‘ulot uslubini muntazam ravishda qo‘llash uslubning bir qator ijobiy xususiyatlarini qayd qilish imkonini beradi:

- har xil turdagi dasturlar uchun samarali va ko‘p qirrali vositadir;
- o‘quvchilarning maksimal sonidan bir vaqtning o‘zida foydalanishga imkon beradi;
- jismoniy tarbiya darsi zichligi va dinamikasini oshiradi;
- o‘quvchilarning charchoqlarini bir mashqdan ikkinchisiga o‘tish orqali kamaytirishga yordam beradi;
- darsni tuzishning o‘zgaruvchanligini ko‘zlaydi;
- turli xil uslublarni, shu jumladan individual va jamoaviy uslublarni majmuaviy qo‘llashga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida aylanma o‘qitish uslubidan foydalanishning eng keng tarqalgan variantlari orasida yoppasiga ishlash va shu’balarda ishlash kabi faoliyat turlarini ajratib ko‘rsatish mumkin. Jismoniy faoliyatning ushbu shakllari birlashtirilgan dars ham kamsamarali hisoblanadi.

Yoppasiga ishlashning bir qismi sifatida aynan bir xil mashq bir vaqtning o‘zida barcha o‘quvchilar tomonidan bajariladi. Aylanma mashg‘ulotlarni tashkil etishga bunday yondashuv, birinchidan, o‘quvchilar ishining samaradorligini oshirishga yordam beradi, ikkinchidan, o‘qituvchining mashqlarni sifatli bajarishi va dam olishni tabaqalashtirishni nazorat qilishni osonlashtiradi. Bundan tashqari, o‘quvchilarning umumiy vazifa ustida yoppasiga ishlashi mashqlarni yuqori jadallik darajasiga bajarilishiga yordam beradi.

Shu’balarda ishlash darsni tuzishning bir nechta variantini taqozo qiladi:

1) bir nechta shu’balar bir vaqtning o‘zida bir xil jihozlarda bir xil mashqni bajaradilar;

2) bir nechta shu’balar bir vaqtning o‘zida bir xil mashqni turli xil jihozlarda yoki "bekatlarda"bajaradilar;

3) bir vaqtning o‘zida bir nechta shu’balar turli xil jihozlarda yoki "bekatlarda" turli xil mashqlarni bajaradilar (shu’balar bilan bir vaqtning o‘zida turli-tuman ish). Umuman olganda, o‘qituvchining asosiy e’tibori "bekatlar" dan biriga qaratilgan bo‘lsa, boshqalari o‘zlashtirilgan ko‘nikmalarni mustahkamlash va ularni yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Shu’balar ishiga asoslangan aylanma mashg‘ulotlarning maksimal samaradorligiga erishish uchun o‘qituvchi shu’ba sardorlarining tanloviga e’tiborli va sinchkov yondashishi kerak.

Aylanma mashg‘ulotning o‘ziga xos xususiyati shundaki, alohida uslublar va ularni qo‘llash variantlari o‘rtasida aniq chegara chizish mumkin emas – darsni tuzishning turli xil kombinatsiyalari mumkin. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya samaradorligining muhim sharti – bu mashqlarni bajarish uslubi va takrorlashlar sonining kombinatsiyasi, shunda hech bir "bekat" da majburiy to‘xtamlar bo‘lmaydi.

Istalgan natijalarga, birinchidan, shu'ba sardorlari tomonidan tayinlangan o'quvchilar tomonidan takrorlanishlarni mustaqil ravishda aniqlash bilan, ikkinchidan, bir vaqtning o'zida bir nechta o'quvchilarning bir xil "bekatda" uyg'unlashgan ishi bilan, uchinchidan, mashqlarni yoppasiga bajarish bilan erishiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar uchun aylanma mashg'ulot uslubining samaradorligini tahlil qilish natijalarini sarhisob qilib, uning boshqa uslublarga nisbatan asosiy afzalliklarini ta'kidlash kerak:

- o'quvchilar faoliyatini yaxshilaydi;
- darsning motor va umumiy zichligini oshiradi;
- o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi o'sish dinamikasini kuchaytiradi;
- o'quvchilarning sog'lom turmush tarzi va jismoniy tarbiya darslariga qiziqishini rag'batlantiradi.

Jismoniy tarbiya tizimida o'qitishning zamonaviy amaliyotini umumlashtirish va ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, aylanma mashg'ulot dasturi bo'yicha mashg'ulotlar ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar tizimi bo'lib, u samarali gimnastika mashqlarini mashqlar va og'irliklar, qarshilik va moslashuvchanlik mashqlari, ortiqcha yuklama, takrorlash va yuklamalarning o'ziga xosligi tamoyillaridan foydalanish bilan birlashtiradi.

Xulosalar. Shunday qilib, aylanma mashg'ulot uslubining asosiy vazifasi o'quvchilarning faol mustaqil ishlashi sharti bilan jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalashdan iboratdir. Ushbu uslubning samaradorligi shundan iboratki, mashg'ulotlarning motor zichligi sezilarli darajada oshadi, chunki barcha o'quvchilar bir vaqtning o'zida va shu bilan birga mustaqil ravishda o'zlarining imkoniyatlari va harakatlariga mutanosib ravishda mashq qiladilar.

Bunday tashkiliy shakl katta tarbiyaviy ahamiyatga ham ega, ya'ni: o'quvchilar mustaqil mashg'ulotlarni o'tkazish bo'yicha amaliyot o'taydilar. Bu intizom va tizimli mashg'ulotlarni tashkil etish, "jismoniy madaniyat" dasturi bo'yicha nazorat mashqlarini bajarishda zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun asos hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высш. школа, 1985. — 255 с.

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. — T., ITA-Press nashr., 2018. — 172 b.

3. Гульянц А.Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: Дис… канд. пед. наук. — М., 2007 г. — 157 с.

4. Матвеев А.П. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физической культуры / А.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 2006 г. – 360 с.

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHDAGI MUAMMOLAR

Botirov Aminjon Ro'zimboyevich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali dotsenti
Batirova Fotima Ashurovna
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada bolalar organizmida tezlashib borayotgan fiziologik jarayonlar mahsuli o'sish, takomillashish kabi rivojlanishlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samarali tashkil etilishining muhimligi sababli umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda(ayniqsa boshlang'ich sinflarda) darslarning mutaxassislar tomonidan olib borilishiga alohida e'tiborni qaratish hozirgi kunda dolzarb masalalardan biri ekanligiga to'xtalib o'tilgan

Kalit so‘zlar: morfologik, biokimyo, fiziologik, reflektor, ilg‘or pedagogik texnologiyalar, globallashuv.

Аннотация: В статье в связи с важностью эффективной организации занятий физической культурой в развитии роста и оздоровления в результате быстро нарастающих физиологических процессов в детском организме, при организации занятий физической культурой в общеобразовательных школах (особенно в младших классах) особое внимание должно уделяется тому, чтобы уроки велись специалистами.

Ключевые слова: морфологический, биохимический, физиологический, рефлектор, передовые педагогические технологии, глобализация.

Abstract: In the article presents the connection with the importance of the effective organization of physical education classes in the development of growth and recovery as a result of rapidly increasing physiological processes in the child’s body, when organizing physical education classes in secondary schools (especially in the lower grades), special attention should be paid to ensuring that the lessons are taught by specialists.

Keywords: morphological, biochemical, physiological, reflector, advanced pedagogical technologies, globalization.

O‘zbekiston Respublikasining 2018 yil 14 avgustdagi “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3907-sonli Qarori mazmunidan kelib chiqqan holda, har xil yoshdagi bolalarning yoshiga, o‘sish va jismoniy taraqqiyotiga muntazam e’tibor berish, jinsiga xos xususiyatlari, turli iqlim sharoitlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkillashtirish, o‘quv jarayonini tashkil etishning zamonaviy usullarini o‘z ichiga olgan va ular bo‘yicha tegishli yangi bilim, ko‘nikma, malakalarni shakllantirishga yo‘naltirilgan amaliy ishlarni amalga oshirish hozirgi kunning muhim vazifalaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

Ma’lumki jismoniy tarbiya o‘qituvchisining asosiy vazifasi: yoshlarni sog‘lom, jismonan tetik, xushchaqchaq mehnatsevar, jasur, vatanparvar, axloqan pok, ma’naviyatli barkamol bo‘lishi uchun o‘zining ilmiy, metodik, zamon talablari asosida kasbiy mahorati bilan ta’lim- tarbiya berish bilan birga bolalarni sportga muhabbatni uyg‘otish, o‘sib kelayotgan avlodda sport bilan shug‘ullanish, sog‘lom turmush tarzini olib borish, jismoniy va ma’naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, bolalarni salbiy ta’sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora–tadbirlarni amalga oshirish hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda bolalar salomatligida jiddiy kamchiliklar mavjudligi aniqlangan. Ayniqsa kichik maktab yoshidagi yoshlar salomatligining yomonlashuvi kuzatilmoqda. “Bolalar kattalarning kichraytirilgan shakli emas, ularning vujudi va ruhiyati kattalarnikidan sezilarli farq qiladi”.[2.19.] Odam organizmi paydo bo‘lganidan to vafot etgunga qadar ketma-ket keladigan morfologik, biokimyo va fiziologik o‘zgarishlarga uchraydi. Bu o‘zgarishlar o‘sish va rivojlanish bosqichlarini yuzaga keltiruvchi irsiy faktorlarga bog‘langan. Biroq, bu irsiy faktorlarni yuzaga chiqishida, yosh xususiyatlarini shakllanishida- ta’lim-tarbiya, bolaning ovqatlanishi, turmushining gigiyenik sharoiti, uning odamlar bilan muloqoti, sport va mehnat faoliyati, umuman olganda insonning ijtimoiy hayoti katta ta’sir ko‘rsatadi.”Inson hayoti bu uzluksiz rivojlanish jarayonidir”.[4.23.] Bolaning dastlabki qadam tashlashi va hayoti davomida harakat funksiyasining rivojlanishi, bolaning birinchi aytgan so‘zi va hayoti davomida nutq funksiyasining rivojlanishi, bolaning o‘smirga aylanishiga, markaziy nerv sistemasining rivojlanishi, reflektor faoliyatining murakkablashuvi katta ta’sir ko‘rsatadi. Bular organizmda yuz beradigan uzluksiz o‘zgarishlarning bir bo‘lagidir. Bunday o‘zgarishlarni bolaning gavda proporsiyasini o‘zgarishida kuzatish ham mumkin.

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.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar o‘z strukturasiga ko‘ra oddiy bo‘lib, u bilan barcha yoshdagi bolalar shug‘ullanishlari mumkin.Bu mashqlar- tananing alohida qismlarining harakati yoki bu harakatlarni qo‘shilmasi bo‘lib,turlicha tezlikda, amplitudada va muskullarning zo‘riqish darajasi turlicha tarzda bajariladi. Bu mashqlar jismoniy sifatlarni tarbiyalash, to‘g‘ri qomatni shakllantirish va bolalarni yanada murakkabroq harakat elementlarini, ko‘nikmalarini egallashga tayyorlash maqsadida qo‘llaniladi. Tananing alohida qismlari va muskullar guruhiga tanlab-tanlab ta’sir ko‘rsatish uchun ham foydalanish mumkin

7-8 yoshgacha bo‘lgan bolalarda mayda muskullarni qisqarishining koordinatsiyasi etarli bo‘lmaganligi sababli ular aniq, mayda va nozik harakatlarni juda qiyinlik bilan amalga oshiradilar. Shuning uchun ular tez charchaydilar.

7-12 yoshli bolalarda harakatlarning koordinatsiyalashmaganligi tufayli tez charchash vujudga keladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya yuklamalari 40-45 minutdan ortmasligi kerak, 7-8 yoshli bolalar katta odamga nisbatan ko‘p mayda harakatlarni bajaradilar, lekin kam energiya sarf qiladilar.

Jismoniy mehnat davrida ish holatini o‘zgartirish, tez-tez dam berish, ijobiy emotsional holatni vujudga keltirish kerak.

7-8 yoshli bolalarda muskullarning aniq, nozik harakatlarni bajarish qobiliyatiga ega bo‘lgan chaqqonlik bo‘lmaydi. Bunday chaqqonlik asta-sekin paydo bo‘ladi. Jismoniy mashqlar harakat tezligi va chaqqonlikni orttiruvchi omillardan biri hisoblanadi. Kam harakatlilik bolalarda semizlik,yassi tovonlik, qomatning buzilishi kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

14 yoshli bolalarda nerv sistemasi va harakat apparati yetarli rivojlanmaganligi tufayli katta odamga nisbatan 2,5 marta, 16 yoshda 2 martadan ortiq charchash vujudga keladi.

Bu ma’lumotlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarni tashkil etishda e’tiborga olinishi,harakatli o‘yinlarni ilg‘or pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etishga ijodiy yondashuv kerak bo‘ladi. Ayniqsa kichik maktab yoshdagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda bunga rioyada bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish ular organizmining o‘sishi, rivojlanishi, takomillashuvida muhim o‘rin egallaydi.

Shu sababli bolalar organizmida jadal borayotgan fiziologik jarayonlar mahsuli o’sish, takomillashish kabi rivojlanishlarda jismoniy tarbiya mashg’ulotlarining samarali tashkil etilishi muhim bo’lib hisoblanadi.

Shu o’rinda mashg’ulotlarning bolalar organizmining rivojlanishiga, salomatligini mustahkamlanishiga, chiniqtirishga, bolalarning faolligining o’sishiga yo’naltirish lozim. “Jismoniy tarbiya darslarida individual yondashuv- sog’lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimining asosiy yo’nalishiga aylanishi kerak”.[1.92] Bolalarning salomatligini asrash va mustahkamlashga, jismoniy mashg’ulotlardan oladigan qoniqishga bo’lgan ehtiyojini, uning qiziqishlarini ham e’tiborga olish kerak. Ayni paytda jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorlik-bularning barchasi muntazam jismoniy tarbiya mashg’ulotlarining natijasidir.Muntazam jismoniy mashq qilish organizmning barqarorligini oshiradi va bu, organizmda boshqaruv (asabiy, gumoral, endokrin),

tizimli va a’zolardagi siljishlari bilan bog‘liq keng spektrga ega kompen

sator-moslashuv reaksiyalarning vujudga kelishi, ya’ni umumiy moslashuv

sindromning hosil bo‘lishi bilan belgilanadi.[4.42.] Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda(ayniqsa boshlang‘ich sinflarda) darslarning mutaxassislar tomonidan olib borilishiga alohida e’tiborni qaratish hozirgi kunda dolzarb masalalardan bo‘lib hisoblanadi.Umumta’lim maktablarining boshlang‘ich sinflarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish holati o‘rganilib, tahlil qilish natijalari:

-jismoniy tarbiya darslarining mutaxassislar tomonidan o‘tilmayotganlik holatlarining mavjudligi;

- ayrim maktablarda jismoniy tarbiya darslarining o‘rniga matematika, ona-tili, o‘qish darslar o‘tilayotganligi;

- boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy bilim va malakalarning yetarli emasligi

-boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy rivojlantirishga e’tiborning yetarli emasligi,

- boshlang‘ich sinflarda dars berayotgan o‘qituvchilarning jismoniy yuklamalar to‘g‘risidagi bilimlarning sayozligi ma’lum bo‘ldi.

Ma’lumki ilmiy jihatdan asoslangan va to’g’ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg’ulotlari, yosh organizmga ijobiy ta’sir ko’rsatadi, uning morfofunksional 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.

Xulosa qilib shuni ta’kidlash mumkinki hozirgi globallashuv sharoitida umumta’lim maktablarida, ayniqsa boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda yuqorida aytib o‘tilgan masalalarga e’tiborni qaratib, mavjud kamchiliklarni bartaraf etsak, mashg‘ulotlarning malakali mutaxassislar tomonidan o‘tilishiga, mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirilishiga erishsak bu yo‘nalishda yana bir muhim ishni amalga oshirgan bo‘lamiz. Zero sog’lom, jismonan baquvvat, shu bilan birga ruhi, fikri toza, iymon e’tiqodi butun, bilimli, ma’naviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar avlodni kamolga yetkazish ajdodlarimizdan bizga qolgan meros, qon – qonimizga singib ketgan muqaddas intilishdir.

Adabiyotlar ro’yxati:

1.Nazarov S.U. Anatomiya, fiziologiya asoslari ”UMID DESIGN” nashriyoti. TOSHKENT-2021

2. Haydarov B.T.Fiziologiya va sport fiziologiyasi. TOSHKENT-2018.256 bet

3. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari [Matn]: O‘quv qo‘llanma. T.: “O’zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 276 b.

4. Abdurahmonov M.Maxmudov A.T. Jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari Toshkent, 2018,-83 b.

OG‘IR ATLETIKA BO‘YICHA KATTALAR O‘RTASIDA O‘ZBEKISTON CHEMPIONATIDA O‘ZBEKISTON MILLIY TERMA JAMOASI HAMDA TERMA JAMOA TARKIBIDAGI TALABA SPORTCHILAR ISHTIROKINING PEDAGOGIK TAHLILI

Norqulov Zafar
O‘zDJTSU o‘qituvchisi
Kaipov Jaxangir Abdiqadirovich
O‘zDJTSU magistranti
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ishda og‘ir atletikachilarning musobaqa mashqlarini samarali bajarishga hamda og‘ir atletikachilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash me’zoni, musobaqalarda berilgan imkoniyatlardan samarali foydalanish ko‘rsatkichlari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: musobaqa mashqlarini samarali bajarish, og‘ir atletikachilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash.

Аннотация: В работе проанализированы нормы оценки технико-тактической подготовленности тяжелоатлетов к эффективному выполнению соревновательных упражнений, показатели эффективного использования предоставленных на соревнованиях возможностей.

Ключевые слова: эффективное выполнение соревновательных упражнений, оценка технико-тактической подготовки тяжелоатлетов.

Abstract: The work analyzes the norms of evaluation of technical and tactical training of weightlifters for effective performance of competitive exercises of weightlifters, indicators of effective use of the opportunities given in competitions.

Keywords: effective performance of competition exercises, evaluation of technical and tactical training of weightlifters.

Kirish. Bugungi kunda barcha sohalar singari ijtimoiy sohada ham keng islohotlar olib borilmoqda. Xususan, mamlakatimiz taraqqiyoti yo‘lida olib borilayotgan islohotlardan biri o‘sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirish sanaladi. Bunda esa jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi. O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi “sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi” to‘g‘risida PQ-5280-sonli qarori sport-ta’lim muassasalari faoliyati rivojlanishining o‘rta va uzoq muddatli istiqbollarini belgilash, ularda olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan ularni boshqarish va moliyalashtirish tizimini takomillashtirish, shuningdek, moddiy-texnik va resurs imkoniyatlarini yanada kengaytirish yuzasidan mamlakatimizda keng ko‘lamli ishlar olib borilishidan dalolatdir.

Mavzuning dolzarbligi. Ish amaliyotida va maxsus tashkil etilgan pedagogik tajribalarda sport takomillashuvi bosqichidagi malakali og‘ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini bugungi kunning zamonaviy mashg‘ulot rejasi asosida me’yorlash masalasi ham biz tanlagan mavzuni dolzarbligini ko‘rsatadi.

Pedagogik tahlil maqsadi: Yuqori malakali og‘ir atletikachilarni kattalar o‘rtasida O‘zbekiston chempionati musobaqasidagi texnik-taktik tayyorgarligini baholash.

Pedagogik tahlilni tashkil etish: O‘zbekiston terma jamoasining texnik-taktik tayyorgarligini baholash maqsadida maxsus pedagogik tahlil o‘tkazildi. Yuqori malakali og‘ir atletikachilarni 2022 yil Xorazm viloyati, Xiva shahrida o‘tkazilgan kattalar o‘rtasida O‘zbekiston chempionatida og‘ir atletikachilarning ishtiroki video suratga olinib, pedagogik kuzatuvlar yordamida musobaqada boshlang‘ich og‘irlikka buyurtma berish, og‘irlik qo‘shish, shtangaga yondashuvlar o‘rtasida berilgan vaqtdan unumli foydalanish holati, zaif joylarni va ularning sabablari o‘rganildi. Ushbu pedagogik tahlillarda faqat erkaklar terma jamoasining musobaqadagi natijalari ko‘rib chiqildi.

Og‘ir atletikachilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash mezoni, musobaqalarda berilgan imkoniyatlardan samarali foydalanish ko‘rsatkichlari bilan baholanadi. Ya’ni 85 % dan yuqori imkoniyatlardan foydalanilsa a’lo, 70 % dan yuqori imkoniyatlardan foydalanilsa yaxshi, 60 % dan yuqori imkoniyatlardan foydalanilsa qoniqarli, 60 % dan past imkoniyatlardan foydalanilsa qoniqarsiz. O‘zbekiston milliy terma jamoasi shug‘ullanuvchilari hamda terma jamoa tarkibida shug‘ullanuvchi talaba-sportchilar musobaqada ko‘rsatgan natijalar quyidagi 1.1.-, 1.2.-, 1.3.- va 1.4.-jadvallarda keltirilgan.

1.1-jadval

O‘zbekiston milliy terma jamoasining kattalar o‘rtasida O‘zbekiston chempionatidagi ko‘rsatkichlari

(Xorazm viloyati, Xiva shahri, 2022 yil, mart)

№	F.I.SH.	Dast ko‘tarish				Siltab ko‘tarish			
		1	2	3	Foydalanilgan yondashuvlar	1	2	3	Foydalanilgan yondashuvlar
1	Ergashev Adxamjon	130	135	140	3	160	170	175	2
2	Yoqubov Doston	135	140	143	2	170	175	180	2
3	Toshtemirov Muxammadqodir	150	157	161	3	180	190	194	2
4	Zafarjonov Sarvar	155	160	163	2	185	195	-	2

5	Olimov Xojiakbar	150	155	-	1	178	185	-	1
6	Amriddinov SHarofiddin	160	165	168	2	195	201	207	1
7	O‘sarov Sunnat	165	170	173	2	195	195	201	2
8	Nomozov Qurbonmurod	140	145	148	2	170	175	-	2
9	Nurudinov Ruslan	170	180	185	3	220	230	-	2
10	Jo‘raev Akbar	175	180	185	3	220	232	-	2
11	Mirzaboyev Mirxosil	165	170	175	3	200	200	207	2
Jami:		**0**	**1**	**6**	**26**	**2**	**2**	**8**	**21**

1.3-jadval

O‘zbekiston milliy terma jamoasida shug‘ullanuvchi “Og‘ir atletika NvaU” kafedrasida tahsil oluvchi talaba sportchilarning ko‘rsatkichlari (Xorazm viloyati, Xiva shahri, 2022 yil, mart)

№	**Mashqlar**	**Muvaffaqiyatsiz yondashuvlar**						**Muvaffaqiyatli yondashuvlar**	
		1		**2**		**3**			
		soni	%	soni	%	soni	%	soni	%
1	Dast ko‘tarish	0	0	1	3	6	18,1	26	78,9
2	Siltab ko‘tarish	2	6	2	6	8	24,2	21	63,8
Jami:		**2**	**3**	**3**	**4,5**	**14**	**21,2**	**47**	**71,3**

1.2-jadval

№	**F.I.SH.**	**Dast ko‘tarish**				**Siltab ko‘tarish**			
		1	**2**	**3**	**Foydalanilgan yondashuvlar**	**1**	**2**	**3**	**Foydalanilgan yondashuvlar**
1	Toshtemirov Muxammadqodir	150	157	161	3	180	190	194	2
2	Zafarjonov Sarvar	155	160	163	2	185	195	-	2
3	Jo‘raev Akbar	175	180	185	3	220	232	-	2
4	Mirzaboyev Mirxosil	165	170	175	3	200	200	207	2
5	Raxmonov Asadbek	155	160	165	2	180	190	190	1
6	Raximov Musharraf	127	132	136	2	155	160	161	2
7	SHaripov Valijon	125	129	131	1	155	160	166	2
8	Muxammadaminov Zaynobiddin	140	147	152	2	167	177	182	2
Jami:		**0**	**1**	**5**	**18**	**1**	**2**	**6**	**15**

1.4-jadval

№	Mashqlar	Muvaffaqiyatsiz yondashuvlar						Muvaffaqiyatli yondashuvlar	
		1		2		3			
		soni	%	soni	%	soni	%	soni	%
1	Dast ko‘tarish	0	0	1	4,1	5	20,8	18	75,1
2	Siltab ko‘tarish	1	4,1	2	8,3	6	25	15	62,6
Jami:		**1**	**2**	**3**	**6,2**	**11**	**22,9**	**33**	**68,9**

Pedagogik tahlil natijalari

2022 yil Xorazm viloyati, Xiva shahrida o‘tkazilgan **kattalar o‘rtasida O‘zbekiston chempionati**da, dast ko‘tarish mashqida, milliy terma jamoada shug‘ullanuvchi sportchilardan start olgan 13 nafar og‘ir atletikachidan dast ko‘tarishda 33 yondashuvdan 26 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 78,9 % tashkil etdi.

Siltab ko‘tarish mashqida 33 yondashuvdan 21 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 63,8 % tashkil etdi.

Dast va siltab ko‘tarish mashqlarida jami 66 yondashuvdan 47 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 71,3 % tashkil etdi.

O‘zbekiston milliy terma jamoasida shug‘ullanuvchi “Og‘ir atletika NvaU” kafedrasida tahsil oluvchi 8 nafar talaba sportchilarning ko‘rsatkichlari quyidagicha:

- Dast ko‘tarish mashqida 24 yondashuvdan 18 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 75,1 % ni;

- Siltab ko‘tarish mashqida 24 yondashuvdan 15 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 62,6 % ni tashkil etdi.

- Dast va siltab ko‘tarish mashqlarida jami 48 yondashuvdan 33 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 68,9 % tashkil etdi.

Og‘ir atletika bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoasining kattalar o‘rtasida O‘zbekiston chempionatidagi natijalar bo‘yicha o‘tkazilgan pedagogik tahlillar natijalari bo‘yicha

XULOSALAR

1. Og‘ir atletika bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoasi sportchilarining kattalar o‘rtasida O‘zbekiston chempionatida dast ko‘tarish mashqida o‘tkazilganda pedagogik tahlil natijalarida 33 yondashuvdan 26 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 78,9 % ko‘rsatkich aniqlandi. Siltab ko‘tarish mashqida 33 yondashuvdan 21 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 63,8 % ko‘rsatkich aniqlandi.

Dast va siltab ko‘tarish mashqlarida jami 66 yondashuvdan 47 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 71,3 % tashkil etdi.

2. O‘zbekiston milliy terma jamoasida shug‘ullanuvchi “Og‘ir atletika NvaU” kafedrasida tahsil oluvchi 8 nafar talaba sportchilarning ko‘rsatkichlari quyidagicha:

- Dast ko‘tarish mashqida 24 yondashuvdan 18 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 75,1 % ni;

- Siltab ko‘tarish mashqida 24 yondashuvdan 15 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 62,6 % ni ko‘rsatkich aniqlandi.

- Dast va siltab ko‘tarish mashqlarida jami 48 yondashuvdan 33 tasi muvaffaqiyatli yakunlandi, bu 68,9 % tashkil etdi.

3. Pedagogik tahlil natijasi ko‘rsatkichlari terma jamoa sportchilari hamda terma jamoada shug‘ullanuvchi talaba sportchilarning dast va siltab ko‘tarish mashqlarida texnik-taktik tomondan qoniqarli tayyorgarlik darajasiga ega ekanligini ko‘rsatdi. Dast va siltab ko‘tarish mashqlarida terma jamoa a’zolari to‘liq imkoniyatlardan foydalana olmadilar, bu esa terma jamoa a’zolarida jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha katta zaxiraga ega ammo texnik jihatdan xato va kamchiliklar mavjudligini ko‘rsatdi.

4. Musobaqa yakuniga ko‘ra terma jamoa sportchilari hamda terma jamoada shug‘ullanuvchi talaba sportchilari tomonidan dast va siltab ko‘tarish mashqlarida jami: 8 ta oltin, 5 ta kumush hamda 2 ta bronza medallar qo‘lga kiritildi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 martdagi “O‘zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo‘lib o‘tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-2821-son qarori.
3. Аванесов В.С. Принцип подбора упражнений в тренировке. // Теория и практика физической культуры, 1996, №6, ст.5-7.
4. Воязитов K.F. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле /дисс.п.н./ 2009.- ст 138.
5. Дворкин L.S. учеб, Тежелая атлетика, методика подготовки юнного тяжелоатлета. 2-изд., М.«YUрайт»-2017 г.- ст.-336.
6. Маткаримов R.M., Оғир атлетика назарияси ва услубияти, Т, 2015.

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHISINING PEDAGOGIK FAOLIYATINI BAHOLASH MEZONLARI

Doniyev Bahodir Boshmanovich
Samarqand VPYMO‘MM dotsenti
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik faoliyatini baholash mezonlari yoritilgan.

Kalit sozlar: Jismoniy, tarbiya, o‘qituvchi, pedagogik, faoliyat, baholash, mezonlari

Аннотация: В данной статье описаны критерии оценки педагогической деятельности учителя физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, учитель, педагогика, деятельность, оценка, критерии.

Annotation: This article describes the criteria for assessing the pedagogical activity of a teacher of physical culture.

Keywords: physical education, teacher, pedagogy, activity, evaluation, criteria.

Mutaxassis-pedagog kadrlarni oliy kasbiy ta’lim tizimida tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish, attestatsiyadan o‘tkazish hamda pedagogik mahoratini takomillashtirish uchun uning faoliyatini o‘rganish, nazorat qilish va baholash jarayoni muhim jihatlardan hisoblanadi. Shu boisdan ham pedagogik nazorat o‘tkazishning asosiy didaktik vositalaridan hisoblangan test-reyting tizimi uzluksiz ta’lim tizimida hamda mutaxassis-kadrlar kasbiy mahoratini baholashda muhim hisoblanadi. Shu bois, o‘qituvchi-murabbiylarning kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllanganligini nazorat qilish va baholash pedagogik nazoratning mazmuniy ifodasi sifatida olib qaraldi, hamda bilimlarni o‘qituvchilar tomonidan

o‘zlashtirilganlik darajasini hisobga olish, kuzatish, tekshirish va baholashning maqsadi, vazifalari, vositalari va usullarini aniqlash uslublaridan foydalanish mumkin.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik faoliyatini nazorat qilish natijasida uning mahorat darajalariga mos holda xizmat toifalarini (III, II, I va oliy toifa shaklida) asosli ravishda belgilashga imkon yaratiladi. Nazoratni ushbu tarzda muntazam ravishda amalga oshirilishi ta’lim-tarbiya jarayonining sifat va samaradorligini oshishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik faoliyatini nazorat qilish tizimini ishlab chiqish jarayonida tabiiy ravishda uni amaliyotga joriy etish uchun nazorat mexanizmini ishlab chiqishga ehtiyoj tug‘ildi. Ushbu maqsadda mazkur faoliyatni samarali tashkil etish va amalga oshirishda muhim hisoblangan faoliyat turlarini pedagogik nazorat obyekti sifatida tanlab olish joizdir.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining faoliyatida salmoqli o‘rin egallagan faoliyat turlaridan, shartli ravishda tanlab olingan, 12 ta faoliyat turini loyiha tarzida keltirildi. Bu erda misol tariqasida ushbu rasmda aks ettirilgan faoliyat turlari (nazorat obyektlari)ning har biri uchun baholash shaklini, o‘zlashtirish ko‘rsatkichini, ya’ni baholash mezonlarini aniqlash metodikasini jadvalda keltirilgan o‘lchashlar asosida ishlab chiqishni ko‘rsatishga harakat qilindi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik faoliyatini baholashning mexanizmi quyidagicha yoritildi:

Pedagogik faoliyat turlari

№	Faoliyat turlari	Baholash shakli	O‘zlashtirish ko‘rsatkichi x
1	Pedagogik, psixologik va metodik bilim, ko‘nikma va malakalari	Test	x_1
2	Nazariy bilim, ko‘nikma va malakalari	Anketa	x_2
3	Pedagogik faoliyatni ilmiy tashkil etish	Test-anketa	x_3
4	O‘qituvchining pedagogik mahorati	Test	x_4
5	O‘qituvchi o‘zini-o‘zi baholashi (pedagogik automonitoring natijalari)	Anketa	x_5
6	O‘qituvchining dars sifatini aniqlash	Anketa	x_6
7	Amaliyotiga rahbarlik faoliyati	Test	x_7
8	Malaka oshirish kursidan o‘tganligi (to‘plagan balli)	Bali	x_8
9	O‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasini aniqlash	Test-anketa	x_9
10	O‘qituvchining rahbarlik qobiliyatini aniqlash	Anketa	x_{10}
11	O‘quv-tarbiyaviy jarayondagi faoliyati	Test-anketa	x_{11}
12	O‘qituvchi bilan o‘tkazilgan suhbat natijasi (ekspert guruhi bahosi)	Savol-javob	x_{12}
	Faoliyat turlari bo‘yicha umumiy bali		$\sum_{i=1}^{12} x_i = y$
	Faoliyat turlari bo‘yicha o‘rtacha o‘zlashtirish ko‘rsatkichi		$\frac{1}{12} \cdot \sum_{i=1}^{12} x_i = \bar{x}$

Bunda nazorat qilinayotgan faoliyatning har bir turi 100 ballik ko‘rsatkich asosida baholanadi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining 12 ta faoliyat turidan to‘plagan umumiy bali hamda uning o‘rtacha yig‘indisi quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$\sum_{i=1}^{12} x_i = y$, y — umumiy ball; $\frac{1}{12} \cdot \sum_{i=1}^{12} x_i = \bar{x}$, $\bar{x}$ — o‘rtacha ball;

Shuningdek, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyatini baholash maqsadga muvofiq ko‘p qirrali mazkur faoliyatidan muhim hisoblangan har qanday boshqa faoliyat turlarini nazorat obyektlari sifatida tanlab olish va ularning har biri uchun yuqorida ko‘rsatilganidek,

baholash shakli, o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarini aniqlash mumkinligini ta’kidlash lozim. O‘qituvchi pedagogik faoliyati yuqorida ko‘rsatilganidek, tanlab olingan istalgan muhim turlarining har birini alohida-alohida nazorat qilishga asoslangan mazkur nazorat tizimi natijasi asosida o‘qituvchining malaka toifalarini 100 ballik ko‘rsatkich bo‘yicha aniqlash samaralidir, ya’ni:

$40 \leq \overline{X} \leq 55$ — III toifa;

$56 \leq \overline{X} \leq 70$ — II toifa;

$71 \leq \overline{X} \leq 85$ — I toifa;

$86 \leq \overline{X} \leq 100$ — Oliy toifa;

Shuningdek, baholash natijasida o‘qituvchining mahorat darajasiga mos holda xizmat toifalarini III, II, I va oliy toifa shaklida belgilashga asos yaratiladi. Baholashning ushbu tarzda muntazam ravishda amalga oshirish ta’lim-tarbiya jarayonining sifat va samaradorligini keskin oshishiga olib kelishi aniqlandi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Inoyatov U.I., Muslimov N.A., va boshq. Pedagogika (nopedagogik oliy ta’lim muassasalari uchun). 2013 y. — TDPU. 15,25 b.t.

2. SHaripov SH.S., Vorobyov A.I., Muslimov N.A., Ismoilova M. Kasb ta’limi pedagogikasi. — Toshkent., 2005. — 58 b.

3. Muslimov N.A., Qo‘ysinov O.A. Mehnat ta’limi, kasb tanlashga yo‘llash o‘qituvchilarini tayyorlashda mustaqil ta’limni tashkil etish. (Metodik qo’llanma). T.: TDPU, 2006. 52 b.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

Мирзабоев Комилжон Кимсанович
Ферганский филиал ИПКПСФКС
(Фергана, Узбекистан)

Аннотация: В статье предложена методика интервалокардиометрии, оценивающая состояние функциональных систем организма футболистов в период подготовки к их соревнованиям. Методика позволяет оценивать оперативное состояние вегетативной системы и своевременно вносить коррективы в планирование нагрузок в период проведения учебно-тренировочных сборов.

Ключевые слова: Подготовка футболистов, современные технологии.

Annotation: The article proposes a method of intervalocardiometry that assesses the state of functional systems of the body of football players during the preparation for their competitions. The methodology makes it possible to assess the operational state of the vegetative system and make timely adjustments to load planning during the training camps.

Key words: Training of football players, modern technologies.

Актуальность. Уровень развития современного спорта требует использования инновационных технологий при подготовке спортсменов высокой квалификации. При этом современные технологии используются по нескольким направлениям:

- оценка уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- оценка показателей соревновательной деятельности спортсменов;
- определения взятия ворот и решения спорных эпизодов;
- оценка тренировочных и соревновательных нагрузок;

- имитационное моделирование срочных и долговременных адаптационных процессов, протекающих в организме спортсменов;

- создание программно-аппаратных комплексов для вычисления биомеханических параметров двигательных действий спортсменов;

- диагностика психофизического состояния спортсмена;

- диагностика и тренировка психомоторно-координационных способностей;

- оценка индивидуальных типологических особенностей нервной системы;

- создание мониторинговой системы, позволяющей хранить информацию о наиболее перспективных юных спортсменах и отслеживать динамику их спортивных результатов [2,3].

Изучение многочисленных публикаций, освещающих вопросы использования информационных технологий при подготовке спортсменов к участию в соревнованиях показало, что их применение обеспечивает оперативный сбор, передачу, хранение и обработку большого количества информации.

Однако, в практике подготовки футболистов в нашей стране еще не нашли широкое применение новейшие технологические системы. Связано это с тем, что большое количество компьютерных технологий разработаны за рубежом и наши тренеры и специалисты плохо о них информированы. Поэтому возникает необходимость ознакомить специалистов с некоторыми технологиями, используемыми при подготовке футболисто

Цель – ознакомить специалистов по футболу с современными системами, позволяющими оценивать уровень состояния функциональной подготовленности спортсменов.

Методы исследования: в качестве метода оценки функционального состояния вегетативной системы предлагается использовать компьютерную программу «Cardi», которая представляет собой методику обсчета вариабельности сердечного ритма (ВСР) по частоте сердечных сокращений (ЧСС) за определенный промежуток времени. Система имеет специальный датчик фирмы «Полар», регистрирующий ЧСС. Вариабельность сердечного ритма (ВСР) отражает состояние баланса звеньев вегетативной нервной системы – симпатического и парасимпатического. Вегетативная регуляция функционирования внутренних органов и процессов метаболизма зависит от соотношения активности этих двух подсистем. Анализу подвергаются R-R интервалы на ЭКГ. Наиболее важными показателями являются средняя длительность интервалов R-Rи обратная величина этого показателя – средняя ЧСС, вариационный размах RR-интервалов, мода (Мо), амплитуда моды (АМо), индекс вегетативного равновесия (ИВР), вегетативный показатель ритма (ВПР), индекс напряжения (ИН) [4].

Организация исследования и характеристика испытуемых. В исследовании приняли участие 20 футболистов 16-17 лет РУОР, проводивших подготовку к первенству среди футбольных академий. В состоянии относительного покоя у футболиста специальный датчик регистрировал 100 сердечных циклов. Затем испытуемый выполнял стандартную нагрузку – 30 приседаний в течении 45 секунд и сразу же записывались вновь 100 сердечных циклов. Длительность тестирования одного футболиста составляла 5 минут. Программа сравнивала данные, полученные в состоянии относительного покоя и после выполнения стандартной нагрузки и на основе анализа выдавала заключение о состоянии вегетативной системы организма футболиста. Полученные данные позволяли планировать тренировочную нагрузку футболисту по показателям состояния его функциональных систем.

Обсуждение результатов. ВСР отражает состояние баланса звеньев вегетативной нервной системы (ВНС), а именно симпатического и парасимпатического. Известно, что симпатическая нервная система вызывает мобилизацию всех внутренних метаболических процессов. Если при регуляции организма преобладает симпатическое звено, то это свидетельствует о внутреннем стрессорном напряжении [1]. Если же организм не испытывает стрессорного влияния и метаболические процессы осуществляются в более

комфортных условиях, то можно говорить о преобладающей роли парасимпатического отдела ВНС. Снижение ВСР является следствием нарушения баланса симпатической и парасимпатической регуляции сердечной деятельности.

В нашем исследовании анализу подвергся недельный межигровой цикл соревновательного периода. По плану тренера в недельном цикле было запланировано проведение через день 3-х занятий большой величины – в первый день скоростно-силовой направленности, во второй день — силовой, в третий день анаэробно-гликолитической.

Как показали данные интервалокардиометрии в начале недельного цикла функциональное состояния организма футболистов в состоянии относительного покоя не отличались широкой вариабельностью. В среднем оценка состояния до и после нагрузки составляла 3,6±0,03, что свидетельствовало о хорошем состоянии функциональных систем у абсолютного большинства футболистов. В первый день футболисты выполняли большую нагрузку скоростно-силовой направленности. На следующий день после выполнения этой нагрузки у 7 (35%) спортсменов отмечалась адекватная реакция на стандартную нагрузку, своевременное восстановление функциональных систем и готовность выполнения тренировочной работы в зоне интенсивности 160-170 уд/мин. У 8 (40%) футболистов уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое был ниже среднего, кроме того, отмечалась неадекватная реакция на стандартную нагрузку, замедление процессов восстановления и адаптации и готовность к выполнению работы в зоне интенсивности 140-159 уд/мин. У 5 (25%) футболистов была отмечена неадекватная реакция на стандартную нагрузку, нарушение адаптационных и восстановительных процессов и готовность к работе в зоне интенсивности 120-139 уд/мин. Во втором тренировочном дне была запланирована большая нагрузка силовой направленности, учитывая, что 13 футболистов имели замедленное восстановление функциональных систем тренеру было рекомендовано сменить величину и направленность двух предстоящих тренировочных занятий на аэробную работу малой и средней величины. На четвертый день цикла у 18 (90%) футболистов отмечалась адекватная реакция на стандартную нагрузку, своевременное восстановление и улучшение адаптации. Только у 2 (10%) футболистов было отмечено снижение адаптационных процессов, и низкие показатели ВСР. В пятый день было проведено занятие средней величины смешанной направленности. У абсолютного большинства отмечено своевременное восстановление после стандартной нагрузки, хорошая адаптация и способность выполнять тренировочную нагрузку в зоне интенсивности 160-170 уд/мин. На шестой день цикла футболисты выполнили малую по величине нагрузку с совершенствованием игровых показателей. Утром игрового дня у 14 (70%) футболистов отмечено своевременное восстановление функциональных систем и готовность выполнять работу в зоне интенсивности 170-180 уд/мин. У 5 (30%) отмечено замедление восстановления, удовлетворительная реакция на стандартную нагрузку и готовность выполнять работу в зоне интенисовности 150-160 уд/мин.

Заключение. Инновационная методика интервалокардиографии может использоваться тренерами и специалистами при подготовке футболистов в течении годичного цикла. Тренер может выявлять на ранней стадии признаки физической перегрузки и перетренированности. Этот метод помогает выявлять стойкие тенденции в изменении функций автономной нервной системы у игрока. Компьютерная программа фиксирует реакцию ЧСС и ВСР на физическую нагрузку с учетом напряженности функционирования симпатической системы в данный момент, а также возраста и пола и дает рекомендации относительно приемлемых пульсовых зон работы.

Список литературы:

1. Иорданская Ф.А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса. – М. : Советский спорт. 2013. – 180 с.

2. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. М.: «Человек», «Олимпия». 2008. – 240 с.

3. Подрезов И. Н. Значение игровых информационных технологий в футбольной практике//Наука-2020. М., 2017. С. 53-54.

4. Ткач В.Т. Диагностика вегетативной и сердечно-сосудистой систем: метод. рекомендации. / В.Т. Ткач. — М. 2001. — 35 с.

SPORTDA OVQATLANISHNING FAOLIYATGA TA'SIRI VA SAMARADORLIGI

Turdiyeva Muyassar Ernazarovna
O'zDJTSU o'qituvchisi
(Tashkent, O'zbekiston)

Annotatsiya: Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, jismoniy faollik hamda ovqatlanish me'yor va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yog' miqdori ko'p bo'lgan taom va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, shuningdek, yetarli darajada vitamin va minerallar iste'mol qilmaslik oqibatida yoshlarda ratsional o'sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda yesa yurak qon-tomir, endokrin, xavfli o'sma kabi insonning erta o'limiga olib keluvchi qator kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Kalit so'zlar: oqilona ovqatlanish, rivojlanish, sport, faoliyat , xastalik

Аннотация: По данным Всемирной организации здравоохранения, несоблюдение норм и правил физической активности и питания, чрезмерное употребление в пищу продуктов и сладостей с повышенным содержанием соли, сахара и жира, а также недостаточное потребление витаминов и минералов вызывает отставание в рациональном росте и умственном развитии у молодых людей, вызывает развитие ряда заболеваний, приводящих к преждевременной смерти человека, таких как сердечно-сосудистые, эндокринные, злокачественные опухоли у взрослых.

Ключевые слова: рациональное питание, развитие, спорт, активность, болезнь.

Abstract. According to the World Health Organization, non-compliance with the norms and rules of physical activity and nutrition, excessive consumption of foods and sweets with a high content of salt, sugar and fat, as well as insufficient intake of vitamins and minerals cause a lag in rational growth and mental development in young people, causes the development of a number of diseases leading to premature death of a person, such as cardiovascular, endocrine, malignant tumors in adults.

Key words: rational nutrition, development, sport, activity, disease.

Dolzarbligi. Respublikamizda sog'liqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sport sohalarini isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlarda ushbu tizimlarni takomillashtirish barobarida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga mazkur sohada davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda[1].

Jumladan, 2025 yilga qadar O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, 2022 yilga qadar yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish kontseptsiyalari hamda sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tasdiqlandi va ijroga qaratildi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, jismoniy faollik hamda ovqatlanish me'yor va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yog' miqdori ko'p bo'lgan taom va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, shuningdek, yetarli darajada vitamin va minerallar iste'mol qilmaslik oqibatida yoshlarda ratsional o'sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon-tomir, endokrin, xavfli o'sma kabi insonning erta o'limiga olib keluvchi qator kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Sportchilarning organizmidagi quvvat almashinuvi o‘z-o‘zini boshqaruvchi ochiq tizimdagi muvozanatning asosiy qoidalariga muvofiq ravishda yuz beradi. Sportchida quvvat muvozanatini qo‘llab-quvvatlab turuvchi murakkab mexanizm mavjud bo‘lib, u ovqat bilan birga quvvat tushish darajasiga bog‘liqdir[5].

Almashinuv ikkita asosiy metabolik jarayonlar: katabolizm (dissimilyatsiya) va anabolizm (assimilyatsiya) jarayonlari doirasida yuz beradi.Bu jarayonlar katta yoshdagi sog‘lom odamda nisbatan muvozanatlashgan tarzda ro‘y beradi.

Metabolizmning muvozanati buzilishi (disbalans) turli funktsional buzilishlar, vaqti kelib esa patologik jarayon (kasallanish) larning bevosita sababchisi bo‘ladi.

Almashuv jarayonlarining intensivligi turga oid va individual darajada genetik determinatsiyaga egadir.

Quvvatiy muvozanat deganda ovqat bilan tushayotgan quvvat va uning optimal gomeostazni ushlab turish jarayonidagi sarflanishi o‘rtasidagi muvozanatli holatni tushunish lozim.

Quvvatiy muvozanatning namoyon bo‘lishida bolalardagi o‘sish va rivojlanishning ko‘rsatkichlari optimal bo‘lsa, kattalarda – tana vazni muqim (stabil) bo‘lishi kuzatiladi.

Asosiy quvvat tashuvchi nutrientlar – oqsillar, yog‘lar va uglevodlardir. 1 g oqsilning dissimilyatsiyasida organizm 4 kkal quvvat to‘playdi (1 kkal q 4,18 kJ).

1g uglevodning dissimilyatsiyasida esa 4 kkal quvvat chiqadi. Yog‘lar nisbatan ko‘proq quvvat potensialiga ega – 1 g yog‘ning parchalanishi 9 kkal quvvat beradi[4,7].

Shuningdek, organik kislota (sirka, olma, sut, limon) lar ham quvvatga ega – 1 grammi 3 kkal atrofida quvvat beradi, alkogol – 1 g etil spirtidan organizm 7 kkal oladi. Bunda organik kislotalar kundalik ovqatlanish ratsionida kam miqdorda bo‘lganligi tufayli qariyb amaliy ahamiyatga ega emas, alkogolga esa u fiziologik jihatdan to‘liq foydalanilmasligi tufayli quvvatning ovqatdagi manbaiga o‘xshash sifatda qaralmaydi (to‘g‘ri,uning haddan ortiq suistemol qilinishi organizmning quvvat muvozanatini baholashda nazarga olinishi kerak).

Quvvat maqsadida organizm eng ko‘p uglevodlar va yog‘lardan foydalanadi. Ushbu ikkita makronutrientlarning sezilarli tanqisligida quvvat manbai sifatida ovqat oqsili qisqa vaqtga foydalanilishi mumkin.

Inson organizmida quvvat asosan yog‘ (turli to‘plamalar) va oqsil (birinchi navbatda mushaklar massasi) sifatida zaxirada to‘planadi.

Insonda uglevod zaxiralari qariyb yo‘q (uncha ko‘p bo‘lmagan miqdordagi glikogenni istisno qilganda) – ularning bari tezkorlik bilan metabolik jarayonlarda parchalanib ketadi, ortiqchalari esa yog‘ga aylanadi[2].

Gigiyena nuqtai nazaridan oziq-ovqat mahsulotlarining har xil turlari turlicha xarakterlanadi.

Ovqatlanishda makroergik jarayonlarning asosiy tuzilmaviy va regulyator tarkibiy qismlari – tarkibida almashtirilmas aminokislotalar va mikronutrientlar salmoqli miqdorda bo‘ladigan (shu jumladan, yuqori quvvatli) mahsulotlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Bu holda organizmda fiziologik jihatdan to‘laqonli modda almashinuvi yuz beradi.

Mahsulot tarkibida organizm uchun quvvat bermaydigan moddalar (suvlar, ovqat tolalari) qanchalik ko‘p bo‘lsa, u shunchalik kam kaloriyali bo‘ladi. Asosan yog‘lar, mono-va disaxaridlar (shu jumladan, “yashirin” deb ataluvchilar)dan tashkil topadigan mahsulotlar, shuningdek, alkogol ham yuqori kaloriyali hisoblanadi va organizmda yog‘lar sintezlanishi va to‘planishiga (yog‘ va uglevod almashinuvi buzilishi bilan birga), parallel ravishda quvvat almashinuvida ishtirok etadigan tanqis mikronutrientlar sarflanishi va assimilyatsiya uchun javobgar bo‘lgan gormon mexanizmlarining zo‘riqishiga olib keladi. Ovqatlanish maqsadlarida yangi oqsilli zaxiralardan foydalanish ikkita o‘zaro bog‘langan – texnologik va tibbiy muammolarga bog‘liqdir.

Birinchisi, oqsilli manbalarni izlash, oqsillarni ajratish va to‘plash usullarini asoslash, undan ovqatlanish sanoatida ratsional foydalanish usullarini ishlab chiqish bilan daxldor masalalar doirasi bilan aniqlanadi.

Ikkinchi muammo esa kimyoviy tarkib tahlili, xavfsizligini o‘rganish, ozuqaviy va biologik qiymatini aniqlash va ovqatlanishda yangi oqsilli mahsulotlarni qo‘llashning optimal yo‘llarini asoslash zaruriyati bilan bog‘liqdir.

Eng murakkab masala, aftidan, yangi oqsildan foydalanishning texnologik ratsionalligi va gigiyenik optimalligi o‘rtasidagi oqilona muvozanatni izlashdan iborat bo‘lishi kerak.

Tarkibida protein bo‘lgan xom-ashyoni qayta ishlashning eng maqsadga muvofiq pirovard mahsuloti quyidagilardir: oqsil ajratilib va eritilib, keyin izoelektrik nuqtada cho‘ktirib olinadigan oqsil izolyatlari (protein 90% dan kam emas); oqsilsiz mahsulotlardan muvofiq xom-ashyoni tozalash bilan olinadigan oqsil konsentratlari (protein 65 % dan kam emas) [4].

Ushbu ko‘rinishlar nafaqat oziq-ovqat sanoati uchun qulay bo‘libgina qolmay, balki dastlabki xom-ashyoni texnologik qayta ishlashda yo‘qotiladigan zaharli va antialimentar moddalari ham eng kam miqdordadir.

Xulosa qilib aytganda sportda ovqatlanishning faoliyatga ta’siri yosh sportchilarning fiziologik rivojlanish bilan birga psixologik tayyorgarliklarida muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild. Toshkent: O‘zbekiston, 2017. — B.591.

2.Abduraxmanov K.X. «O‘smirlarda sog‘lom turmush tarzi» haqida.Toshkent: 2014 y. 786.

3.Abramova T.V., Gmoshinskaya M.V., Shilina N.M., Beketova N.A.,Pereverzeva O.G., Aleshina I.V.i soavt. G‘G‘Issledovanie effektivnosti primeneniya fruktovo‘x sokov, obogahenno‘x jelezom i kompleksom vitaminov v pitanii beremenno‘x jenhin G‘G‘ Voproso‘ detskoy dietologii.2007; 5.(2): 18–20

4.Alimova R.R. «To‘g‘ri ovqatlanish». Ovqatlanish sirlari.«Tibbiyotnoma»ning maxsus soni. Toshkent: 2005 y. 25 b.

5.Borisova O.O. G‘G‘Pitanie sportsmenov: Uchebno-metodicheskoe posobie.2017. — 132s.

6. Atajonov U.J., Matkarimov M.U., Duschanov Sh.B. «Sog‘lom ovqatlanishning hazm tizimi va buyrak kasalliklaridagi ahamiyati». Xorazm Ma’mun akademiyasi. 2013 y. №1, 14- 15 b.

7. Ekonomicheskie i sotsialno‘e aspekto‘ razvitiya sportivno‘x uslug: Monografiya. G‘Pod.red. N.A. Voskolovich. –M.: TEIS, 2012. -144 s.

8. Shvartsenegger A., Dobbins B. Novaya entsiklopediya bodibildingga. KnigaZdorovo‘e, pitanie i dieta.-www.zhimlezha.ruG’ S.1-66.

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ВАЛЕОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Усмонова Гулизора Бахтиёровна
Ферганский филилал ИППКСФКС
(Фергана, Узбекистан)

Аннотация: В статье представлены результаты теоретических и практических исследований направленных **на** формирование **здоровьесберегающих технологий.** Проведен мониторинговый анализ учебно-рабочей программы по предмету «Валеология» и предложена разработанная экспериментальная модель спецкурса «Теория и методика формирования навыков оздоровительной деятельности».

Ключевые слова: норматив, мониторинг, методика, инновации, педагогические технологии, школьный контингент учащихся

Термин «Валеология впервые был введен в практику в 80-х годах прошлого столетия и как учебная дисциплина в настоящее время получает все более широкое применение. В современной системе образования валеология классифицируется по нескольким направлениям: общая, медицинская, дифференциальная, профессиональная ,семейная ,экологическая ,социальная и педагогическая. Специфика высшего гуманитарного образования направленного на подготовку педагогических кадров для народного образования требует введения в учебный процесс курса педагогической валеологии, где подразумевается непрерывный процесс обучения и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений обеспечивающих ценностные отношения к здоровью подрастающего поколения.

За годы независимости в Республике Узбекистан произошли структурные изменения в системе образовательных учреждений, созданы благоприятные условия для инновационных педагогических технологий в системе подготовки национальных кадров, базирующаяся на основе созданной Национальной модели и богатого интеллектуального наследия народа. (1,2)

Внедрение в педагогический процесс высших образовательных учреждений новых дисциплин направленных на формирование **здоровьсберегающих технологий** выходит за рамки медицинской науки и перемещается в образовательную плоскость, где педагогическая валеология, определила магистральное направление учебного процесса, унаследовав традиции "лечебной физкультуры" и "гигиенического воспитания" актуализировала творческое начало в деятельности по укреплению здоровья учащейся молодежи.

В современной теории и практике физического воспитания проблема формирования здорового образа жизни занимает приоритетное положение.

Кафедра «Теории и методики физической культуры » на протяжении трех лет вела научно-исследовательскую работу по выполнению гранта Министерства Высшего и среднего специального образования по проблеме здорового образа жизни учащейся молодежи. Методом анкетирования изучался уровень знаний учащихся по данной проблематике; определялось физическое развитие и двигательная подготовленность девушек, а также влияние региональных факторов на формирование у них ЗОЖ .

Научно-техническая революция, освободив людей от тяжелого физического труда, повлекла за собой гиподинамию, как фактор ограничения двигательной активности молодежи. Велика роль физической культуры и массового спорта, как ведущего фактора в процессе формирования ЗОЖ учащейся молодежи.

Изучение данной проблемы выявили существенные недостатки в педагогическом процессе, занятия физической культурой учащихся-девушек имела направленность на решение задач связанных с выполнением зачетных нормативов по физической подготовленности предусмотренных учебной программой, а взятые за основу их физическая подготовленность как оценочный зачетный критерий, не обладает долговременным стимулирующим фактором к физическому совершенствованию.

Социологические исследования среди учащейся молодежи Ферганского медицинского колледжа показали, что у большинства из них отсутствует установка на ЗОЖ, более 60% нуждаются в перестройке образа жизни и только 4% респондентов считали состояние своего здоровья хорошим. Отмечено, что 57% девушек нарушают режим питания, сна и только 9% довольны своей жизнью.(3,4)

Недостаток двигательной активности учащейся молодежи, к сожалению, связан с недостаточным количеством учебных занятий предусмотренных учебными планами .

Ежегодный мониторинг состояния здоровья учащихся-девушек, по данным врачебного пункта, выявили отрицательную динамику субъективных жалоб и объективно подтвержденных изменений в одной или нескольких функциональных системах их организма .

Результаты тестирования двигательной подготовленности по тестам здоровья «Барчиной» показали их невысокий уровень развития. Педагогическое моделирование учебного процесса с внедрением здоровьесберегающих инновационных технологий требует выполнения основных педагогических условий их взаимодействия и научного обоснования.

Валеологические функции должны рассматриваться последовательно на протяжении всего периода их обучения девушек, где роль педагогического коллектива должна нести ответственность за их здоровье.

К валеологическим принципам организации жизнедеятельности учащихся следует отнести:

1. Системность в формировании здорового образа жизни .

2. Единство и синхронизация общего и валеолого-экологического образования учащихся.

3. Гуманизация, ориентированная на развитие социально-активной позиции личности.

4. Связь и контроль за полученными данными с усвоением здоровьесберегающих навыков и приемов.

Обеспечив здоровый образ жизни, соблюдая валеологические принципы в обучении, расширив и углубив систему знаний через содержательный компонент педагогического процесса, можно решить основные задачи валеологического образования учащихся средних специальных образовательных учреждений:

1. Воспитание потребности в здоровье .
2. Становление научного понимания сущности здорового образа жизни.
3. Развитие потребности к постоянному повышению физического самосовершенствования.
4. Овладения методами оценки физического развития, самоконтроля на физкультурно-оздоровительных занятиях.
5. Формирование валеологической культуры личности.

Модель валеологии в системе педагогического образования должна включать в себя четыре основных условия:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил при организации педагогического процесса в училище.

2. Организация физкультурно-оздоровительной работы для всех учащихся и студентов и педагогического состава.

3. Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров и консультаций .

4. Создание банка данных физического развития и двигательной подготовленности на основе ежегодного мониторинга за состоянием здоровья учащихся-девушек.

5. Организация здорового отдыха с элементами физкультурно-спортивных мероприятий

Валеологизация содержания образования предполагает углубление и расширение специальных знаний с реализацией следующих условий:

1. Соблюдение принципов валеологического образования.

2. Межпредметные связи в формировании валеологических знаний, умений и навыков .

3. Переход к непрерывному валеологическому образованию и самосовершенствованию.

Назрела необходимость введения в средних специальных образовательных учреждениях специального курса «Теория и методика формирования навыков оздоровительной деятельности», что будет способствовать повышению эффективности

развития физических возможностей и формированию теоретических знаний по самоорганизации здорового образа жизни.

Рекомендуется включение в программу спецкурса темы, которые вызовут у учащихся-девушек наибольший интерес: рациональное питание, закаливание организма, оздоровительные системы, методика развития физических качеств, способы коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта, здоровый образ жизни как элемент общей культуры и др. (5,6)

Введение специального предмета позволит решить следующие задачи:

- формирование у учащихся необходимых здоровьесберегающих знаний, позволяющих им самостоятельно подбирать физические упражнения оздоровительной направленности и контролировать функциональное состояние организма в процессе занятий;
- освоение навыков оздоровительной направленности адекватного реагирования на возникающие стрессовые ситуации;
- актуализировать и реализовать систему мер, направленных на повышение престижности ведения здорового образа жизни.

Повышение уровня здоровья учащейся молодежи решаются через:

- изучение научно-методической и специальной литературы по вопросам самоорганизации физкультурно-оздоровительной работы;
- проведение тренингов и мастер классов по вопросам самостоятельного анализа функциональных систем организма;
- овладение техникой простейших двигательных действий и умение составлять комплексы физических упражнений способствующих оздоровлению;
- организацию спортивно-массовых мероприятий для популяризации здорового образа жизни;
- мониторинг здоровья, физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности учащихся-девушек .

В результате внедрения здоровьесберегающих мероприятий было выявлено, достоверное улучшение (с 17,4% до 10,9%) уровня физической подготовленности и здоровья учащихся.

Проведенное экспериментальное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Социологический опрос и исследования двигательных качеств учащихся медицинского колледжа до эксперимента показали низкую компетенцию в области здорового образа жизни и недостаточный уровень физической подготовленности .
2. Внедрение в учебный процесс авторской здоровьесберегающей программы по физической культуре, обусловили формирование у учащихся знаний в области здорового образа жизни, повышение уровня двигательной активности и положительную динамику развития физических качеств.

Список литературы:

1. Закон Республики Узбекистан. «О национальной программе по подготовке кадров». Т. 1997. – 25 с
2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Фергона 2022 — 432 б.
4. Матрос, Л. Г. Социальные аспекты проблемы здоровья . – Новосибирск : Наука, 2002. – 159 с.
5. Ханкельдиев Ш.Х. Физическая культура и здоровье студентов. Фергана 2015 – 268с.
6. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Фергана 2019 – 312с.

Ханкельдиев Ш.Х. Ураимов С.Р. Факторная структура моторики учащейся молодежи . Монография Россия 2021– 131с.

SPORTCHI AYOLLARDA UCHRAYDIGAN “AYOLLAR SPORT UCHLIGI” MUAMMOLARI

Ermatova Sayyora Umaraliyevna
JTSBMQTMOI, “Sport boshqaruvi” kafedrasi dotsenti v.b.
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchi ayollarning sport bilan shug‘ullanish jarayonida muvozanatli ovqatlanishga e’tibor bermasligi oqibatida yuzaga keladigan ovqatlanishning buzilishi, amenoriya, osteoporoz haqida yoritilgan

Kalit so‘zlar: ovqatlanish, energiya sarfi va uning yetishmasligi, oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar.

Аннотоация: В этой статье рассматриваются расстройства пищевого поведения, аменорея и остеопороз, вызванные спортсменками, не уделяющими внимания сбалансированному питанию во время занятий спортом.

Ключевые слова: питание, расход энергии и ее дефицит, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

Abstract: This article discusses eating disorders, amenorrhea and osteoporosis caused by female athletes who do not pay attention to balanced nutrition during sports.

Keywords: nutrition, energy consumption and its deficiency, proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals.

KIRISH

Bugungi kunda aholini sog‘lomlashtirish, shu qatorda xotin-qizlarning salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish choralarini kuchaytirish eng dolzarb muammolardan biridir. Ayollar organizmi bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan erkaklarnikidan farq qiladi. Bu holat ular amalga oshiradigan jismoniy faoliyatga ta’sir qilmay qolmaydi, shuning uchun ham xotin — qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishida ayollar organizmining o‘ziga xos morfologik va biokimyoviy xususiyatlarini hisobga olish zarur. Xotin-qizlar organizmi dastavval bola tug‘ish uchun moslashgan, uning barcha o‘ziga xos xususiyatlari aynan shu nuqtai nazardan shakllangan.

Zamonaviy sport uchun katta jismoniy va ruhiy — hissiy yuklamalar xarakterlidir. Shu tufayli, noqulay fiziologik holatlarda (masalan, hayz ko‘rish paytida) mashq qilish va musobaqalarda ishtirok qilish turli kasalliklarga olib kelishi mumkin. Tabiiyki, sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishga ega bo‘lgan jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilar nafaqat o‘z faoliyat rejimini to‘g‘ri tashkil qilishni, balki ratsional ovqatlanishni ham bilishlari kerak.

Tadqiqot maqsadi: Sportchi ayollarning sport faoliyatida ularning sog‘ligi bilan bog‘liq bo‘lgan “ayollar sport uchligi”ning sabablarini o‘rganish.

Tadqiqot vazifalari: “ayollar sport uchligi” doirasida ayollarda kuzatiladigan ovqatlanishning buzilishini, amenoriya va osteoporozning yuzaga kelish sabablarini aniqlash va ularni bartaraf etish.

Tadqiqot uslublari: Sportchi ayollar kundalik rejimi bo‘yicha anketa so‘rovnomalari o‘tkazish.

Natijalar tahlili:

Ovqatlanishni muvozanatli ovqatlanish nazariyasi nuqtai nazaridan tahlil qilish ommaviy jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarning haqiqiy ovqatlanishida eng ko‘p uchraydigan xatolarni aniqlashga yordam berdi.

“Ayollar sport uchligi” doirasida ayollar sportida nisbiy energiya yetishmovchiligi yoki tanqisligini (NEE/NET – Relative Energy Deficiency – RED-S) 2014-yilda batafsil baholab

berilgan. Bu Konsensusida XOQ ning ushbu fiziologik holatning umumiy va alohida masalalari keltirilgan [1,2]. **Uchlik**ning zamonaviy tushunchasi uchta klassik ko‘rinishdan — **ovqatlanishning buzilishi, amenoriya, osteoporozdan** iborat. Shartli ravishda “**uchlik**”ga quyidagilar kiradi: ovqatlanishning buzilishi (anoreksiya, bulimiya va b.); gormonal va metabolik nomutanosiblik (funksional gipotalamik amenoriya, oligomenoriya, tana vaznining tez pasayishi va boshqalar); fosfor-kalsiy metabolizmining buzilishi.

Uchlikning asoratlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi: jismoniy tayyorgarlikning qisqa muddatli va uzoq muddatli pasayishi; umumiy sog‘lig‘ining yomonlashuvi (o‘tkir respiratorli infeksiyalar va o‘tkir respirator virusli infeksiyalarning chastotasi, davomiyligi va zo‘riqishining oshishi); anemiya; surunkali charchoq sindromi; oshqozon-ichak traktining buzilishi (gastrit, enterit va boshqalar); depressiya va markaziy asab tizimining buzilishining boshqa belgilari; stress natijasida shikastlanish xavfini oshirish.

“Ayollar sport uchligi” — odatda o‘rta maktab yoki kollej darajasida sport bilan shug‘ullanadigan ayollarga ta’sir ko‘rsatadigan sog‘liqni saqlash uchligidan iborat sindrom. Bu nisbatan yangi tashxis, bu sportchining sarflaganidan kam energiya iste’mol qilishning izchil uslubi bilan tavsiflanadi, bu xavfli va ko‘pincha qaytarib bo‘lmaydigan alomatlarga olib keladi. Ayol sportchilar uchligi boshqa sportchilarda ham bo‘lishi mumkin, ammo sport bilan shug‘ullanadiganlar orasida ancha keng tarqalgan. Bu jiddiy tibbiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkinligi sababli, ayol sportchilar uchligini, uning alomatlari va davolash usullarini tushunish juda muhimdir.

“Ayollar sport uchligi”ning rivojlanish xavfi yuqori bo‘lgan aholi — bu kollej yoshidagi ayol sportchilaridir. Bu, ayniqsa, sport musobaqalarida qatnashadiganlarga tegishli bo‘lib masalan, gimnastika, suzish, konkida uchish, basketbol, og‘ir atletika va trek kabi jamoaviy sport musobaqalarida yoki yuqori chidamlilik musobaqalarida qatnashadigan talaba qizlar ham katta xavf ostida bo‘lishadi. Odatda, sportchi ayollar mashg‘ulotlar paytida va raqobatbardosh musobaqalarda sarf qiladigan yuqori energiya darajasi tufayli uchlikning rivojlanish ehtimoli ko‘proq bo‘ladi.

“Ayollar sport uchligi”ning tashxisini birinchi bo‘lib Amerika sport tibbiyoti kollejida qayd etilgan. Ular ayol sportchilar ushbu “uchlik”ning yuzaga kelishiga moyil ekanliklarini ta’kidladilar. Ko‘pgina kollejlarda “ayol sportchilar uchligi”ning alomatlarini aniqlash uchun trenerlarni maxsus tayyorlashadi. Bu ayollarda davolab bo‘lmaydigan kasalliklarning oldini olish imkonini beradi.

“Uchlik”ning birinchi alomati **ovqatlanishning buzilishidir**. “Ayollar sport uchligi”dan aziyat chekadigan ayollar ko‘pincha o‘zlarining sport turlari bilan bog‘liq tanadagi dismorfiya (dismorfiya-tana dismorfik buzilishi yoki dismorfofobiya — bu odamni shaxsiy ko‘rinishdagi kamchiliklarga ortiqcha e’tibor qaratishga undaydigan ruhiy kasallik bo‘lib, u fikrda hukmronlik qiladi va qattiq sharmandalik, uyat va xavotirni keltirib chiqaradi, shunda odam hatto undan qochishi mumkin) natijasida ovqatlanishni buzadilar. Binobarin, ular vazn yo‘qotish uchun qabul qilgandan ko‘ra ko‘proq energiya sarflashga harakat qilishadi. Bu oziq-ovqat mahsulotlarini cheklash, parhez orqali organizmni tozalash, ortiqcha jismoniy mashqlar yoki uchalasining kombinatsiyasi orqali amalga oshirilishi mumkin. Gimnastikachilar ovqatlanishning buzilishidan ko‘pchilik sportchilarga qaraganda yuqori darajada azob chekishadi. Shu bilan birga, boshqa sport turlaridagi sportchilar ham vazn yo‘qotish yoki intensiv ravishda mashq qilish uchun tanaga bosim o‘tkazishi mumkin. Bu “ayol sportchilar uchligi”ning rivojlanishiga olib keladi.

“Uchlik”ning ikkinchi alomati **amenoriya** — olti oy va undan ko‘proq muddat hayz ko‘rmaslik. Yoshligida tartibsiz ovqatlanib va ortiqcha mashg‘ulotlarni bajaradigan sportchilar uchun hayz ko‘rishi mumkin emas deb xato qilishgan. So‘nggi yillarda Amerika sport tibbiyoti kolleji barcha ayol sportchilar faoliyat darajasidan qat’iy nazar, muntazam ravishda hayz ko‘rishlari kerakligini ta’kidladilar. Hayz ko‘rishning etishmasligi, aslida faol faoliyat darajasidan tashqari, energiya sarfiga nisbatan etarli darajada ovqatlanmaslik natijasida yuzaga kelishi aniqlagan.

“Uchlik”ning so‘nggi alomati **osteoporozdir**. Osteoporoz — bu suyaklarning zaiflashishi va kam suyak massasi natijasida sinish xavfi yuqori bo‘lgan holat. “Ayol sportchilar uchligi”ni rivojlantiradigan ayol sportchilar organizmida suyaklarning tarkibini tashkil qiluvchi ozuqa moddalarining etishmasligi tufayli stress va boshqa suyaklar sinish xavfi yuqori bo‘lishi mumkin. Ushbu oziq moddalar — kaltsiy va D vitamini, parhez va oziq-ovqat mahsulotlarini cheklash sababli etarli miqdorda iste’mol qilinmaydi yoki ko‘p miqdorda energiya sarflaydigan intensiv va uzoq muddatli mashg‘ulotlar paytida yo‘qoladi [3].

Xulosa: “Ayollar sport uchligi” kuzatiladigan sportchi ayollar uchun kun tartibiga rioya qilish, vaqtida uxlash va oziq-ovqat iste’molini ko‘paytirish zarurdir. Buning uchun energiyaga boy boy bo‘lgan oqsillar, yog‘lar va uglevodlar miqdori oshiriladi. Yosh ayol sportchilar bilan muntazam ravishda ishlaydigan ovqatlanish mutaxassisi yoki shifokori parhez ratsionini tuzishda yordam beradi. Tana dismorfiyasi yoki doimiy tartibsiz ovqatlanish bilan kasallanganlar uchun psixolog yordam beradi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Mountjoy M, et al. Br J . The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)// Sports Med 2014; 48:491–497. doi:10.1136/bjsports-2014-093502

2. De Souza, MJ.Nattiv, A.Joy, E.Misra, M.Uilyams, NI.Mallinson, RJ.Gibbs, JK.Olmsted, M.Golsbi, M.Matheeson, G.Expert, Panel(2014-yil fevral). “2014-yil ayol sportchilar uchligini davolash va o‘yinga qaytish bo‘yicha consensus bayonoti: San-Fransiskoda (Kaliforniya, 2012-yil may) bo‘lib o‘tgan 1-xalqaro konferensiya va 2013-yil may oyida Indiana shtatining Indianapolis shahrida bo‘lib o‘tgan 2-xalqaro konferensiya”. Britaniya sport tibbiyoti jurnali. 48(4): 289. Doi:10.1136/bjsports-2013-093218.PMID 24463911

3. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. — М.: Спорт, 2020. — 640 с.

OILA BARQARORLIGINI TA’MINLASHDA AXLOQIY TAFAKKURNING O‘RNI

Xusanov G‘olib Elmurodovich
SamDChTI tadqiqotchisi
(*Samarqand, O‘zbekiston*)

ANNOTATSIYA

Maqolada jamiyatning asosiy bug‘ini sanalgan oilaning ijtimioy-falsafiy jihatlari zamonaviy axloqiy tafakkur asosida ilmiy tadqiq etilgan. Unda har bir inson uchun oilaning muqaddas maskan sifatida e’zozlanishi, o‘zbek xalqining ham o‘ziga xos va mos oilaviy qadriyatlari ajdodlardan avlodlarga o‘tib kelganligi ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: qyoshlar, oila, davlat, axloqiy tafakkur, jamiyat, jamoa, madaniyat, milliy qadriyatlar, ehtiyoj, farzand.

АННОТАЦИЯ

В статье на основе современного нравственного мышления научно исследуются социально-философские аспекты семьи, которая считается основной ячейкой общества. В ней раскрывается, что семья является священным местом для каждого человека, и что уникальные и достойные семейные ценности узбекского народа передаются от предков к поколениям.

Ключевые слова: ценности, семья, государство, нравственное мышление, общество, общность, культура, национальные ценности, потребность, ребенок.

ANNOTATION

In the article, socio-philosophical aspects of the family, which is considered the main unit of society, are scientifically researched based on modern moral thinking. In it, it is revealed that

the family is a sacred place for every person, and that the unique and suitable family values of the Uzbek people have been passed down from ancestors to generations.

Key words: values, family, state, moral thinking, society, team, culture, national values, need, child.

Insoniyatning asrlar davomida o‘zligini anglagan holda rivojlanib kelishi bevosita oila orqali mustahkamlanib kelgan. Oila bu - ijtimoiy, tabiiy omillar asosida shakllangan kichik jamoa sifatida ikki jinsga mansub bo‘lgan shaxslar o‘rtasidagi munosabatlarning birga hayot qurib nasl qoldirish, faqat farzandni dunyoga keltirish emas, balki ularni ma’naviy va jismoniy kamol toptirish maskani sanaladi. Shu ma’noda “oila – er-xotinlik ittifoqiga, qarindoshlik aloqalariga, umumiy xo‘jalik yuritadigan er va xotin, ota-ona va bolalar, aka-uka va opa-singillar va boshqa qarindoshlar o‘rtasidagi munosabatlarga asoslanadigan kichik ijtimoiy guruhdir”[1]. Ana shu ijtimoiy jarayonlar oila orqali jamiyatning rivojlanishiga o‘zining bevosita ta’sirini o‘tkazib boradi.

Oila har bir xalqning, millatning davomiyligini saqlaydigan, milliy qadriyatlarning rivojini ta’minlaydigan, yangi avlodni dunyoga keltirib, uni ma’naviy va jismoniy barkamol qilib tarbiyalaydigan, jamiyatning asosiy negizi hisoblanuvchi muqaddas maskandir. Bu yorug‘ olamda oila tabiatning eng go‘zal mo‘jizalaridan biri bo‘lib, u insonlarga xos tabiiy, biologik, iqtisodiy, huquqiy, ma’naviy munosabatlariga asoslangan ijtimoiy birlikni ifodalab keladi.

O‘zbek xalqi uchun oila eng muqaddas dargohdir. Yurtboshimiz ta’biri bilan aytganda: “Insonga insonparvarlik, yaxshi xulq, ta’lim-tarbiya va umuman, ijobiy xislatlarni o‘rgatuvchi maktab bu - oiladir. Xalqimizda “Qush uyasida ko‘rganini qiladi”, degan maqol bor. Tarbiya - oiladan boshlanadi, desak xato qilmaymiz. Biz bunda sog‘lom, yetuk, komillik sari intiladigan oilani nazarda tutyapmiz. Oila qancha sog‘lom bo‘lsa, jamiyat ham shunga mutanosib bo‘ladi [2]”. Bundan ko‘rinadiki, oiladagi mehr-oqibat, ota-bola, aka-ukalaar, opa-singillar, qarindosh-urug‘lar o‘rtasidagi munosabat yosh avlodning komil inson bo‘lib yetishishiga, hayotda o‘z qarashiga ega bo‘lishida katta ahamiyatga egadir.

Mamlakatimizda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash – oilalarning mustahkamligi va barqarorligini ta’minlash muhim sanaladi. Bunda quyidagilarga e’tibor qaratish lozim:

- oila - oilaviy an’analarni hamda ma’naviy-axloqiy merosni saqlab qoluvchi, davom ettiruvchi maskan;
- jamiyatning eng kichik bir qismi bo‘lib, bolaning madaniy, estetik va boshqa ehtiyojlari o‘sishini va sog‘lom turmush tarzini ta’minlovchi makon;
- bolaning fe’l-atvori asoslarini shakllantiruvchi birinchi murabbiy;
- hayotning barcha jabhalarida yosh avlodning doimo maslahatchisi, yo‘l-yo‘riq ko‘rsatuvchisidir, deyish mumkin.

Yangi O‘zbekistonda oila farovonligini ta’minlash davlatimiz faoliyatining ustuvor yo‘nalishlaridn biriga aylandi. Buning uchun oilaning mustahkamligi, farovonligi va barqarorligini ta’minlash bilan bog‘liq barcha masalalarni o‘zida mujassam etgan quyidagi yo‘nlishlarda muhim ishlar amalga oshirilmoqda:

- oilaviy munosabatlarning huquqiy asoslarini takomillashtirish, oila manfaatlarini huquqiy himoya qilishni ta’minlash, onalik va bolalik huquqlarini muhofaza qilish;
- oilaning ijtimoiy manfaatlarini ta’minlash uchun shart-sharoitlar yaratish, oila a’zolarining sog‘ligini muhofaza qilish va bilim darajasini oshirish uchun imkoniyatlarni yaxshilash;
- oilaning iqtisodiy manfaatlarini ta’minlash uchun shart-sharoitlar yaratish, oilaning daromadlarini, oila a’zolarining ish bilan ta’minlash darajasini oshirish, ro‘zg‘or yumushi va turmush sharoitlarini yaxshilash. Kam ta’minlangan oilalarni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash;
- oilaning ma’naviy-ahloqiy asoslarini va madaniy manfaatlarini takomillashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish;

- oilaning sog‘lom, aql-zakovatli yosh avlodni tarbiyalashdagi rolini oshirish, har tomonlama kamol topgan avlodni tarbiyalashda oila va jamiyatning vazifalarini takomillashtirish;

- oila muammolarini ilmiy va ijtimoiy tadqiq etish, oila, xotin-qizlar va bolalarning iqtisodiy va ijtimoiy ahvolini ko‘rsatuvchi statistika hisobotini to‘plash va takomillashtirishdan iborat.

Oila va jamiyat tabiat qonun-qoidalari asosida barpo etilsa va yashasa-da, oiladagi er-xotin, ota-ona farzandlar, qaynona-qaynota, qayin uka va singillar o‘rtasidagi axloqiy munosabatlar, oila an’analari va qadriyatlari borasida mustaqil makon bo‘lib qolaveradi. Oilaning o‘ziga xos qator vazifalari mavjud. Oilaning vazifalaridan biri iqtisodiy-moliyaviy faoliyatni to‘g‘ri yuritish hisoblanadi.

Oila tarixiy-ijtimoiy hodisa sifatida kishilik jamiyatida qator vazifalarni bajarib, ham o‘zining, ham jamiyatning takomillashuvini ta’minlab kelmoqda. Oilaning dastlabki bosh vazifasi – demografik vazifadir. Sirasini aytganda, oila nainki jinsiy aloqani tartibga solish, balki zurriyotni davom ettirish ehtiyoji tufayli ham yuzaga kelgan ijtimoiy-biologik hodisa hisoblanadi.

Jahonda ayni zamonda kechayotgan demografik siyosat o‘zbek oilasini ham befarq qoldirgani yo‘q. Oilaning ijtimoiy vazifasi aslida xuddi shu zaminda, oilaning jamiyatni bunyodga keltiruvchi va sog‘ligini ta’minlovchi birlik ekanligida zuhur topgandir. Zero, oila ikki jinsga mansub kishilarning – erkak va ayolning o‘zaro tengligi, muhabbati, bir-birlarini anglagan holda birgalikda yashash va ko‘payish istagining, jamiyatni to‘ldirish, eng muhimi, uni ham iqtisodiy, ham ma’naviy-ahloqiy jihatdan mukammallashtirish yo‘lida birgalikda qiladigan harakatining hosilasidir.

Insonning inson bo‘lib shakllanishida, hayotda o‘z o‘rnini topishida, el-yurt ichida izzat-hurmatga sazovor bo‘lishida, yuksak ahloq-odob qoidalarini o‘zida mujassam etishida oila asosiy o‘rinni egallaydi. Oila shunday makonki, unda hayotning davomiyligini ta’minlovchi shaxs shakllanadi, etnik madaniyat, urf-odatlar, ahloqiy-ma’naviy qadriyatlar saqlanadi va rivojlantiriladi, jamiyat taraqqiyotini belgilovchi iqtisodiy va ma’naviy hayot poydevori qo‘yiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Фалсафа қомусий лўғат. –Тошкент, Шарқ, 2004. -Б. 310.
2. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston – strategiyasi. – Toshkent: O’zbekiston, 2021. – B.72.

YOSHLARDA YO’L HARAKATI XAVFSIZLIGI MADANIYATINI OSHIRISHNING FALSAFIY MASALALARI

Djurayev Axmadjon Eshboyevich
SamDChTI tadqiqotchisi
(*Samarqand, O‘zbekiston*)

ANNOTATSIYA

Jamiyatda yoshlar ongida yo‘l harakati xavfsizligi madaniyatini oshirish mantiqiy izchillik bilan olib borilishi falsafiy jihatdan ifodalangan. Unda yo‘l harakati xavfsizligiga har bir fuqaroning amal qilishi dolzarbligi, piyodalarning xavfsiz harakatlanishi masalalari ilmiy tarzda o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: yo‘l harakati xavfsizligi, yoshlar, jamoatchilik nazorati, falsafiy fikr, davlat, jamiyat, axloqiy munosabatlar.

АННОТАЦИЯ

Философски выражено, что воспитание культуры безопасности дорожного движения в сознании молодежи общества осуществляется с логической последовательностью. В ней в научном ключе изучена актуальность приверженности

каждого гражданина к безопасности дорожного движения, вопросы безопасного передвижения пешеходов.

Ключевые слова: безопасность дорожного движения, молодежь, общественный контроль, философская мысль, государство, общество, нравственные отношения

ANNOTATION

It is philosophically expressed that raising the culture of traffic safety in the minds of young people in the society is carried out with logical consistency. In it, the relevance of every citizen's adherence to road safety, issues of safe movement of pedestrians have been studied in a scientific manner.

Key words: road safety, youth, public control, philosophical thought, state, society, moral relations.

Jamiyatda odamlarning ijtimoiy-falsafiy qarashlari kengayib borishi jahonda insonlarning turmush tarzi, yashashi, zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishiga olib kelmoqda. Shunday bir sharoitda xalqning shart-sharoitlarini yaxshilash, joylarda yo'llarning infratuzilmasini zamonaviylashtirib borish davrning talabiga aylandi. Bu boradagi islohotlar negizida inson manfaatlarining barcha narsadan ustun turishi o'zining mohiyatini aks ettirmoqda. Davlatimiz rahbari ta'biri bilan aytganda, joylarda "infratuzilmani boshqarishda raqamli texnologiyalarni joriy etish orqali transport logistikasi, shahar infratuzilmasi, shahar muhitining sifati, shahar rivojlanishini boshqarish samaradorligi, jamoat, biznes va yashash joylari bilan bog'liq muammolarni hal qilish uchun "aqlli" va "xavfsiz" shahar loyihalarini izchil amalga oshirish bu borada kutilgan natijani berishi mumkin"[1]. Bugun davlatimiz tomonidan izchil amalga oshirilayotgan yo'llar va infrastruktura bilan bog'liq masalalar kattayu-kichikning turmush tarzini yangilashga, xalqning farovon hayotini ta'minlashga qaratilmoqda. Mazkur faoliyatni amalga oshirishda qishloq va shaharlarning obod bo'lishi, yo'llardan aholining foydalanish imkoniyatlarini kengayishi barchaning quvonchiga olib kelmoqda. Lekin joylarda yaratilgan keng shart-sharoit va imkoniyatlarning qulayligi ayrim yoshlarimiz uchun ko'ngilxushlik yoki qonunlarga itoat etmaslik kayfiyatlarini ham paydo qilayotganligi namoyon bo'lmoqda. Mana shunday noxush holatlarning oldini olish uchun yoshlarning yo'l harakati xavfsizligi madaniyatini shakllantirish, ularning ongida vatanparvarlik tuyg'usini yuksaltirish o'zining alohida o'rniga egadir. Mana shu jarayonlarni ilmiy tadqiq etish barcha uchun foydali, inson umri uchun kurashish mexanizmini yaratish muhim ijtimoiy masalaga aylanib ulgardi.

Mamlakatimizda davlatimiz rahbarining 2022 yil 28 yanvardagi "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son farmoni bevosita yoshlarning ertangi kelajagi uchun qaratilganligi bilan alohida ahamiyat kasb etadi. Uning "Inson qadrini yuksaltirish va erkin fuqarolik jamiyatini yanada rivojlantirish orqali xalqparvar davlat barpo etish" deb nomlangan birinchi bobining **"**Jamoat xavfsizligini ta'minlash, huquqbuzarliklarning sodir etilishiga sabab bo'lgan shart-sharoitlarni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etishning samarali tizimini yaratish**"** nomli 16-maqsadining o'ziyoq joylarda jamoatchilik nazoratiga tayanish muhim ekanligini ko'rsatib beradi. Bu maqsadda "Yo'l infratuzilmasini takomillashtirish va xavfsiz harakatlanish sharoitlarini yaratish orqali yo'llarda avariya va o'lim holatlarini qisqartirish, shu jumladan harakatni boshqarish tizimini to'liq raqamlashtirish va jamoatchilikning ushbu sohadagi ishlarda keng ishtirokini ta'minlash"[2] ning aks etishi barchamiz uchun huquqiy asos vazifasini bajaradi. Uning mohiyatini chuqur ilmiy tadqiq etish esa har bir fuqaroning yo'l harakati xavfsizligi madaniyatiga rioya etishi naqadar muhimligini ko'rsatib beradi. Keyingi yillarda yo'l harakati xavfsizligi bilan bog'liq qaror va farmonlarning chiqishi bevosita har bir fuqarodan ogohlik bilan jamoat transportidan foydalanishni, joylardan belgilarga amal qilish orqali yo'llardan o'tish zarurligini ko'rsatib beradi. Yoshlarning ongida yo'l harakati xavfsizligi madaniyatini shakllantirish, uning falsafiy mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga egadir.

Bugun yo'llarda sodir bo'layotgan ayrim salbiy hodisalarning oldini olishda mazkur axloqiy munosabatlar farzandlarning kamol topishida ijobiy bo'lishi bilan birga, ularning ongida,

yo’lda harakatlanish bo’yicha yangi tushunchalar va qarashlarning shakllanishga olib keladi. Bu esa, o’z navbatida baxtsiz hodisalar sonining kamayishiga, jamiyatda yo’l harakati xavfsizligi madaniyatining o’sishiga xizmat qiladi. Bugun yangi O’zbekistonning barcha hududlarida, yo’llarda harakatlanish yuzasidan avvalo ota-onalarning yo’l harakati xavfsizligi madaniyatini yuksaltirish, ularning axloqiy ongida milliy ruhda rivojlanishi uchun islohotlarni yanada jadallashtirish bo’yicha izchil ishlar qilinmoqda. Har bir ota-ona o’z farzandining hayotini barcha narsalardan ustun ekanligini anglagan holda ularga axloqiy tarbiyani milliy qadriyatlarimiz ruhida singdirib borishi maqsadga muvofiqdir. Yoshlar oila muhitida faoliyat olib borar ekanlar, ularning ongida yo’llardagi harakatlanishga doir axloqiy tushunchalarni shakllantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Chunki biz yoshlarning ongida shakllanadigan axloqiy tushunchalarning jamiyat uchun ijobiy samara berishiga e’tibor qaratishimiz, ularning ongida ma’naviy bo’shliqqa yo’l qo’ymasligimiz kerak. Barcha ota-onalar o’z farzandlarining yo’llarda turli axloqsiz illatlar orqali haydovchilarning ongini chalg’itadigan qiliqlarni qilishlari yo’l harakati xavfsizligi madaniyatiga to’g’ri kelmaydigan holatlar ekanligini tushuntirib borishi, bu boradagi targ’ibotlarni uzluksizligini ta’minlash muhimligini o’rgatib borishimiz darkor.

Yoshlarning jamiyatda o’z fuqarolik pozitsiyasiga ega bo’lishi asosida yo’l harakati xavfsizligi madaniyatiga doir bilimlarini boyitib borishlarida joylardagi targ’ibot ishlarining natijasi katta bo’ladi. Ularning ongida Vatanga sadoqat ruhini yuksaltirishda bag’rikenglikka e’tibor qaratish lozim. Chunki o’zbek xalqi ko’p millatli bo’lib, bu yurtda yashayotgan fuqarolarning barchasi uchun bir xil amalda bo’lgan yo’l harakati xavfsizligi madaniyatini ta’minlash asosiy masala hisoblanadi. Biz yoshlarga ta’lim-tarbiya berar ekanmiz, ularning yo’llar bilan bog’liq bo’lgan bag’rikenglik madaniyatini oshirib borishimiz, jamiyatdagi islohotlarda faol targ’ibotchiligini mustahkamlashimiz kerak.

Bugun jamiyatdagi har bir islohotda yangi O’zbekistonning ruhi aks etayotganligi barchamiz uchun quvonarli holdir. Davlatimiz tomonidan berilayotgan har bir imtiyozdan samarali foydalanish joylarda mahalla inspektorlari bilan hamkorlikda ishlarni tashkil etish lozim. Bugun biz “haydovchi va yo’lovchilarning yo’llarda harakatlanish qoidalariga og’ishmay rioya etishlariga xizmat qiladigan huquqiy targ’ibot ishlarini olib borish, yo’llarda harakat xavfsizligini ta’minlash va yo’l-transport hodisalarining oldini olishga doir chora-tadbirlarni bajarish”[3] ishlarini yanada jonlashtirishmiz darkor. Buning uchun jamiyatda har bir fuqaroning faolligi, yo’llarda ma’naviy-axloqiy va yo’l harakati xavfsizligi madaniyatiga rioya etishiga erishish o’zining dolzarbligini namoyon etib boradi.

Avtomobillashtirish darajasining ortishi harakat xavfsizligi muammosining murakkablashishiga, ayniqsa, haydovchilarni tayyorlashga qo’yilgan talablarning yanada yuqori bo’lishiga olib kelmoqda. Masalan, avtomobil to’g’ri chiziqli harakat qilayotganida harakatlanish yo’lagidan o’ng yoki chap tarafga chiqib ketsa, buni kuzatib borayotgan haydovchi rulni burib, avtomobilni avvalgi holatiga qaytaradi, agar xavfsizlik oralig’i kichrayib ketsa, tezlikni kamaytirib, zarur bo’lgan xavfsizlik oralig’ini ta’minlaydi va hokazo. Bu esa haydovchining harakat xavfsizligini ta’minlashda boshqa harakat qatnashchilarining xatti-harakatlarini ham kuzatib borishi zarurligini talab etadi. Bunday axborotlarni haydovchi o’z vaqtida ololmay qolishi yoki olingan axborotlar yetarli bo’lmasligi natijasida u noto’g’ri xatti-harakat qilishi, bu esa, o’z navbatida, yo’l-transport hodisalariga olib kelishi mumkin. Buning uchun har bir haydovchining mantiqiy xulosalari va sohaga doir bilimlari mukammallikni talab etadi.

Shahar yo’llarida harakatlanishini rivojlantirish va aholiga ko’rsatilayotgan transport xizmati sifatini oshirish borasida bir qator hal qilinishi kerak bo’lgan masalalar mavjud. Bugungi kunda shahar shaxsiy transport vositalarining jamoat transport vositalariga qaraganda tezliklarining yuqoriligi, yo’lovchilar uchun qulayligi, qatnov muntazamligi, tashish tan narxining yo’lovchilarga ma’qulligi kabi sifatlarining ustunligi ba’zida baxtsiz hodisalarning ko’payishiga sabab bo’lmoqda. Shuning uchun fuqarolarimizning falsafiy tafakkurini oshirish orqali yo’l harakati xavfsizligi madaniyatiga o’rgatish dolzarb masaladir.

Shaharlarda yashayotgan fuqarolarning falsafiy ongida yo’l harakati xavfsizligi madaniyatini shakllantirish bevosita har bir yo’lda baxtsiz hodisalarning oldini olishga xizmat

qilishi va yo’l harakati qoidalari mezonlariga amal qilishga olib keladi. Bunday o’ylab amalga oshiriladigan harakatlar shaharning har bir ko’chasida haydovchi, transportdagi yo’lovchi va piyodalarning xavfsizligini saqlash, fuqarolarni turli talofatlardan asrash, insonning joni va molini saqlash masalalarini ko’zda tutadi[4]. Shuning uchun biz yurtimizning har bir shahrida piyoda va yo’lovchilarning yo’l harakati xavfsizligiga doir bilimlarini oshirishga qaratilgan tadbirlarni mahalalarda ko’proq o’tkazib borishimiz darkor.

Shahar va qishloqlarda fuqarolarning ongida yo’l harakati xavfsizligi madaniyatini shakllantirishda davr mafkurasiga tayanish, mafkuraning falsafiy ildizlariga tayangan holda jamiyatning islohotlarini targ’ib etish muhim ahamiyat kasb etadi. Biz ularning vijdonan, ongli ravishda o’zining e’tiqodiga sodiq holda yo’l harakati xavfsizligi qoidalariga rioya etishlarini ta’minlab, barcha ta’lim maskanlari, mahallalar va guzarlarda mutaxassislar ishtirokida ta’lim-tarbiya ishlarini yanada oshirib borishimiz kerak. Chunki fuqarolarimiz o’zining dini buyurgan amollarni bajarishi zarur ekan, demak yo’l harakati xavfsizligiga doir amollarning bajarilishi farz ekanligini chuqur anglab yetishi maqsadga muvofiqdir. Bugun yurtimizdagi barcha masjid va madrasalarda har bir fuqaroning yo’l harakati xavfsizligi bilan bog’liq vaziyatlar kun tartibidagi masala sifatida qaralishi, insonning oliy qadriyat sifatida e’zozlanishiga erishishda tinimsiz faoliyat olib borishimiz lozim. Chunki ayrim katta shaharlardagi yo’llar atrofida joylashgan majsidlar hududlarda “juma nomozlari” vaqtida tirbandliklarning vujidga kelishi ba’zi o’lim bilan olishayotgan tez tibbiy xizmat mashinasidagi bemorning vafot etishi yoki yong’in sodir bo’lgan hududga borayotgan o’t o’chiruvchi mashinaning bir necha daqiqa yo’lda qolib ketishi kimningdir o’tda kuyib vafot etishiga sabachi bo’lish ham ehtimoldan xoli emas. Shuning uchun bugun barcha hududlarimizda “bolalar uchun yo’l harakati qoidalarini o’rgatuvchi suratli qo’llanma, multfilmlar tayyorlash va ularni amaliy suratda ko’rsatish, yo’l-transport hodisalarining yomon oqibatlari ko’rsatilgan turli rasm va vedeolavhalar tayyorlab, yo’llarda namoyish etish”[5] dolzarb ahamiyat kasb etadi. Shundagina yoshlar ushbu o’z ko’zlari bilan ko’rgan holatlarga nisbatan hushyorroq bo’lib, sergaklik bilan yo’llarda harakatlanish qoidalariga diqqat bilan yondashadilar. Shu tarzda yo’l harakati xavfsizligiga doir mafkuraviy immunitetning hosil bo’lishiga erishamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. –Тошкент: O’zbekiston, 2021. 184-бет.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги ПФ-60-сон фармони // https://lex.uz/docs/-5841063.
3. Икрамов Ш.Т., Зиёдуллаев М.З. Милиция таянч пунтклари негизида ҳамкорликни ташкил этиш ва бошқариш. Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси, -Тошкент: 2013. 45-бет.
4. Азизов Қ.Х. Ҳаракат хавфсизлигини ташкил этиш асослари. –Тошкент: 2009. 14-бет.
5. Хасан Яҳё Абдулмажид. Йўл ҳаракати фиқхи. –Тошкент: NIHOL-NASHR, 2021. 222-бет.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хаитбаева Барнохон Баходировна
Ферганский государственный университет
(Фергана, Узбекистан)

Аннотация*:* В данной статьи актуализируется проблема воспитания активной жизненной позиции специалистов в сфере физической культуры, направленная на повышение уровня практических умений и навыков, теоретических знаний, а также на

более качественную подготовку специалистов к творческой деятельности, на способность к самообразованию и самосовершенствованию.

Ключевые слова: модели, образования, ритмической гимнастикой, физическая культура, система.

Anotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassislarning faol hayotiy pozitsiyasini tarbiyalash muammosi dolzarb bo'lib, u amaliy ko'nikma va malakalar, nazariy bilimlar darajasini oshirishga, shuningdek mutaxassislarni ijodiy faoliyatga yaxshiroq tayyorlashga, o'z-o'zini tarbiyalash va o'zini takomillashtirish qobiliyatiga qaratilgan.

Kalit so’zlar: modellar, ta'lim, ritmik gimnastika, jismoniy madaniyat, tizim.

Annotation: This article actualizes the problem of educating an active life position of specialists in the field of physical culture, aimed at improving the level of practical skills, theoretical knowledge, as well as better training of specialists for creative activity, the ability to self-education and self-improvement.

Keywords: models, education, rhythmic gymnastics, physical culture, system.

На современном этапе формирования образования характерно изменение в области профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. Социальная практика требует повышения качества подготовки педагогов по физической культуре. Это связано с характерными особенностями его профессиональной деятельности. Необходимо достижение максимального конечного результата с минимальной затратой времени и ресурсов. Основная цель подготовки - разработка технологий формирования профессиональных качеств в процессе подготовки педагогов по физической культуре с использованием эффективных педагогических методов воздействия.

Так Р.А.Пилоян считает, что перед высшей школой на сегодня стоит задача повышения эффективности подготовки специалистов с высшим образованием в отрасли физической культуры для того, чтобы снизить вероятность их ухода в другие сферы и добиться высокого профессионализма.

Главной задачей вузов является перестройка высшего образования на ориентировочный тип подготовки специалиста, основной целью которой является формирование прочных знаний на основе теории, научного стиля мышления и творческих навыков. Университет должен обеспечить выпускнику сформированность системы основных знаний и умений, качеств личности, без которых нельзя начать успешную творческую работу.

При создании модели специалиста необходимо выявить содержание, структуру профессиональной деятельности и функций специалиста, а также предъявляемые к нему требования.

Технология обучения должна быть направлена на оптимизацию учебного процесса, который предполагает достижение целей обучения с минимальными затратами сил преподавателя и студента на фоне улучшения качества обучения и уменьшения временных затрат. Специалисты считают, что любое знание усиливается только тогда, когда есть вопрос, поиск верного ответа, который требует от обучаемого напряжения мысли, самостоятельных усилий. Поэтому, важно использовать в учебном процессе активные методы обучения, создавать проблемные ситуации, побуждающие студентов к мобилизации ранее полученных знаний и приобретению новых.

Успешное разрешение данной проблемы возможно при введении в учебный процесс комплексных технологий обучения студентов, основанных на поисковых методах обучения, усиливающих познавательную активность студентов на занятиях и повышающих их профессиональный уровень. При этом педагогические вузы должны создавать концепцию подготовки учителей с перспективой на будущее, учитывая тот факт, что преподавание ведется в условиях дефицита времени.

Кроме того, с педагогической точки зрения, в процессе обучения студентов необходимо использовать средства и методы педагогических воздействий, которые

стимулируют положительные мотивы творческой деятельности, умение и способность творчески решать задачи учебного процесса. А также включать студентов в творческий поиск, требующий от них умения мобилизовать свои способности.

Под проблемным обучением в настоящее время понимают систему обучения, охватывающую все формы организации учебной деятельности, в основе которой положено использование учебных проблем. Учебной проблемой можно считать задачу (вопрос, задание), решение которой невозможно по готовому образцу: оно требует усвоения и творческого применения новых знаний и способов их решения. Необходимым звеном проблемного обучения является организация проблемной ситуации интеллектуального затруднения студента в момент, когда он осознает наличие проблемы и недостаточность собственных знаний для решения.

В соответствии с требованиями программы процесс профессионально - педагогической подготовки студентов, их знаний, умений и навыков, создаются условия, моделирующие педагогический труд.

Профессионально - педагогическая направленность обучения, требующая системной организации всего учебного процесса, опирается на такие принципы, как:

-целенаправленность в выборе средств и методов обучения и воспитания;

-непрерывность, последовательность, преемственность учебно-воспитательного процесса в течение всего периода формирования личности учителя в вузе;

-единство воспитания и самовоспитания, образования и самообразования.

Система подготовки специалистов физического воспитания для общеобразовательных школ не отвечает требованиям сегодняшнего дня. Поверхностное изучение многочисленных общеобразовательных, а также большое количество спортивных дисциплин, значительную часть которых нельзя использовать для физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, приводят к неоправданной перегрузке студентов и не способствуют их подготовке в соответствии с современными требованиями.

Основой педагогического мастерства является владение методами обучения или дидактическими умениями (возможность передать знания и умения в доступной и интересной форме; система педагогической деятельности в творческом решении конкретных задач обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств, формирование которых и должно быть главной целью профессиональной подготовки педагогов).

Исходя из требований, сформированных в государственном образовательном стандарте, одной из целей обучения вообще и главной целью системы обучения в частности является формирование способности к проектной деятельности, умение собирать и использовать модели в физическом воспитании.

Необходимо разрабатывать учебно-познавательную деятельность студентов, базирующуюся на применении современных средств и методов обучения, которая по содержанию и условиям осуществления приближена к деятельности учителя физической культуры и ориентирована на государственный образовательный стандарт.

Задача специалиста по физической культуре состоит в том, чтобы физическая культура стала достоянием возможно большего числа людей, действенным фактором освоения методов физического совершенствования и организации творческой деятельности, актуализированных в здоровом, спортивном образе жизни.

Особенностью проведения занятий ритмической гимнастикой является доминирование практической стороны объяснений, то есть показа упражнений. Таким образом, не тратится время на объяснение упражнений, что позволяет решить сразу несколько проблем в проведении физкультурных мероприятий в режиме дня школы: во-первых, значительно увеличить двигательную активность учащихся и повысить моторную плотность занятий, во-вторых, учесть психологические особенности детей. Иными словами, показанное упражнение воспринимается и запоминается детьми быстрее и легче, чем объяснение.

Цель преимущественного показа упражнений для учащихся состоит в увеличении физической нагрузки, уменьшении интервалов отдыха, а также времени, затрачиваемого на объяснение упражнений. Однако полностью исключать словесное объяснение при проведении занятий ритмической гимнастикой не рекомендуется. Указания и команды должны нацеливать на правильное выполнение упражнений.

Список литературы:

1. Городничев Р.М. Подготовка специалистов в Великолуцком государственном университете физической культуры. Состояние и перспективы //Теория и практика физической культуры. - 2000. - №5. -С.2-5.
2. Полунина, Татьяна Ивановна. Ритмическая гимнастика как компонент подготовки в педагогической системе обучения Будущий учителей физической культуры. Диссертация. 2004г
3. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, *3*(03), 226-229.
4. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, *2*(05), 1-4.
5. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, *16*(10), 118-124.
6. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, *11*(3), 1079-1084.
7. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, *3*(27), 110-115.

BO‘LG‘USI MUTAXASSISLARNI KASBIY - AMALIY JISMONIY TAYYORLASHDA INNOVATSION FAOLIYATNING SAMARADORLIGI

Xasanov Axadjon Tursinovich
JTSBMQTMOI Farg'ona filiali dotsenti
(Farg'ona, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik mutaxassisini kasbiy - amaliy jismoniy tayyorlashda talabalarning o‘quv jarayonidagi innovatsion faoliyatini takomillashtirishga yo‘naltirilgan ko‘p yillik eksperimental tadqiqotlar natijalari keltirilgan.

Kalit so‘zlar: didaktik tamoillar, monitoring, innovatsion faoliyat, eksperimental tadqiqotlar, jismoniy tayyorgarlik, sotsiologik tadqiqotlar.

Аннотация: В статье представлены результаты многолетних экспериментальных исследований, направленных на совершенствование инновационной деятельности учащихся в учебном процессе профессионально - практической физической подготовки допризывного военного специалиста.

Ключевые слова: дидактические принципы, мониторинг, инновационная деятельность, экспериментальные исследования, физическая подготовка, социологические исследования.

Annotation: The article presents the results of many years of experimental research aimed at improving the innovative activity of students in the educational process during the preparation of a specialist in pre-conscription military training.

Keywords: didactic principles, monitoring, innovative activity, experimental research, physical training, sociological research.

Bo‘lg‘usi harbiy ishning mutaxassisi uchun zarur bo‘lgan bilim va malakalarni shakllantirishga yo‘naltirilgan vazifalarni hal etish maqsadidagi monitoring asosida mutaxassisning kasbiy shakllanish jarayoni innovatsion faoliyat tuzilmasini modellashtirib, mutaxassisning kasbiy rivojlanish jarayonini takomillashtirish lozim. O‘qituvchini innovatsion faoliyatga tayyorlash tizimli va faoliyatli - ijodiy yondashuv asosida o‘tishi mumkin. Bunday yondashuv chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik mutaxassisi shaxsini yaxlit shakllantirish jarayonining amalga oshishini ta’minlaydi [1,2,3].

Talabalarning o‘quv jarayonidagi innovatsion faoliyatini takomillashtirishga yo‘naltirilgan ko‘p yillik eksperimental tadqiqotlar natijalarining monitoringi, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik mutaxassisini tayyorlashning quyidagi ketma-ketlikni amaliyotga tadbiq etishga olib keldi:

- ilmiy bilish va tadqiqot metodologiyasi asoslarini o‘zlashtirish;
- talabalarni Qurolli Kuchlarda innovatsion jarayonlar yuzaga kelishining maxsus va ilmiy shart-sharoitlari bilan tanishtirish;
- talabaning ijodiy individuallashuvini parallel tarzda rivojlantirish, unda ijodiy vazifalarni aniqlash, shakllantirish, tahlil qilish va hal etish, avval o‘zlashtirilgan bilimlar va ko‘nikmalarni yangi vaziyatlarga mustaqil ko‘chira olish qobiliyatini shakllantirish;
- ta’lim jarayonida harbiy tayyorgarlik sohasidagi innovatsion faoliyat texnologiyasini egallash, innovatsion dasturlarni tuzish metodikalari, tajriba ishlari bosqichlari, yangilikning yanada rivojlantirilishini, joriy etish qiyinchiliklarini tahlil qilish hamda bashoratlashni o‘zlashtirish;
- ta’lim yakunida tajriba maydonidagi yangilikni o‘qituvchilarni chaqiriqqacha tayyorlash jarayoniga joriy etish bo‘yicha amaliy ishni tashkil etish, tuzatishlar kiritish, tajriba natijalarini kuzatuvga olish, innovatsion faoliyatni tahlil qilish.

Vatanimiz jismoniy tarbiya va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik tizimida qabul qilingan eng muhim didaktik tamoyillar quyidagilardan iborat: g‘oyaviylik va ilmiylik; maxsus kasbiy-amaliy yo‘naltirilganlik; muntazamlilik, ko‘rgazmalilik, onglilik va faollik, yengillik, optimallik [5].

O‘qitishda g‘oyaviylik va ilmiylik tamoyili o‘rganilayotgan materialning jamoadoshchilik, bir-birini quvvatlash, o‘rtoqchilik ruhini mustahkamlash bo‘yicha choralar qabul qilishni taqozo etuvchi hamda davlat oldida turgan dolzarb vazifalari bilan uzviy bog‘liqligini nazarda tutadi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida bu tamoyilning qo‘llanilishi o‘rganilayotgan harakatlarning armiyada xizmat qilishga tayyor turish uchun yuqori ahamiyatga ega ekanligini chuqur tushuntirish, o‘qitish jarayonini yuksak darajada ilmiy tashkil qilish asosida ularga jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlar zarurligini singdirish hamda jismoniy tayyorgarlik masalalariga doir barcha yangiliklarni hamda ilg‘or tajribani joriy etish yo‘li orqali amalga oshiriladi[4].

Maxsus kasbiy-amaliy yo‘naltirilganlik tamoyilining o‘quv jarayonida amalga oshirilishi avvalgi tamoyil bilan chambarchas bog‘liqholda kechadi, chunki u ham, birinchi navbatda, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etadi. Bu qoida jismoniy tayyorgarlik mazmunini muayyan tanlab olishda Qurolli Kuchlar safida xizmat qilishga tayyor turishni muntazam oshirib borish vazifalari bilan uzviy bog‘liqlikka ega ekanligida aks etadi.

Muntazamlilik tamoyili ta’lim jarayonining uzluksizligini va qat’iy ketma-ketligini ta’minlashdan iborat. Pedagogik vazifalar faqat o‘ylab va asta-sekin murakkablashtirilib borilgandagina shug‘ullanuvchilarda yuqori sifatli hamda mustahkam malakalar va ko‘nikmalarga erishish mumkin. Muntazamlilik tamoyilining asosi o‘quv materialini izchil o‘zlashtirib borish

hisoblanadi. U quyidagi qoidalarga asoslanadi: osondan qiyinga, oddiydan murakkabga va tanishdan notanishga. O‘qitishning muntazamlilik tamoyilining eng muhim tomoni o‘quv-mashg‘ulot jarayonining uzluksizligidir. O‘qish va mashg‘ulotlarda uzoq vaqt tanaffuslar bo‘lganda so‘nuvchi tormozlanish yuzaga keladi. U o‘quv jarayonida erishilgan natijalarning keskin pasayib ketishini, ba’zan esa to‘liqyo‘qolib ketishini anglatadi.

Ko‘rgazmalilik tamoyilida yangi amaliy mashqni o‘rganish har vaqt u bilan tanishishdan boshlanadi va u qancha sifatli bo‘lsa, uni keyinchalik o‘zlashtirib olish shunchalik samaraliroq bo‘ladi. Talabaning o‘z harakatlarini tahlil qila olishi, texnik jihatdan yo‘l qo‘yilgan xatolarni aniqlay olishi va ularni bartaraf eta bilishi alohida ahamiyatga ega. O‘qituvchi va talabaning hamkorona ishi o‘quv jarayoniga ilmiy-texnik taraqqiyotda qayd etilgan zamonaviy metodlarning keng joriy etilishiga, shuningdek, internet materiallari, fotosuratlar, kinogrammalar, o‘quv kinofilmlari, chizmalar, sxemalar, rasmlar va boshqa ko‘rgazmali materiallarning chuqur hamda batafsil o‘rganilishiga asoslanadi. Shunday qilib, o‘qitishda ko‘rgazmalilikka qo‘yiladigan talablar faqat bilishning boshlang‘ich pog‘onasiga taalluqli emas. U butun o‘quv - tarbiya jarayonini qamrab oladi, uning sifat tomoniga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi.

Yengillik tamoyili o‘qitishni va tarbiyalashni shug‘ullanuvchilar imkoniyatlariga mos holda tashkil etish zaruriyatini belgilab beradi. Jismoniy mashqlarni o‘rgatishda yengillik tamoyilining o‘ziga xos xususiyati - bu nafaqat malakani takomillashtirishda, balki (bu juda muhim) mashg‘ulotlarda jismoniy yuklamani ketma-ket va asta-sekin oshirib borishda o‘quvchining uddalay olishiga rioya qilish zaruratidir.

Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikda optimallik tamoyili ham amalga oshiriladi. Ushbu tamoyil mashqlanganlikning ko‘chish qonuniyatlariga asoslanadi va shundan iboratki; hamma sifatlarni, malaka va xususiyatlarni maksimal chegaragacha rivojlantirish zarur emas, ularning rivojlanish darajasi ularning ahamiyatiga, shuningdek, oldindagi harbiy faoliyatning har xil turlariga jismoniy tayyor turish tuzilmasiga hamda ahamiyatlilik darajasiga qat’iy mos kelishi lozim.

Bu bosqichda o‘qituvchining innovatsion o‘rni uning innovatsiyalarga nisbatan qarashlari sifatida shakllanadi.

Muhimi, ushbu pedagogik jarayon o‘ziga xos maxsus vazifalarni izchil hal etish bilan bosqichma-bosqich amalga oshiriladi.

Tashxislash-loyihalash bosqichi - bo‘lajak o‘qituvchilarning chaqiriqqacha tayyorgarlikni amalga oshirishga; maqsad va vazifalarni oldinga qo‘yishga; pedagogik shart-sharoitlarni loyihalashtirishga; tegishli metodlar, vositalar va pedagogik usullarni tanlab olishga tayyorligini rivojlantirishning dolzarb darajasini tashxislashga yo‘naltirilgan.

Shakllantiruvchi bosqich - asosiy bosqich bo‘lib, bo‘lajak chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik o‘qituvchilarining tayyorligini shakllantirishda belgilab beruvchi ahamiyatga ega.

Maqsad - bo‘lajak mutaxassislarning ta’lim muassasalarida chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirishga va tashkil etishga tayyorliklari ilmiy - metodik asoslarini shakllantirishdir.

Har xil darajadagi (reproduktiv, produktiv va ijodiy) o‘quv vazifalarining hal etilishi yo‘li orqali o‘zlashtiriladi.

Yana shuni e’tirof etish lozimki, talabalar chaqiriluvchilarning bevosita xizmat joylarida Qurolli Kuchlar safidagi ofitserlar (zobitlar) tarkibining amaliy faoliyati bilan tanishadilar.

Baholash-tuzatish bosqichi chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlikni amalga oshirishga tayyor turishni shakllantirishda erishilgan natijalarni tahlil qilishga va mustaqil tahlil qilishga bag‘ishlangan.

Farg‘ona davlat universiteti harbiy ta’lim fakultetida o‘tkazilgan tahlil natijalari chaqiriqqacha harbiy tayyorgarlik bo‘yicha bo‘lajak mutaxassislarning tayyor turishini shakllantirishning tuzilmaviy - funksional modeli yuqori samarali ekanligini tasdiqladi [5]. O‘tkazilgan sotsiologik tadqiqotlar natijalari 1-jadvalda berilgan.

“Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan yillarda xalq ta’limi tizimida qanday yangiliklar bo‘ldi?”,- degan savolga o‘quv jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy qilish mumkin

bo‘lgan va yaxshi moddiy sport bazasiga ega yangi umumta’lim maktablarining turlari sanalgan o‘xshash javoblar ko‘p bo‘ldi. Ta’lim jarayonidagi yangiliklar to‘g‘risida informatsiya olishning asosiy manbalari ichida o‘quv jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy qilish muammosi bo‘yicha maxsus bosqichlar (65,5 %), ushbu muammo bo‘yicha maxsuslashtirilgan fakultetlarning yetuk o‘qituvchilari tomonidan o‘tkazilgan master-klasslar (21,4), nazariy va amaliy yo‘nalishdagi ochiq darslar va doimiy maslahatlar o‘tkazish (7,5 %) va bo‘lg‘usi jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining ozgina qismigina (4,4 %) ilmiy va metodik adabiyot materiallari bo‘yicha innovatsion texnologiyalar bilan tanishdi, bu ularning nazariy tayyorgarligini past darajadaligini ko‘rsatadi.

1-jadval

Jismoniy madaniyat va sport sohasida innovatsion texnologiyalarni joriy qilish bo‘yicha bitiruvchi kurs talabalariga axborotlarni olish imkonini beradigan asosiy manbalar, %

№	Manbalar	%
1.	Innovatsiyalar muammosi bo‘yicha maxsus bosqichlar	65,5
2.	Ushbu fanni o‘qitadigan yetuk mutaxassislar bilan maslahatlar	21,4
3.	Yetuk murabbiylar bilan maslahatlar	7,5
4.	Ilmiy-metodik adabiyotlar	4,4
5.	Boshqalar	1,2

Faqat jiddiy o‘ylab ko‘riladigan “Oxirgi yillarda o‘qitish metodikasida nima yangilik bo‘ldi?”,-degan savolga bitiruvchi – talabalar suhbat predmetini qiyinchilik bilan tushundilar, bunda javoblar innovatsion texnologiyalarni turlarini sanashdan iborat bo‘ldi.

So‘ralgan bitiruvchilarning asosiy qismi jismoniy madaniyat va bolalar sporti sohasida pedagogik innovatsiyalarni keng joriy qilish zarurligini ko‘rsatganligi aniqlandi.

“O‘zining kasbiy faoliyatida o‘qitishning yangi innovatsion texnologiyalarini joriy qilishda qanday maqsad ko‘zlanmoqda?”,- degan savolga eng ko‘p “o‘z ishini turli xillash va yaxshilash” – 49 % , “o‘z ishini qiziqarliligi va natijadorligi” – 27 % javoblari bo‘ldi.

Talabalarning ma’lum qismi bo‘lg‘usi kasb martabasiga erishish va moddiy qiziqish sabablarini ko‘rsatdilar.

Bitiruvchilar bilan muloqot qilish tajribasidan kelib chiqib, aniqlandiki, o‘quv jarayonida innovatsion texnologiyalarni har kuni qo‘llash zarurligini va innovatsion faoliyatni natijadorligini tushunib yetganlar ko‘pchilikni tashkil qildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. (Учебное пособие для магистратуры всех специальностей) Ташкент – 2003-192 с.

2. Белкин А.А., Рахматов А.И. Пути повышения эффективности ППФП студентов на старших курсах ВУЗа.// Тезисы Всероссийской научно-практической конференции. 20-22 июня Москва.2006, С.129-131.

3. Жабаков В.Е. Исследование представлений студентов педагогического вуза о профессиональной деятельности в сфере физической культуры. //Теория и практика физической культуры. 2007.-№10.- С.23-26.

4. Железняк Ю.Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования. //Теория и практика физической культуры. 2006.-№4. - С.9-12.

5. Xasanov A.T. Chaqiriqqacha harbiy ta’lim fakulteti talabalarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi pedagogik texnologiyasi: Ped. fan. bo‘y. fal. dok.(PhD) diss... avtoref. Chirchiq. 2018. – 63 b.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКАЯ ИШЕМИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА У СПОРТСМЕНОВ

Ахмедова Чарос Зафаровна
Базовый докторант в СамГМУ
(Самарканд, Узбекистан)

Аннотация: Посттравматическая ишемия головного мозга у спортсменов на сегодняшний день является доконца не изученой темой. Исследование 25 больных с посттравматической ишемией головного мозга показало, что проведенные тесты на когнитивные нарушения выявили у всех больных изменения разной степени.

Ключевые слова: ишемия, спортсмены,когнитивные нарушения.

Annotation: Post-traumatic cerebral ischemia in athletes today is a completely unexplored topic. A study of 25 patients with post-traumatic cerebral ischemia showed that tests for cognitive impairment revealed changes of varying degrees in all patients.

Keywords: ischemia, athletes, cognitive impairment.

Annotatsiya: Bugungi kunda sportchilarda travmadan keyingi miya ishemiyasi mutlaqo o'rganilmagan mavzudir. Shikastlanishdan keyingi miya ishemiyasi bo'lgan 25 nafar bemorni o'rganish shuni ko'rsatdiki, kognitiv buzilish testlari barcha bemorlarda turli darajadagi o'zgarishlarni aniqladi.

Kalit so‘zlar: ishemiya, sportchilar, kognitiv buzilish.

На сегодняшний день посттравматическая ишемия головного мозга у спортсменов является актуальной и значимой темой в медицинской и спортивной области. Актуальными проблемами считаются:

Высокий риск травматических повреждений: Спортсмены, особенно те, занимающиеся контактными или экстремальными видами спорта, подвержены повышенному риску получения травмы головы. Это может включать удары, падения, столкновения или другие травматические ситуации, которые могут привести к ишемии мозга.

Влияние на спортивную производительность: Посттравматическая ишемия головного мозга может иметь серьезное влияние на спортивную производительность спортсменов. Она может сопровождаться когнитивными и психомоторными нарушениями, что может привести к снижению координации, реакции, решениям на поле и другим функциональным нарушениям.

Долгосрочные последствия: Посттравматическая ишемия мозга может иметь долгосрочные последствия для здоровья спортсменов. Это может включать развитие хронических неврологических и психиатрических состояний, таких как посттравматическая энцефалопатия, деменция, эпилепсия и другие.

Необходимость разработки мер профилактики и лечения: Изучение посттравматической ишемии головного мозга у спортсменов позволяет разрабатывать и усовершенствовать меры профилактики и лечения этого состояния. Это включает разработку рекомендаций по безопасности в спорте, стратегий предотвращения травм головы, определения ранних клинических признаков ишемии мозга, а также эффективных методов восстановления и реабилитации.

Увеличение осведомленности: Исследования по посттравматической ишемии головного мозга у спортсменов способствуют повышению осведомленности о данной проблеме среди спортсменов, тренеров.

Травма головного мозга (ТГМ) у спортсменов является серьезным медицинским и спортивным вопросом. Она может возникнуть в результате различных видов спортивной деятельности, включая контактные спорты , экстремальные виды спорта или даже при несчастных случаях во время тренировок.

Вот некоторые факторы, делающие эту тему актуальной:

1. Высокая частота травм: ТГМ является одной из наиболее распространенных травм, связанных со спортивными активностями. Удары, падения, столкновения и другие виды травм могут привести к ТГМ у спортсменов.

2. Потенциальные последствия: ТГМ может иметь серьезные последствия для спортсменов. Они могут включать кратковременные симптомы, такие как головная боль, головокружение, тошноту, рвоту, а также более серьезные проблемы, такие как потеря сознания, амнезия, нарушения памяти, когнитивные и эмоциональные проблемы. Повторные ТГМ также могут увеличить риск развития хронических неврологических состояний, таких как посттравматическая энцефалопатия.

3. Повышенное осведомление и предотвращение: ТГМ у спортсменов стало фокусом внимания исследователей, врачей, тренеров и спортивных организаций. Повышение осведомленности о симптомах, диагностике и лечении ТГМ может помочь в своевременном выявлении и эффективном управлении этими травмами. Разработка и реализация стратегий профилактики, таких как обучение безопасности, использование защитного снаряжения и правильная тренировка, также важны для снижения риска травм головы у спортсменов.

4. Дальнейшие исследования: ТГМ у спортсменов остается предметом активных исследований. Ученые стремятся лучше понять механизмы повреждения, факторы риска, патофизиологию и последствия ТГМ, чтобы разработать более точные методы диагности.

Цель исследования: Измерение когнитивных функций у спортсменов с посттравматической ишемией мозга.

Задача исследования: Найти действующие методы для лечения когнитивных функций посттравматической ишемии мозга у спортсменов.

Материал и методы исследования: обследовано 25 больных спортсменов с посттравматической ишемиией мозга. Среди них 12 (48%) женщин и 13 (52%) мужчин в возрасте от 30 до 56 лет. Во всех случаях травма было зафиксировано через несколько лет.

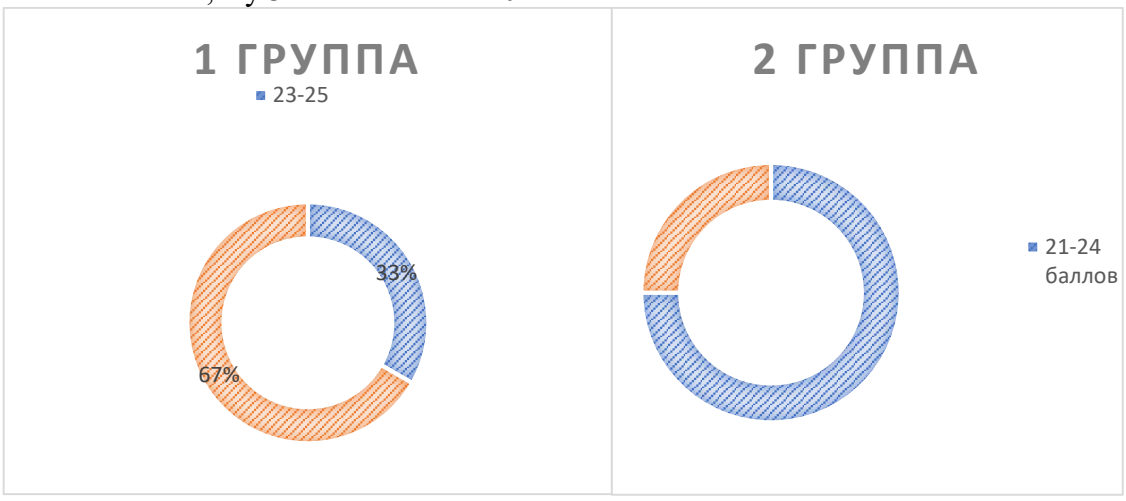
Методами исследования явилось изучение когнитивной деятельности с помощью таких тестов как рисование часов, универсальный тест невербального интеллекта (UNIT), система когнитивного оценивания (CAS).

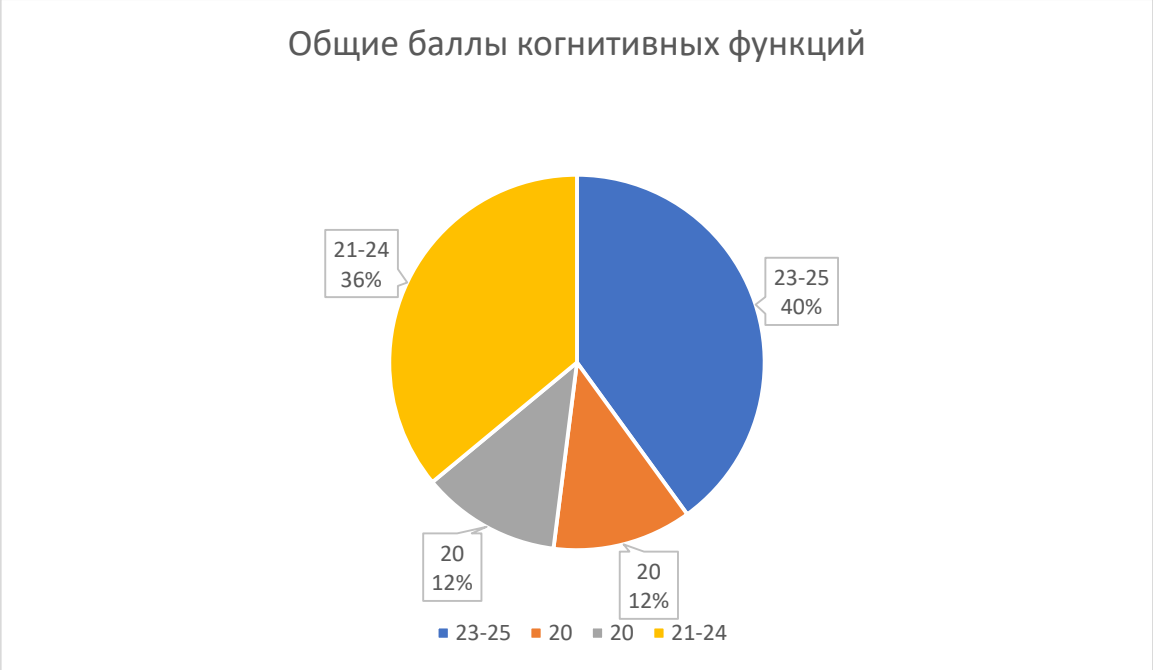
Результаты исследования и обсуждение:

Обследуемых разделили на две группы: 13 человек в первой группе и 12 человек-во второй группе. Когнитивные функции у первой группы проверяли с помощью теста-универсальный тест невербального интеллекта (UNIT) и рисования часов, во второй группе-система когнитивного оценивания (CAS), также рисование часов.

Тестирование показали такие изменения со стороны когнитивной функции: в первой группе тестирования с помощью универсального теста невербального интеллекта (UNIT) у 10 человек показали от 23-25 баллов, у 3 проверяемых показатель равен ниже 20 баллов.

Во второй группе у 9 человек с помошю системы когнитивного оценивания(CAS) равен 21-24 баллом, а у 3 человек ниже 20 баллов.





Таким образом у 24% больных были выявлены тяжелые степени нарушения когнитивных функций, а также у 76% больных выявлены легкая степень нарушений когнитивных функций.

Заключение. Тестирование когнитивных функций показали что посттравматическая ишемия головного мозга у спортсменов дает ухудшение речи, памяти,внимания, интеллекта, праксис и гнозиса.

Для улучшения когнитивных функций надо улучшить образ жизни, надо спать минимум 8 часов в день. Следить за уровнем витаминв Д, при этом избегать стресса. Длительное

воздействие даже небольшого стресса может значительно снизить умственные способности. Есть здоровую пищу : без витаминов наш мозг не может работать в полную силу. Заниматься спортом , хотя бы выполнять легкие движения. Контролировать реологию крови: пить больше жидкости.

Вдобавок к этому консультироваться с врачом и принимать фармакологические препараты.

Список литературы:

1. Mancia G., Fagard R., Narkiewicz K., Redán J., Zanchetti A., Böhm M., Zannad F. 2013 Practice guidelines for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and the European Society of Cardiology (ESC): ESH/ESC Task Force for the Management of Arterial Hypertension // Journal of hypertension. 2013. V. 31. №10. P. 1925-1938. https://doi.org/10.1097/HJH.0b013e328364ca4c

2. Антипенко Е. А., Густов А. В. Хроническая ишемия головного мозга современное состояние проблемы // Медицинский совет. 2016. №19. 38-43. https://doi.org/10.21518/2079701X-2016-19-38-43

3. Huo Y., Li W., Webb R., Zhao L., Wang Q., Guo W. Efficacy and safety of sacubitril/valsartan compared with olmesartan in Asian patients with essential hypertension: A randomized, double-blind, 8-week study // The Journal of Clinical Hypertension. 2019. V. 21. №1.

4. Ерина А. М., Ротарь О. П., Солнцев В. Н., Шальнова С. А., Деев А. Д., Баранова Е. И., Конради А. О., Бойцов С. А., Шляхто Е. В. Предгипертензия и кардиометаболические факторы риска (по материалам исследования ЭССЕ-РФ) // Артериальная гипертензия. 2017. Т. 23. №3. https://doi.org/10.18087/cardio.2019.6.2595

III SHO‘BA: GLOBALLASHUV JARAYONIDA KADRLAR MALAKASINI OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDA MALAKA OSHIRISH TIZIMIDAGI SPORT TAYYORGARLIGINING DOLZARB MUAMMOLARI

SUVDA O‘YNALADIGAN HARAKATLI O‘YINLARNI O‘TKAZISH USLUBIYOTI

Pardayev Baxram Pulatovich
JTSBMQTMOI o‘qituvchisi
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada har xil yoshdagi bolalarning suzish mashg‘ulotlarida ochiq o‘yinlar va estafeta musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazish uslubiyatining xususiyatlari ochib berilgan. Bundan tashqari maktabgacha ta’lim bolalar bog‘chalarida suzish mashg‘ulotlarini tashkil etish shakllari, bolalarni suzishga o‘rgatishda o‘yinlar va o‘yin mashqlaridan foydalanish, suvda dam olish haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: suv, basseyn, suzish mashg‘uloti, ochiq o‘yinlar, uslubiyot, o‘yin, o‘yinni tashkil etish, qoida.

Abstract: The article reveals the features of the organization and conduct of open games and relay competitions in swimming lessons for children of different ages. In addition, forms of organizing swimming lessons in pre-school kindergartens, the use of games and play exercises in teaching children to swim, and recreation in water were discussed.

Key words : water, swimming pool, swimming training, open games, methodology, game, game organization, rules.

Suvda o‘yinlar o‘tkazishning asosiy qoidalari.

O‘yin tanlashda qaysi pedagogik vazifani yechish kerakligi haqida aniq tasavvurga ega bo‘lish kerak bo‘ladi. Harakatli o‘yinlarni o‘rgatish va o‘tkazish uslubiyotida quyidagi pedagogik maqsadlarga rioya qilish kerak: yangi materialni ongli qabul qilish, o‘quv jarayonida faol ishtirok etish, tashabbus ko‘rsatish va ijod qilish. O‘yin jarayonida ishtirok etish protsessi tarbiyaviy xarakterga ega bo‘lishi kerak. O‘yinlar qo‘llanilishi va o‘yin materialining tanlanishi ko‘pgina omillarga bog‘liq. Avvalam bor, qo‘yilgan pedagogik vazifalarga mos kelishi ta’lim berish, mashg‘ulot va tarbiyaga. Guruhning jismoniy va suzish bo‘yicha tayyorgarligini yaxshi bilish kerak, shug‘ullanuvchilar nimani qila olishlari mumkin va nimaga kuchlari yetmasligi haqida aniq tasavvurga ega bo‘lish kerak. Bunda tanlangan o‘yinni ishtirokchilarning yoshi, guruhning bir xilligi va o‘yinchilar soniga moslash kerak bo‘ladi. O‘yinlarni ularning qiyinlik darajalariga mos ravishda tanlash ham katta ahamiyatga ega. Harakat talab qilmaydigan oson o‘yinlarni ham, juda qiyin bo‘lgan o‘yinlarni ham o‘ynash qiziqish uyg‘otmaydi. Tanlash ko‘p hollarda o‘yinning joyi va sharoitiga bog‘liq: ochiq suv havzasi, basseyn, suvning va havoning harorati, xavfsizlik choralari.

O‘yinlarning o‘tkazilishiga tayyorgarlik ko‘rish, qatnashuvchilarni tashkillashtirish va o‘yinni tushuntirish. O‘yin o‘tkazilishida eng asosiy rolni rahbar o‘ynaydi. U butun o‘yinning yo‘nalishi bo‘yicha har bir detalni oldindan hisobga olib chiqishi kerak, ayniqsa o‘yin birinchi marta o‘ynalayotgan bo‘lib, uning borishida hamma vaziyatlarni oldindan ko‘ra bilish qiyin bo‘lsa. Rahbar o‘yinning o‘tkazish joyini, inventarini oldindan tayyorlab qo‘yishi kerak. O‘yinchilar tashkiliy jihatdan qancha tez va puxta tayyorlangan bo‘lsa, o‘yinning oxirgi natijasi va o‘tkazilishi shunchalik muvaffaqiyatli o‘tadi.

O‘yin boshida boshlovchi tanlanadi yoki qatnashchilar guruhlarga bo‘linadi. Boshlovchini yoki boshliq yoki guruh qatnashchilari tanlashi mumkin (“Sanab” yoki “qur’a” tashlab).

Agar qatnashuvchilarni guruhlarga bo‘lish lozim bo‘lsa, quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

- safda turib sanash – o‘yinchilar guruhlar soniga qarab 2 yoki 3 ga sanalib bo‘linadi;

- boshliqning xohishiga qarab (qatnashuvchilarning kuchini bilsa);
- boshlovchilar o‘zlariga o‘yinchilarni navbat bilan safdan tanlab olishadi;
- o‘qituvchining tanlashiga qarab. Bunda u guruhlarni xohlagan o‘yinlarda doimiy tarkib bo‘lib o‘ynaydigan qilib tanlaydi.

Guruhlarni tuzgan paytda har birining tarkibida kuch bo‘yicha bir xil o‘yinchilar bo‘lishiga intilish kerak. Guruh boshliqlarini ko‘pincha ishtirokchilarning o‘zlari tanlashadi.

O‘yin shartlarini tushuntirish dastlabki o‘yin saflanishida olib boriladi. Bu qoidaga rioya qilish shart. O‘yinchilarda ortiqcha savol tug‘ilmasligi uchun tushuntirishni ko‘rsatish orqali olib borish kerak. Agar basseynda suv salqin bo‘lsa, o‘yin o‘tkazish shartlarini quruqlikda ham tushuntirish mumkin. O‘yinning shartlari mumkin qadar qisqa va aniq tushuntiriladi, ayniqsa o‘yinchilar suv ichida bo‘lsalar. Tushuntirish rejasini quyidagicha bayon qilinsa maqsadga muvofiq bo‘ladi:

- o‘yin nomi;
- o‘yinchilar rollari va joylanishi;
- o‘yin borish tartibi;
- o‘yin maqsadi;
- o‘yin qoidalari.

Boshliq o‘yinni o‘zi boshlashi kerak, o‘yinni qismlarga bo‘lib, o‘z vaqtida tugatishi kerak. O‘yinchilarning tayyorlanish darajasiga qarab alohida shartlarni soddalashtirishi yoki murakkablashtirishi mumkin. Ayniqsa, o‘yinda qaysi texnikaviy usulni o‘rganish yoki mustahkamlash zarur bo‘lgan bo‘lsa, o‘shani bajarish qoidalariga ko‘proq e’tibor berish kerak bo‘ladi. O‘yinda gap qaytarish, qo‘pollik qilish man qilinadi. O‘yin tamom bo‘lganligi haqidagi signal ishtirokchilar charchab qolmasdan, o‘yindan zavq olib bo‘lganda berilsa, maqsadga muvofiq bo‘ladi. O‘yin tamom bo‘lganligi haqida quyidagi so‘zlar bilan ogohlantirish mumkin: “Bir minut qoldi”, “Bir ochko qolguncha o‘ynaladi”, “Oxirgi olib boruvchi”. Ko‘rib turganimizdek, harakatli o‘yinlarda boshliqning huquqlari ko‘p. Lekin u ulardan to‘g‘ri foydalanishi, o‘yinchilarga maksimal tashabbus ko‘rsatishlariga imkon berib, o‘zi obyektiv va xolisona hakam bo‘la olishi kerak.

O‘yin natijalarini aniqlash, xatolar va noto‘g‘ri harakatlarni ta’riflab berish katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.. Boshliq butun o‘yinga ta’rif va alohida o‘yinchilarning harakatlariga baho berishi kerak. Qoidalar buzilib, xatolarga yo‘l qo‘yilgan bo‘lsa, ularni ko‘rsatishi, yaxshi o‘yinchilarni qayd qilishi kerak.

Ishtirokchilarni ham o‘yinlarni baholashga jalb etish mumkin. Obyektiv tahlil o‘zini to‘g‘ri baholay olishga, tanqidiy fikrlashga o‘rgatib, tashabbusni rivojlantiradi, guruhda o‘rtoqlarcha muomalani mustahkamlaydi, suzish mashg‘ulotlariga qiziqishni kuchaytiradi va oqibatda materialning yaxshiroq o‘zlashtirilishiga va mustahkamlanishiga olib keladi.

Suzishni o‘rganishda o‘yinlar o‘tkazish uchun uslubiy ko‘rsatmalar

Suzishni o‘rganishda o‘yinlar har bir mashg‘ulotning aniq vazifalarini, uning mohiyatini hisobga olgan va darslarda o‘rganilgan o‘quv materialiga bog‘langan holda qat’iy maqsadga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

Suzishga o‘yin orqali o‘rgatish masalasini to‘g‘ri hal qilishda quyidagi uslubiy ko‘rsatmalar yordam beradi:

1. O‘yin ishtirokchilari o‘yinning mazmuni va vazifalarini tushunishlari kerak.
2. O‘qituvchining vazifalari:

- boshqa mashqlar orasida o‘yinning joyini to‘g‘ri tanlash;
- o‘yinning davomiyligini hisobga olish;
- shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘yinlarni qiyinlik darajalari bo‘yicha taqsimlash;
- o‘yinchilarni teng kuchli guruhlarga bo‘lish;
- hakamlikni obyektiv va xolisona olib borish;
- optimal yuklamalarni ta’minlab, yuklamaning intensivligini dam olish bilan almashtirib

borish;

- o‘yin qoidalarini aniq va qisqa tushuntirish;
- o‘yin qatnashchilarining muvaffaqiyatlarini ta’kidlash va baholash;
- o‘yin faoliyatini tahlil qilish;
- o‘yinchilarni o‘z harakatlarining analizini olib borishlariga undash;
- shug‘ullanuvchilarni o‘zlariga tanish bo‘lgan o‘yinlarni o‘zlari tashkillashtirishlariga undash;
- o‘yin natijalarini aniqlashda nafaqat oxirgi natijani, balki harakatlantiruvchi faoliyatning bajarilish sifatini ham hisobga olish.

3. Dars tarkibidagi o‘yinlar va boshqa mashqlar orasida uzviy tashkiliy-uslubiy o‘zaro bog‘lanish bo‘lishi kerak.

4. Shug‘ullanuvchilar tomonidan yetarli darajada yaxshi o‘zlash-tirilgan suzish texnikalari yoki mashqlarnigina o‘yinlarga jalb qilish lozim.

5. Bir mashg‘ulotning o‘zida yangi mashqlar o‘rganishni yangi o‘yin o‘rganish bilan birgalikda olib borish kerak. Suzishga o‘rgatishda o‘yinlar qo‘llashni harakatga undovchi sifatlarning vazifalari bilan yaqindan bog‘lab olib borish zarur. Masalan, epchillikni rivojlantirish uchun tanish bo‘lgan o‘yinlarni yangilab, ularni har xil variantlarda qo‘llash mumkin. O‘yinchilar oldiga harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan yangi vazifalar qo‘yilishi, jamoa va individual harakatlarning murakkabroq qoidalarga bo‘ysunadigan o‘yinlar o‘tkazilishi lozim.

Tezlikni rivojlantirish uchun 5-10 *m* li masofani tezlik bilan yengib o‘tishga mo‘ljallangan mashqlar bilan murakkablashtirilgan, tez o‘zgaradigan muhitda tezkor harakatli javoblarni talab qiladigan o‘yinlarni o‘tkazish kerak. Chidamlilikni shakllantirish uchun 8-12 daqiqa davomida o‘rtacha intensivlikdagi harakat faoliyatiga ega bo‘lgan o‘yinlar o‘tkaziladi.

O‘yin o‘tkazish qoidalari. O‘yin o‘tkazishda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak bo‘ladi:

- o‘yinni tushuntirganda, uning mazmuni va qoidalarini aniq qilib gapirib berish, boshlovchini tanlash va o‘yinchilarni teng kuchli guruhlarga bo‘lish kerak;
- har bir o‘yinda suvga tushgan barcha qatnashuvchilar ishtirok etishlari kerak;
- basseynda suv salqin bo‘lsa, o‘yin tezkor sur’atda faol o‘tkazilishi kerak;
- o‘yin o‘tkazilayotgan paytda qoidalarning bajarilishiga e’tibor berib, noxush holatlar: qo‘pollik, o‘rtoqlarga xos bo‘lmagan xulq, o‘yin qoidalarini buzilishi ro‘y berganda, qat’iy choralar ko‘rilishi lozim;
- o‘yin tugaganda, albatta, natijalar, g‘olib va yutqazganlarni e’lon qilib, jamoa manfaatlarini hisobga olgan harakatlar va o‘zaro yordamni ko‘rsatib o‘tish kerak;
- har bir o‘yinni o‘z vaqtida, o‘yinchilar charchab qolmasliklaridan oldin tugatish kerak.

Talabalarning ham, o‘quvchi yoshlarning ham, suvdagi o‘yinlarining muvaffaqiyatli o‘tishiga pedagogning bevosita ishtirok etishi yordam beradi. Bu shug‘ullanuvchilarning tezroq uyushib, o‘yinga kirishib ketishiga sabab bo‘ladi. Agar instruktor o‘yinda ishtirok etmasa, u o‘ziga o‘yin yaxshi ko‘rinadigan joy tanlab olishi kerak. Suvdagi o‘yinlar yangi o‘quvchilar bilan ham, suzishni yaxshi biluvchi o‘quvchilar bilan ham o‘tkaziladi. O‘yinchilarning tayyorgarlik darajalari oshgan sari o‘yinlar murakkablashib boraveradi.

O‘yin turi o‘qitishning pedagogik vazifalari, o‘yin o‘tkazish sharoitlari, suvning chuqurligi va harorati, guruhda shug‘ullanuvchilar soni, ularning yoshi, tayyorgarlik darajalariga qarab tanlanadi.

Suvda bajariladigan ko‘ngilochar o‘yinlarning tasnifi.

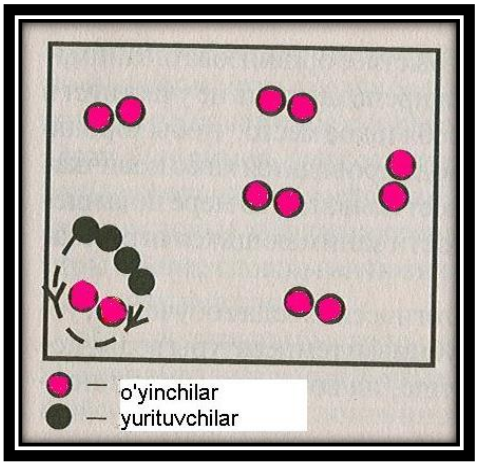
Bu guruhdagi o‘yinlar shug‘ullanuvchilarning qo‘rqish, o‘z kuchiga ishonmaslik hislarini yengishlariga, o‘quvchilarning bilim faoliyatini faollashtirib, suzish mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishlarining o‘sishiga yordam beradi.

O‘yinga qiziqish yangi o‘quvchilarning o‘z kuchlariga ishonmaslik hislarini yengishlariga, suv muhitini o‘zlashtirishlariga, uning zichligini his qilishlariga, ya’ni suv ularni “ushlashi”ga ishonch hosil qilishlariga yordam beradi. O‘yinlar darsning asosiy qismida basseynning sayoz tomoni yoki yon devori (bortik)da o‘tkazilib, asosan turli ko‘chishlardan, sakrash va suvga

botishlardan iborat bo‘ladi.

Suv hossalari bilan tanishish uchun o‘tkaziladigan o‘yinlar

“Dengiz hayajonda”



***O‘yin vazifalari*:** suvni o‘zlashtirish, suvning zichligi va qarshiligi bilan tanishish.

O‘yinning ta’rifi: shug‘ullanuvchilar bittalab qirg‘oqqa yuzlarini o‘girib, safga turadilar va qo‘llariga uzun tayoq yoki boshqa “prichaldagi qayiq” vazifasini o‘taydigan predmetni ushlaydilar. “Dengiz hayajonda”- buyrug‘i berilgach, o‘yinchilar turli yo‘nalishlarda tarqalib, qo‘llari bilan erkin eshish harakatlarini bajaradilar. Bu harakatlar ularga suv tagida harakatlanishlariga yordam beradi.

O‘yin shartlari: Boshlovchining “dengizda sokinlik” degan buyrug‘i bilan o‘yinchilar tez avvalgi holatni egallashga harakat qilishlari kerak. Keyin boshlovchi: “bir, ikki, uch–mana joyga turdik biz”, - deyishi bilan qayiqlar yana “prichalda” birga yig‘ilib oladilar.

Kech qolgan o‘quvchi o‘yinni davom ettira olmaydi va jarima ochko oladi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: “Qayiq”larning “tarqalib” ketgan fazasi chegaralangan bo‘lishi kerak. Birinchi va ikkinchi buyruq orasida boshlovchi ozgina tanaffus ushlab turishi kerak, o‘yinchilar to‘xtab, yo‘nalishini o‘zgartirib “prichal”ga harakat qilsin.

“Kim balandroq?”

***O‘yin vazifalari*:** suv bilan tanishish, suvning o‘ziga xos xossalari bilan tanishish, tananing suyri holat olishini o‘rganish malakasini egallash.

O‘yinning ta’rifi: o‘yinchilar boshlovchiga yuzlarini o‘girib turib olishadi. Boshlovchi buyrug‘iga binoan hamma o‘tiradi, keyin oyoqlarini suv tagidagi yerga tirab, qo‘llari bilan suvdan itarilib sakrashlari kerak bo‘ladi.

O‘yin shartlari: har bir sakrashdan keyin g‘olib va ikkita g‘oliblikka sovrindorlar e’lon qilinadi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: g‘oliblar muvaffaqiyatlarining sabablarini (barcha mushaklarni kuchantirib, tananing eng qulay suyri holat egallashi uchun cho‘zilish) tushuntirish lozim bo‘ladi.

“Kechuv”

***O‘yin vazifalari*:** qo‘lning kafti va yelka oldi bilan suvga tayanish malakasini shakllantirish.

O‘yinning ta’rifi: o‘yinchilar safga turadi va signal bo‘yicha suv tagida qo‘llari bilan yordam berib eshish harakatlarini bajargan holda yuradilar.

Uslubiy ko‘rsatmalar: qo‘l harakatlari tanadan nariga tirsak bo‘g‘imlarida bukilgan qo‘l bilan bir vaqtda va navbatma-navbat harakat qilinadi.

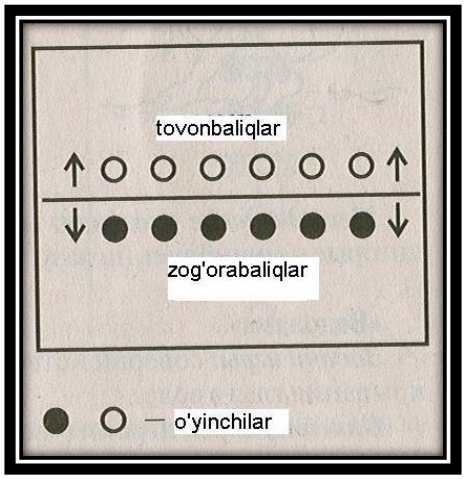
“Baliqlar va qarmoq”

O‘yin vazifalari: suvni o‘zlashtirish, jamoalik hissini tarbiyalash.

O‘yinning ta’rifi: o‘yinning barcha ishtirokchilari – “baliqlar” qo‘l ushlashib basseyn maydoni bo‘ylab tarqalib yugurib ketishadi. Boshlovchilar ulardan birontasini o‘z qarmoqlariga ilintirishga harakat qilishadi. Tutilgan o‘yinchi boshlovchilarga qo‘shiladi va qarmoq kengayadi. O‘yin barcha baliqlar tutilgach, nihoyasiga yetadi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: “baliqlar”ga qarmoqni kuch bilan uzish va davradan chiqib ketish man qilinadi. “Baliq” qarmoqqa, ya’ni o‘yinchilar hosil qilgan doiraga tushganda, tutilgan hisoblanadi. O‘yin oxirigacha qarmoqqa ilinmagan o‘yinchilar g‘olib hisoblanadi.

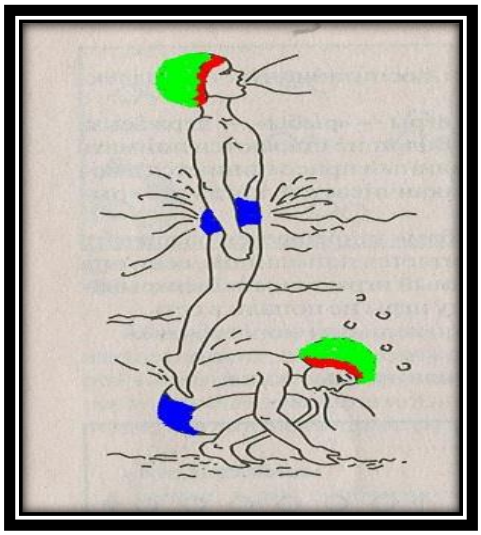
“Tovonbaliqlar (karas) va zog‘orabaliqlar (karp)”



***O‘yin vazifalari*:** Suvning zichligi bilan tanishish.

O‘yinning ta’rifi: O‘yinchilar bir-birlaridan bir metr masofada bir-birlariga orqalarini o‘girgan holda sherengaga saflanib olishadi. Bitta sherenga o‘yinchilari – “tovonbaliqlar”, ikkinchisi – “zog‘oraba-liqlar”. Boshlovchi: “Tovonbaliqlar” deyishi bilan “tovonbaliqlar” sherengasi mumkin qadar tezroq shartli zona tomon intilishadi, “zog‘orabaliqlar” esa o‘girilib “tovonbaliqlar”ga yetib olib, ularni qo‘llari bilan ushlab olishga harakat qilishadi va teskarisi. Qarmoqqa ilingan “tovonbaliqlar” va “zog‘orabaliqlar” sonini hisoblash o‘yin tugaguncha davom etadi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: o‘yin tugashiga qadar ikkala jamoaning nomi teng ravishda aytilib o‘tilishi kerak. “Tovonbaliqlar” va “zog‘orabaliqlar” sherengalari boshlovchiga nisbatan yonboshlari bilan turishlari kerak.



Suvga botish bilan o‘ynaladigan o‘yinlar

“Kim suv tagiga tezroq bekinadi”

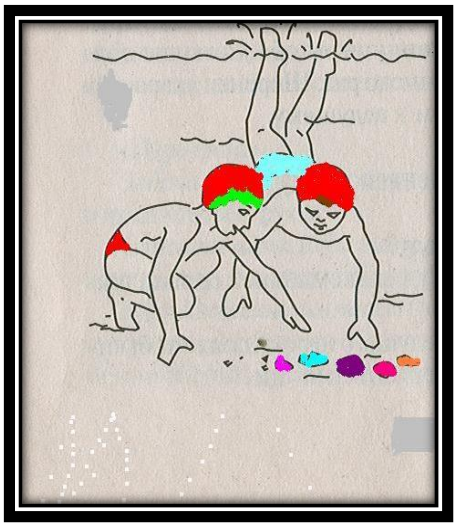
***O‘yin vazifalari*:** suvni o‘zlashtirish, uning ko‘tarilish kuchi bilan tanishish.

O‘yinning ta’rifi: boshlovchining signali bilan o‘yinchilar suv tagiga tez cho‘kkalab o‘tirishadi va suv ostida ushlanib turishga intiladi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: Suvga sho‘ng‘ishdan avval nafasni ichiga yutib, nafas chiqarganda havoni ozgina ushlab turish kerak. Bu suvning ko‘tarish kuchini sezishga yordam berib, suv tagiga o‘tirib olish amaliy jihatdan mumkin emasligiga ishonch hosil qilinadi.

“Baqachalar”

***O‘yin vazifalari*:** suvni o‘zlashtirish.



O‘yinning ta’rifi: “Cho‘rtan baliq” degan signal bo‘yicha o‘yinchilar (“baqachalar”) joylarida yuqoriga sakraydilar, “O‘rdak” signalidan keyin suv tagiga yashirinadilar. Buyruqni noto‘g‘ri bajargan o‘yinchi doiraning o‘rtasiga turib olib, o‘yinni boshqa barcha o‘yinchilar bilan birga davom ettiradi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: Bir marotaba ham yanglishmagan o‘yinchilarni albatta maqtab qo‘yish kerak.

“G‘avvoslar”

***O‘yin vazifalari*:** sho‘ng‘ish va suvda ko‘zini ochish malakasini mukammallashtirish.

O‘yinning ta’rifi: o‘yinchilar (“g‘avvoslar”) suv tagidan birorta yorqin rangli predmetni ko‘taradilar. Bu o‘yin guruh bilan ham o‘ynalishi mumkin. O‘yinchilar teng sonli ikkita guruhga bo‘linadilar. Barcha predmetlarni suv tagidan tezroq olib chiqqan guruh o‘yinchilari g‘olib hisoblanadi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: suv tagidagi predmetlar soni “g‘avvoslar” soniga teng bo‘lishi kerak, shuning uchun sho‘ng‘uv-chilar ikkita, uchta yoki to‘rtta guruhga bo‘linishlari mumkin.

“Tonnelga kiruvchi poyezd”

***O‘yin vazifalari*:** suzish, suv ichida ko‘zni ochish, suv yo‘nalishini bila olish malakalarini

mukammallashtirish.

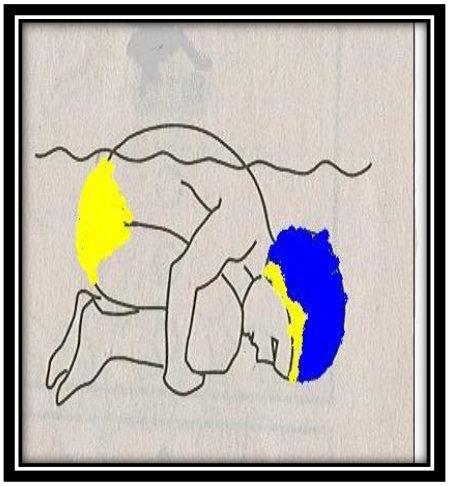
O‘yinning ta’rifi: o‘yin qatnashchilari bittalab kolonnalarga saflanib turishadi va qo‘llari bilan o‘zidan oldingi turgan o‘yinchining belini ushlashadi (“poyezd”).Ikkita o‘yinchi bir-birlariga qaragan holda suv ustida qo‘l ushlashib turishadi (“tonnel”).“Poyezd” “tonnel”dan o‘tishi uchun “poyezd” rolini bajaruvchilar navbatma-navbat sho‘ng‘iydilar.“Poyezd” “tonnel”dan o‘tgach, o‘yinchilar rollarini almashinadi. Variant sifatida – “poyezd” o‘yinchilardan biri ushlab turgan plastmassadan yasalgan doiradan ham o‘tishi mumkin.

Vazifani ikkita yoki uchta tonnelni bir-birlaridan biror masofada joylashtirib murakkablashtirish mumkin.

Uslubiy ko‘rsatmalar: sho‘ng‘ish paytida albatta o‘yinchilarning ko‘zlari ochiq bo‘lib, ular qo‘l va oyoqlari bilan erkin eshish harakatlarini bajarishlari kerak.

Suvdan suzib chiqish va suvda yotish o‘yinlari

“Pufakcha”



***O‘yin vazifalari*:** suvning ko‘tarish kuchi bilan tanishish va vaznsizlik holatini his etish.

O‘yinning ta’rifi: o‘yin qatnashchilari chuqur nafas olib va nafaslarini ushlab qolib, boshlovchining buyrug‘i bilan suv tagiga o‘tirib olishadi. So‘ng engashgan holda suv yuzasiga ko‘tarilishadi. Qo‘l va oyoqlar yig’ilgan bukilgan holatda.

Uslubiy ko‘rsatmalar: mashqni nafasni ushlab turgan holatda bajarish; yuqoriga chiqqanda “o‘n”gacha sanash kerak.

“Po‘kak”(poplavok)

***O‘yin vazifalari*:** suvning ko‘tarish kuchi bilan tanishish va vaznsizlik holatini his etish.

O‘yinning ta’rifi: avval chuqur nafas olib va uni ushlab turgan holda o‘yinchilar suv tagiga cho‘kkalashadi. So‘ng, tizzalarini qo‘llari bilan ushlab, yuqoriga chiqadilar. Bu holatda har bir “po‘kak” “o‘n”gacha sanaguncha suv ustida ushlanib turishga harakat qiladi. Musobaqada ikkita guruh va alohida o‘yinchilar ishtirok etadi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: mashqni boshlashdan avval barcha o‘yinchilar boshlovchining buyrug‘i bilan chuqur nafas bilan ichiga havo olib, uni chiqarganlarida nafaslarini ushlab turishlari kerak.

“Po‘kak bilan quvlashmachoq”

***O‘yin vazifasi*:** suvdan suzib chiqish va suvda yotish malakasini mukammallashtirish.

O‘yinning ta’rifi: boshlovchi o‘yinchilardan birortasiga yetib olib, uni ushlashga harakat qiladi. “Quvlashmachoq”dan qutulish uchun o‘yinchi “po‘kak” holatini egallaydi. Agar “quvlashmachoq” unga bu holatni egallaguncha yetib olib, qo‘li bilan tegsa, ikkala o‘yinchi rollarini almashinadi.

Ikkinchi variant: o‘yinchilarining tayyorgarlik darajasiga qarab, “po‘kak”ning o‘rniga “meduza” o‘yinini bajarish mumkin.

Suv ichiga nafas chiqarish o‘yinlari

“Kimda pufak ko‘proq?”

***O‘yin vazifasi*:** suv ichiga nafas chiqarish malakasini takomillashtirish.

O‘yinning ta’rifi: boshlovchining buyrug‘i bilan o‘yinchilar suv tagiga boshlari bilan sho‘ng‘iydilar va og‘izlari orqali nafasni davomli chiqaradilar. Nafas chiqarganda ko‘proq pufak hosil bo‘lgan, ya’ni suvga davomli nafas chiqargan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: o‘yinchilarga suvga kirish oldidan havoni chuqur nafas bilan ichiga olish kerakligi eslatiladi.

“Tikyotmas qo‘g‘irchoqlar”

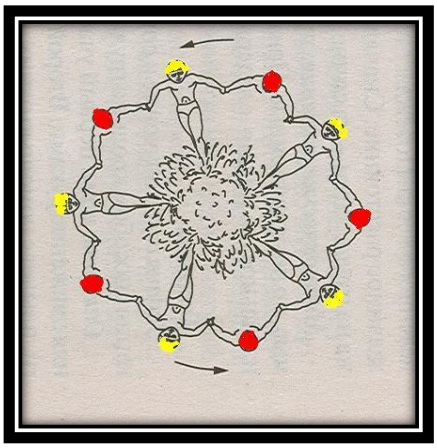
***O‘yin vazifalari*:** suvni o‘zlashtirish, suv ichiga nafas chiqarish malakasini takomillashtirish.

O‘yinning ta’rifi: juftliklarga bo‘lingan o‘yinchilar qo‘llarini ushlagan holda bir-birlariga qarama-qarshi turib oladilar. Birinchi signal bo‘yicha o‘ngda turgan o‘yinchilar chuqur nafas chiqarib, suv tagiga cho‘kkalashadi. Ikkinchi signal bo‘yicha chapda turganlar suv tagiga cho‘kkalashadi. Ularning sheriklari suvdan sakrab chiqib nafas olishadi.

“Arg‘imchoq”

***O‘yin vazifasi*:** nafas olish va chiqarish ritmini takomillashtirish.

O‘yinning ta’rifi: o‘yinchilar qo‘l ushlashib bir-birlariga orqalari bilan turib oladilar va navbatma-navbat suvga engashgan holda sheriklarini orqalariga (bellariga) ko‘tarib oladilar. Chuv ichiga ketma-ket bir necha marta nafas olgan va chiqargan juftlik g‘olib hisoblanadi.



Uslubiy ko‘rsatmalar: o‘yinchilar boshlovchiga nisbatan yonboshlari bilan turishlari kerak.

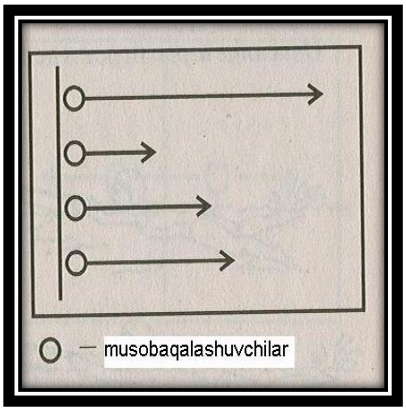
“Moychechak”

***O‘yin vazifalari*:** ko‘ksida va chalqanchasiga quloch otib suzish usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o‘rgatish va uni mustahkamlash.

O‘yinning ta’rifi: o‘yinchilar qo‘l ushlashib doiraga turadilar. Keyin “bir-ikki” raqamlarga sanaladi. Birinchi raqamdagilar boshlang‘ich holatlarini egallaydilar: doira markazi tomon yo‘naltirilgan oyoqlarini quloch otib suzish usulida ishlatadilar. Ikkinchi raqamdagilar, ko‘ksilarida yotgan holda, birinchi raqamlarning qo‘llarini ushlab, oyoqlari bilan quloch otib suzish usulini ishlatadilar va doira bo‘ylab harakatlanadilar. 30 sekunddan keyin o‘yinchilar joylarini almashinadilar. Gorizontal holatda ko‘proq turgan holda oyoqlarini yaxshiroq ishlatgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

“Suzuvchi o‘qlar ”

***O‘yin vazifalari*:** tananing suyri holatini va muvozanatni saqlagan holda oldinga intilish ko‘nikmasini tashkil etish, ko‘ksida quloch otib suzish usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o‘rgatish.



O‘yinning ta’rifi: o‘yinchilar bitta sherengaga saflanadilar va o‘qituvchining signali bilan mashq bajaradilar – avval oyoqlarining yordamisiz sirpanadilar, so‘ng oyoqlarini xuddi quloch otib suzish usulidagidek harakatlantiradilar. Eng uzoqqa sirpangan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: ko‘ksida sirpanish qo‘llarni oldinga cho‘zgan holda bajariladi; oyoqlar harakati – sondan. Mashqni chalqanchasiga yotgan holda ham bajarish mumkin.

“Tegirmon”

***O‘yin vazifalari*:** ko‘ksida va chalqanchasiga quloch otib suzish usulida qo‘llarni ishlatish texnikasini o‘rgatish.

O‘yinning ta’rifi: o‘yinchilar sherengaga turadilar. So‘ngra boshlovchining signali bilan basseyn chekkasi (bortik)dan itarilib, quloch otib sirpanish orqali belgilangan joygacha tezroq suzib borishga harakat qiladilar. Berilgan masofani boshqalardan ilgariroq bosib o‘tgan suzuvchi g‘olib hisoblanadi. Avval mashq ko‘ksida yotib, so‘ngra chalqanchasiga yotib bajariladi.

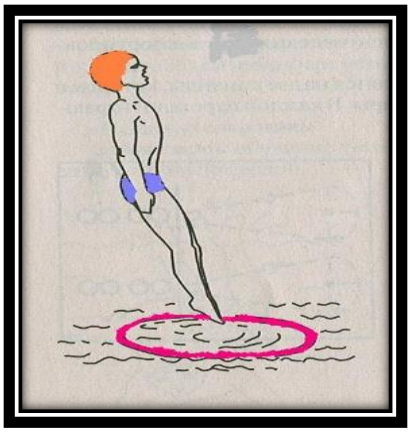
Uslubiy ko‘rsatmalar: qo‘llar harakatlanganda oyoqlar to‘g‘ri tekis bo‘lishi kerak, lekin tarang holda emas. Chalqanchasiga suzishda nafas olish erkin, ko‘ksida suzishda to‘xtalib nafas olinadi.

Suvga sakrash bilan o‘tkaziladigan o‘yinlar

Bu o‘yinlar suvga sakrash va start olish texnikasini o‘rgatishga mo‘ljallangan.

“Qolib ketma”

***O‘yin vazifasi*:** suvga sakrash ko‘nikmasini puxtalash.



O‘yinning ta’rifi: ishtirokchilar basseyni yon devoriga (bortik) o‘tirib oyoqlarini suvga tushiradilar. Boshlovchi signaliga binoan o‘yinchilar suvga sakraydilar, basseyn yon devoriga yuzlarini tez o‘giradilar va unga qo‘llarini tekkizadilar. Hammadan oldin bu holatni egallagan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: bu o‘yinlarni suzishni bilmaydiganlar bilan suvning sathi shug‘ullanuvchilarning beli yoki ko‘kragigacha bo‘lsagina o‘tkazish mumkin.

“Doiraga sakrash”

***O‘yin vazifalari*:** suvga sakrash ko‘nikma-sini puxtalash.

O‘yinning ta’rifi: o‘yin ishtirokchilari navbatma-navbat suvga oyoqlarini pastga qilib sakraydilar, bunda ular suvda yotgan obruch yoki doiraga mo‘ljallab sakrashga harakat qiladilar.

Uslubiy ko‘rsatmalar: avval sakrashlar tizzani bukib o‘tirgan holatdan, so‘ng turgan holatdan yon devordan itarilish bilan bajarilishi mumkin. Doiraga qo‘lini eng kam tekkazgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi. Sakrashdan oldin sirpanib tushmaslik va orqaga yiqilmaslik uchun o‘yinchilar basseyn yon devorini yoki tumbacha chetini oyoq panjalari bilan ushlab oladilar.

“To‘pni egalla”

***O‘yin vazifalari*:** to‘pdan foydalanishning oddiy usullarini, to‘pni ilib olish va uzatish, to‘p bilan va to‘psiz suzishni o‘rgatish, jamoachilik va tashabbuskorlikni tarbiyalash.

O‘yinning ta’rifi: o‘yin sayoz joyda ham, chuqur joyda ham o‘tkazilishi mumkin. Barcha o‘yinchilar ikkita guruhga bo‘linadi. Instruktor to‘pni bo‘sh joyga otadi. Guruh o‘yinchilari to‘p sari intilib, uni egallashga harakat qilishadi. To‘pni egallagach, bir-birlariga uzatishadi. Boshqa jamoa o‘yinchilari to‘pni raqiblaridan tortib olishga intiladi. Agar ular bunga erishsalar, to‘pni bir-birlariga uzatadilar, to‘pni yo‘qotgan jamoa esa yana to‘p uchun kurashadi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: o‘yinchilar bir-birlarini “cho‘ktirmasliklari” va to‘pni bir qo‘lda uzatishlarini instruktor nazorat qilib turadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. B.P.Pardayev Abdullayev F.T. The role of public sports and health measures in strengthening children’s bodies Academic research in educational sciences volume 1 | ISSUE 4 | 2020 ISSN: 2181-1385 Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2020

2. B.P.Pardayev Application of national movement games in physical education classes Current research journal of pedagogics 2(8): 96-100, August. 2021DOI: https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-08-22ISSN 2767-3278 ©2021 Master Journals

3. B.P.Pardayev Methodology of teaching techniques of acrobatic exercises Current research journal of pedagogics 2(8): 101-109, August 2021

4. B.P.Pardayev History of national movement games Current research journal of pedagogics2(11):197-202, November 2021 DOI:

5. Usmonxodjayev T.S., Keldiyorov Sh.Ye., Chorshamiyev N.A., Usmonxodjayev S.T., Xolikov B.X., Sport turliriga oid turdosh harakatli o‘yinlar O‘quv qo‘llanma., Toshkent 2020. – 205 b.

6. B.P. Pardayev History of national movement games Current research journal of pedagogics2(11):197-202, November 2021 DOI: https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-11-36ISSN 2767-3278

7. A.Qosimova, B.Narziqulov “Suzish va uning metodikasi” Samarqand 2003-yil

8. R.A.Qosimova, F.Rahmonov “Suzish va uni o‘qitishning nazariy asoslari” (Uslubiy

qo‘llanma) Navoiy 2005-yil
9. G.I.Krosnova “Suzish sport turining rivojlanish tarixi” (O‘quv metodik qo‘llanma) Toshkent 2010-yil

ЭКИПАЖЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЭШКАККА БЕРИЛАДИГАН КУЧЛАНИШЛАРНИНГ АХАМИЯТИ

Мамбетназаров Исламбек Муратбаевич
ЖТСБМҚТМОИ Нукус филиали ўқитувчиси
(Нукус, Қорақалпоғистон)

Анотатция: Ушбу тезисда жамоавий қайиқларни шакллантиришда эшкакка бериладиган кучланишнинг эгри чизиғини таҳлил қилиш орқали кучланишнинг спорт натижаларга таъсири баён этилган.

Калит сўзлар: эшкак эшиш, классик услуб, бир вақтда услуб, олиб ўтиш фазаси, кучланиш эгри чизиғи.

Abstract: This thesis describes the effect of tension on sports performance by analyzing the curve of the tension applied to the oars in the formation of team boats.

Keywords: rowing, classical style, synchronous style, swing phase, curve.

Долзарблиги. Сўнгги йилларда мамлакатимизда спортга бўлган эътибор давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланиб бормоқда. Бу эса мураббий ва олимлар зиммасига спортчилар натижаларини яхшилашга доир қўшимча жавобгарликни юклайди. Мамлакатимизда охирги йилларда катта ривожланиш даври кузатилган спорт турларидан бири бу академик эшкак эшиш спорти ҳисобланади, бунга биргина мисол сифатида мустақил Ўзбекистон тарихида биринчи бор 2021 йил академик эшкак эшиш бўйича Жаҳон Чемпионатидан қўлга киритилган медални келтирсак бўлади.

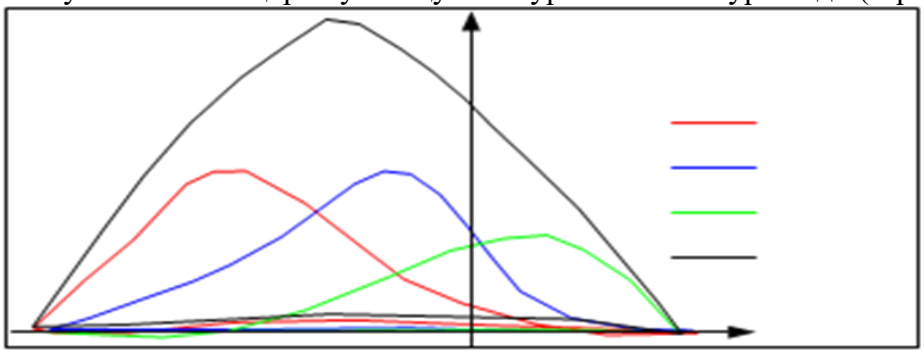
Жаҳонда эшкак эшиш спортида етакчи мамлакатлар жамоавий қайиқларни шакллантиришда спортчиларнинг техник мувофиқлиги айниқса, эшкакка бериладиган кучланишнинг бир хиллига қараб шакллантиришга катта эътибор қаратмоқдалар.

Тадқиқот мақсади. Академик эшкак эшишда спортчиларнинг эшкакка берадиган кучланишининг эгри чизиғига қараб эшиш услубларига ажратиш.

Тадқиқот услуби. Эшкак эшувчининг эшишга сарфлаган ўртача кучининг максималга нисбатининг ҳаракат эгри чизиғи шаклини баҳолаш.

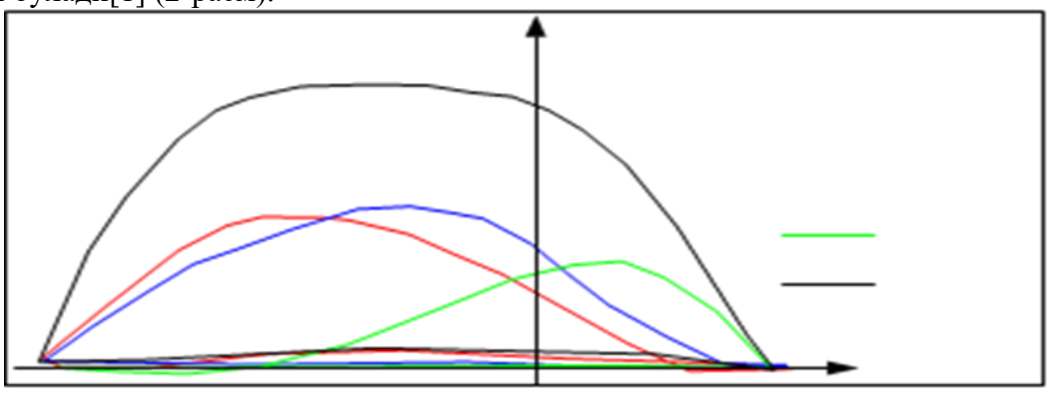
Тадқиқот натижалари. Эшкак эшувчининг эшишга сарфлаган ўртача кучининг максималга нисбати ҳаракат эгри чизиғи юқори қийматлари эгри чизиқнинг тўртбурчак шаклига мос келади. Агар эгри чизиқнинг шаклини ўзгартириш керак бўлса, тана сегментларининг ишлаш кетма-кетлигини ўзгартириш керак.

Эшиш вақтида дастлаб оёқлар кейинчалик белнинг кетма-кет ҳаракатланиши *(бу эшкак эшишда классик услуб деб аталади)* эгри чизиғининг кўпинча учбурчак шаклини беради, лекин шу билан энг юқори куч ва қувват кўрсаткичини кўрсатади (1-расм).



1-расм. Академик эшкак эшишда эшишнинг “Классик услуб” кўриниши: қора - умумий куч, қизил - оёқлар, кўк - бел, яшил – қўллар

“Классик услубда” спортчилар ноқулай об-ҳаво шароитида “Бир вақтда” эшиш услубини қўлловчи эшкак эшувчилардан устунликка эга бўлишади. Чунки, шамол ва тўлқин юзага келганда “Классик услубда” эшиш тана сегментларининг кетма-кет ишлаши ҳисобига қаршиликни енгиб ўтишда катта аҳамиятга эга. Олиб ўтиш фазасида бир вақтнинг ўзида оёқ ва белнинг жалб қилиниши *(бу эшкак эшишда “бир вақтда” услуб деб аталади)* кўпроқ квадрат шаклидаги эгри чизиқ юзага келади, лекин энг паст куч ва қувват кўрсаткич номоён бўлади[1] (2-расм).



2-расм. Академик эшкак эшишда эшишнинг “Бир вақтда ” кўриниши қора - умумий кўч, қизил - оёқлар, кўк - бел, яшил - қўллар

Жаҳонда юқори малакали академик эшкак эшувчиларнинг 80-85% “классик” ёки унга яқин эшиш услубидан фойдаланади ва уларнинг 15-20 % эса “бир вақтда” эшишга яқинроқ услубдан фойдаланишади[2].

Биомеханик нуқтаи назардан жамоавий қайиқларни шакллантиришда жамоанинг барча аъзолари томонидан эшкакка бериладиган кучланишнинг эгри чизиғи бир хил шаклдалигига алоҳида эътибор берилиши керак.

Экипаж аъзоларининг эшкакка бериладиган кучланишини бир вақтда ишлатилмаслиги қайиқнинг йўналиш бўйлаб негатив тебранишлари ошишига ва мувозанатнинг йўқолишига, натижада экипажнинг ҳамжиҳатликдаги ҳаракатларининг пасайишига олиб келади[3].

Албатта, юқорида кўрсатилган ҳолатларнинг барчаси қайиқ тезлигининг пасайишига олиб келади. Жамоадаги ҳаракатларни мувофиқлаштириш даражаси қанчалик юқори бўлса, жамоа аъзоларига эшиш вақтидаги юк шунчалик тенг тақсимланади.

Хулосалар

Эшкакка бериладиган кучланишнинг эгри чизиғи шакли эшкак юзасининг ҳаракатлантирувчи самарадорлиги билан боғлиқ. Агар эгри чизиқ шаклининг ўлчови сифатида ўртача кучнинг максималга нисбатини оладиган бўлсак, унда бу параметрни 50-55% гача (кўпроқ тўртбурчак шаклда) ошириш эшкак юзасининг самарадорлигини (ўртача) 80-83% гача оширади. Натижада қайиқ тезлиги тахминан 1% га ёки 2000 м мусобақа мософасида 3,5 сонияга оширади;

Олиб ўтиш вақтини тезлаштириш ва шу орқали ритмни камайтириш *(эшиш вақтининг эшиш сикилиш вақтига нисбати)* орқали сиз қайиқнинг негатив тебранишини камайтиришга эришиш ва шу билан энергия йўқотилишининг бир қисмини бартараф этиш мумкин. Масалан, олиб ўтиш вақтини *(эшиш узунлигини сақлаган ҳолда)* 1,0 сониядан 0,9 сониягача қисқартириш орқали қайиқ тебраниш тезлигининг ўзгаришини 3% га камайтириш ва унинг ўртача қийматини тахминан 1% га ошириш мумкин.

Адабиётлар рўйхати:

1. http://www.biorow.com/RBN_ru.htm.
2. http://www.rowingrussia.ru/d/35285/d/osnovnye-aspekty-sovremennoy--sistemy--podgotovki-kvalificirovannyh-sportsmenov-v-akademicheskoy-greble.docx
3. Kleshnev V. 2005. Technology for technique improvement. in: Nolte V. (ed.) Rowing Faster. Human Kinetics. 209-228.

JISMONIY TARBIYA TA'LIM MUASSASASI TALABALARIGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O'QITISH METODIKASI

Qosimov Bekzod Zoyirovich
Raxmonov Dilmurod Nusratovich
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti o'qituvchisi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Muallif tomonidan joriy etilgan maxsus mashqlardan foydalanish jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida gimnastika ko'pkurash elementlarini bajarish sifatini sezilarli darajada oshirish va mashg'ulotlar vaqtini qisqartirish imkonini beradi.

Аннотация: Использование предложенных автором специальных упражнений позволяет значительно повысить качество выполнения элементов гимнастики у студентов высших учебных заведений физической культуры и сократить время обучения.

Abstract: The use of special exercises introduced by the author allows to significantly increase the quality of performance of gymnastics elements among students of higher educational institutions of physical education and to reduce training time.

Kalit so'zlar: mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, gimnastika mashqlari.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая подготовка, гимнастические упражнения.

Key words: exercise, physical training, gymnastic exercises.

So'nggi paytlarda gimnastika mashqlarini o'rgatish uslublarida sportchilarda gimnastika harakat qismlarini bajarish texnikasini oldindan shakllantirishga asoslangan yangi yo'nalishlar paydo bo'ldi. Bilimlarni chuqurlashtirish va texnikaning ba'zi parametrlarini aniqlashtirish uchun muallif alohida vosita muammolarini hal qilish va o'rganilayotgan mashq bosqichlarida harakatning individual xususiyatlarini ajratib olish usulini qo'llash orqali interfaol usulidan foydalanishni tavsiya etadilar.

O'qitish metodikasining zamonaviy ko'rinishida, gimnastikaning murakkab elementlarni ishlab chiqish asosiy mashqlardan boshlanishi kerak, chunki ular ko'pchilik amaliyotchilar uchun ochiqdir. Asosiy mashqlar tushunchasi oddiy mashq bo'lib, birinchisi mustaqil, progressiv bo'lgan va muayyan mashqlar qatorini tashkil etuvchi ma'lum bir tizimli harakatlar kichik guruhiga tegishli asosiy harakatlarning mavjudligi mashqlarni texnikaning asosiy bo'g'inlari orqali olinganligi va oddiyligi bilan izohlanadi [1]. Asosiy harakatlarning keyingi o'zgarishi harakatning amplitudasini, intensivligini oshirish va ularni bir-biri bilan bog'lash orqali amalga oshiriladi.

Nisbatan oddiy, ammo asosiy harakatlarning yetarli darajada yuqori darajada bajarilmagani amaliyotchilar tomonidan yo'l qo'yiladigan ko'pgina texnik xatolarning sabablaridan biridir. Asosiy mashqlarni sifatli bajarish qobiliyati talabalarning yuqori texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlaridan biridir. Asosiy mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish natijasida gimnastikaning asoslari shakllanadi.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalariga gimnastika mashqlarini o'rgatishda gimnastika harakatlarining o'zlashtirish va elementar asosiy ko'nikmalarni shakllantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanishning ishonchli ilmiy asoslari mavjud. Pedagogika fanlarining turli yo'nalishlari bo'yicha o'qitish orqali usul qo'llaniladi, uning tarkibiy xususiyatini rejalashtirish bo'lib, bir qator maxsus mashqlardan foydalanishga asoslangan [3]. Jismoniy tarbiya va sportga oid mavjud adabiyotlarda biz gimnastikaning turli vositalari bilan asta-sekin murakkablashadigan elementar harakatlarni izchil qo'llashga asoslangan metodologiyani aniqlamadik. Bu tadqiqotning muammosi edi.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalari uchun gimnastika ko'pkurash elementlari bo'yicha yuqori sifatli tayyorgarlik ko'rish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadigan usuli bo'yicha maxsus mashqlarni qo'llash metodologiyasini ishlab chiqish va eksperimental asoslash. Gimnastikaning ko'pkurash elementlari bo'yicha mashg'ulotlarni samarali o'tkazish uchun

gimnastika fanidan o‘quv mashg‘ulotlarini qurish tuzilmasini, maxsus mashqlarni qo‘llash mazmuni va ketma-ketligini o‘zgartirish zarur deb hisobladik. Dastur materialining boshqa bo‘limlari (jangovar, umumiy rivojlanish mashqlari va boshqalar) bilan kombinatsiyaga asoslangan bo‘lishi kerak. O‘qitishning yangi usuli elementar va gimnastika ko‘pkurash elementlarini o‘zlashtirish ketma-ketligining asosini tashkil qilishi mumkin.

Tadqiqotda biz Yu. K. Gaverdovskiy tomonidan taklif qilingan, eng oddiy harakatlarni dastlabki o‘rganishga qaratilgan metodologiyani hisobga oldik.

1-guruh Jismoniy tarbiya oliy o‘quv yurti talabalarining gimnastika ko‘pkurash elementlari bo‘yicha asosiy tayyorgarligi tarkibi va harakat, badiiy gimnastikaning yanada murakkab elementlarining bir qismi bo‘lgan o‘ziga xos yangi elementlarning texnik jihatdan to‘g‘ri ishlashini qo‘shish imkonini beradi. O‘qishlar 2022-2023 yillarda o‘tkazildi, unda sport faoliyati yo‘nalishlari 2-kurs talabalaridan (62 kishi) qatnashdilar.

Badiiy gimnastika misolida Yu. K. Gaverdovskiy, V. A. Solodyannikov tomonidan asoslab berilgan asosiy gimnastika mashqlarini o‘rgatishning ketma-ket bosqichlari murakkab koordinatsiya elementlarini o‘zlashtirish sur’atini tezlashtirishga va mashqlar sifatini oshirishga yordam beradi. Boshlang‘ich tayyorgarlik konsepsiyasiga ko‘ra mashqlarni tanlash asosiy harakatning texnik xususiyatlarini hisobga olgan holda, murakkablik darajasi bosqichma-bosqich pastga tushirish orqali amalga oshirilgan. Harakat mashg‘ulotlari gimnastikaning ko‘pkurash turlari bo‘yicha kelajakdagi mashqlarning asosini tashkil etuvchi tananing qismlari va harakat mexanizmlarini bosqichma-bosqich va izchil ravishda ishiga kiritishga qaratilgan edi. Bundan tashqari, bir qator mualliflarning fikriga ko‘ra, tana qismlarining mahalliy harakatlari, tana qismlarining qo‘shma harakatlari, butun tananing integral harakatlari ko‘tarilish, yurish, muvozanat, yugurish, sakrash, umumiy rivojlantiruvchi va amaliy mashqlarni bajarishda o‘zlashtirildi. [2]

Yuqorida sanab o‘tilgan asosiy gimnastika harakatlari guruhlari orqali har xil usullar yordamida maxsus mashqlarni qo‘llash uchun asos bo‘lib, darsning barcha qismlarida harakatlar va asosiy ko‘nikmalarning asoslarini tashkil etdi.

Gimnastika ko‘pkurash elementlari orqali usullarni o‘rgatishda darsning har bir qismida maxsus mashqlar o‘zlashtirildi.

Mashg‘ulot boshida harakatlar rivojlantirishga, gimnastika bo‘yicha asosiy boshlang‘ich texnik tayyorgarlikning asosi bo‘lgan harakat qismlarini bajarish malakalarini shakllantirishga e’tibor qaratildi. Talabalarda ko‘nikmalarini shakllantirish asosan yilning birinchi yarmida amalga oshirilgan bo‘lsa, bu ko‘nikmalar asosida ikkinchi yarim yillikda gimnastika ko‘pkurashining elementlarini bevosita bajargan holda aniq ko‘nikmalarni shakllantirish amalga oshirildi. Dastlabki o‘rganishda harakatlar bosqichlari va elementning texnikasini buzmaslik uchun mashqlar past amplitudalarda bajarildi, bu izchil bo‘ladi.

2-guruh. Maxsus mashqlar orqali usullarida qo‘llash mazmuni va ketma-ketligi gimnastika sohasidagi yetakchi mutaxassislarning fikrlariga qo‘shiladi. Har bir maxsus mashqlar majmuasi uch hafta ichida o‘zlashtirildi va vosita harakatlarini o‘zlashtirish darajasi qayd etildi. Har bir yangi mashq seriyasining boshlanishi avvalgisining oxiriga to‘g‘ri keldi. Guruhdagi talabalarning jismoniy tayyorgarligining turli darajalari va o‘ziga xos ko‘nikmalarning notekis shakllanishi bilan bog‘liq holda bu yondashuv tanlangan. Har bir darsda eksperimental guruh o‘quvchilari diqqatini bajarish sifati va maxsus mashqlarni belgilashga qaratildi.

Gimnastika ko‘pkurash elementlarini o‘zlashtirishda maxsus mashqlardan foydalanish, o‘zlashtirish va mashq qilish hamda umumiy rivojlanish mashqlarini o‘rgatishda boshlang‘ich asosiy ko‘nikmalarni shakllantirish harakatlarni o‘zlashtirish va elementar asosiy ko‘nikmalarni bajarish orqali yaxshi natijalarga erishiladi.

Xulosa qilib aytganda, taraqqiy etayotgan organizmni go‘zal shakllanishiga gimnastika mashqlari birinchi jismoniy vosita bo‘lib hisoblanadi. Maxsus mashqlarni bajarishda bir vaqtning o‘zida qo‘shimcha tayanch, yo‘l-yo‘riq va og‘irlik vazifasini o‘taydigan turli gimnastika vositalaridan (tayoq, shar, skameyka va boshqalar) foydalanish o‘quvchilarda g‘oya yaratish imkonini berdi. vosita harakatlarining alohida qismlari texnikasi va zarur jismoniy fazilatlarning

rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatdi.Yuqoridagi misollar asosida shug‘ullanuvchilarni aniq mashqlarni o‘zlashtirib olishlari uchun qulay bo‘lgan metodlar saralab olindi va bu sinovdan o‘tkazildi. Mashqlarni bo‘lib-bo‘lib bajarish birinchidan, shug‘ullanuvchilarni xotirasini mustahkamlash va u mashqni maromiga etkazib bajaradi va unga shodlik baxsh etadi. Har bir gimnastika harakatlari insonni salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori.23-dekabr 2022-yil. PQ-449-son
2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : моногр. / Ю. К. Гавердовский. — М. : Физкультура и спорт, 2007.
3. Солодянников, В. А. Система подготовки юных гимнастов / В. А. Солодянников // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. — СПб., 2005.
4. I.I.Morgunova. Gimnastika.Toshkent-Ilm-Ziyo .2013.
5. www.sportedu.uz

KURASH TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI

Toshpulatov Rovshan Zokirovich
Samarqand shahar 16-maktabi o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurash tarixi va uni rivojlanish bosqichlari yoritilgan.

Tayanch iboralar: Kurash, tarix, rivojlanish, bosqich, qaror, farmon, mardlik, qadriyat, halol, iroda.

Аннотации: В статье рассказывается об истории кураша и этапах его развития.

Ключевые слова: Кураш, история, развитие, этап, решение, указ, отвага, достоинство, честность, воля.

Abstract: This article describes the history of the kurash and the stages of its development.

Key words: Kurash, history, development, stage, decision, decree, courage, dignity, honesty, will-power.

Kurash azal-azaldan oliyjanoblik, mardlik va halollik timsoli bo‘lib, xalqimizning bir necha ming yillik tarixiga ega milliy-madaniy merosining bir qismi va bebaho boyligi hisoblanadi.

Tarixshunos, qadimshunos, elshunos va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxiologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar kurashning yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyod ekanligini tasdiqlaydi.

Qadimda O‘rta Osiyoda yashagan xalqlar orasida epchil akrobat-darbozlar juda mashhur bo‘lgan. Epchil, jismoniy jihatdan chiniqqan darbozlar, chig‘iriqli simbozlar Yunoniston, Vizantiya va Eron kabi mamlakatlarga borib, o‘zlarining ajoyib va xatarli o‘yinlarini qiziqchi va mashara bozlarning o‘tkir satira va kulgi bilan sug‘orilgan turli sirk sahnalari, o‘qdek uchadigan muollaqchilar va kishi aqli devor qilmaydigan pahlavonlarining o‘yinlari, ho‘kakchi va yog‘och oyoqlarining jo‘shqin raqslari va ot o‘yinlarini chuqur ma’noli so‘zlarni va baytlarini sozandalarning bu o‘yinlarga moslagan mashqlarini ko‘z- ko‘z qilganlar.

Qadim zamonlarda jamoa jismoniy tarbiya sohasida o‘z davrlari zimmasiga ma’lum majburiyatlar yuklagan. Qizlar va yigitlar hayotda kerak bo‘ladigan epchillik, chidamlilik, chaqqonlik qat’iylik va jasurlik kabi qobiliyatlarga ega bo‘lishlari shart bo‘lgan.

Buyuk alloma Ibn Sino turli mashqlar orasida me’yori bilan uzoq va tez yugurish, kurash tushish va ot minishni alohida ta’kidlagan. Ibn Sinoning fikricha, mashqlardan ko‘zda tutiladigan asosiy maqsad qon aylanishini, nafas olishni va organizmdagi moddalar almashuvini yaxshilashdan iboratdir deydi.

Alisher Navoiy hazratlari ham kurashdan uni dovrug‘ini 7 iqlimga taratgan polvonlar bahsidan Qubongan hayratlangan. Shu bois,mutaffakir o‘z asarlarda polvonlar hayoti va faoliyatiga oid qiziqarli voqealarni l yozib qoldirgan. Pahlavon Muhammadning odobi, saxiyligi,

beozorligi, sofdilligi, mardligi, mehmonnavozligi, halolligi polvonlarga xos bo‘lgan ulug‘ hislatlar ekanligini qayd etadi.

Sohibquron bobomiz Amir Temur buyuk davlat arbobi marifatparvar hukumdor, salohiyatli sarkarda bo‘lib qolmasdan ayni vaqtda kurash ilmiy hadisini mukammal egallagan. Kuchli polvon ham bo‘lgan. Shuning uchun u mamlakatda yoshlarni chiniqtirish, vatanni sevuvchi, yurt xizmatiga kamarbasta, yetuk shaxslar qilib voyaga yetkazishda kurashning tutgan o‘rniga katta ahamiyat bergan.

Qadimgi Sug‘diyona markazi bo‘lgan Samarqandda Navro‘z bayrami har doim xalq tomoshalari bilan o‘tgan. Bularda xalq san’at vakillari, baxshilar, xonandalar, hofizlar, darbozlar, raqqosalar o‘z san’atini namoyon qilishgan. Bu bayramlarda xalq darbozlarning chiqishi va poygani zo‘r qiziqish bilan tomosha qilishgan. Lekin har bir bayram kurashsiz o‘tmagan. Musobaqalar natijasida har yili kurashchilardan biri Sug‘diyona polvoni nomini olgan. Bayramlarda ushbu polvon obro‘li joyda o‘tirgan. Qurbon hayit bayrami kunlarida doimo kurash bellashuvlari o‘tkazilgan.

O‘zbek xalqi qadimdan kurashni insonni jismonan tarbiyalash vositasi deb qaragan. Xalq o‘zida kuchlilikni, chidamlilikni, iroda va botirlikni mehnatkash xalqning axloqiy sofligini mujassamlashtirgan kurashchi polvonlarga hurmat bilan munasabatda bo‘lgan. Kurashchilar juftini tanlashda ularning vazni ko‘z bilan chamalab aniqlagan. Bellashuv oldidan kurashchilar oyoq-qo‘llar chigalini yozish mashqlari sifatida gavdani uqalash, silash kabi mashqlarni qo‘llaganlar. Kurashchilar an’anaviy kiyimda musobaqalashgan. Farg‘ona qoidasi bo‘yicha kurashchilar paxtali choponda, Buxoro qoidasi bo‘yicha kurashchilar esa paxtasiz to‘n, yaktak kiyib kurashganlar. Kurashchilar ba’zan mahsi kiyib, asosan oyoq yalang kurashganlar. Kurashchilarining bunday kiyinishi hozirgi kungacha saqlanib qolgan.

O‘tmishda Buxoro, Xorazm, Samarqand, Qashqadaryo, Surxondaryo, Jizzax va Qoraqalpog‘iston Respublikasi hududida Buxorocha kurash ya’ni kurash, Farg‘ona vodiysi, Toshkent, Sirdaryo hududlarida Farg‘onacha kurash, ya’ni belbog‘li kurash rasm bo‘lgan.

Kurashning o‘zining uzoq tarixiga ega ekanini ta’kidlab o‘tdik. Kurash odamlar qabila-qabila bo‘lib yashagan ibtidoi jamoa davrdayoq rasm bo‘la boshlagan. Buni ko‘pgina arxeologik, etnografik, yozma manbalar va turli-tuman yodgorliklar ham tasdiqlaydi.

Yunon tarixchisi Elion Saklarda bir odat bo‘lishganligini, ya’ni bu odatga ko‘ra, uylanishni istagan har bir yigit-o‘zi tanlagan qiz bilan yakkama-yakka bellashishi lozimligi, bu kurashda g‘olib chiqsagina qiz yigitniki bo‘lishligi, qizni yenga olmagan taqdirda esa yigit uning asiri bo‘lib qolishligi haqida esa ma’lumot lar beradi. Ayollar o‘z jismoniy kuchlarini va harbiy fazilatlarini ongli ravishda baholay olganlar. Ular o‘z muhabbatlari va baxtlari uchun kurashishga tayyor edilar. Shuning uchun ham bahodirlar o‘z sevganlarini jangda qahramonlarcha oqlashlarini qat’iy talab qilganlar.

Qadimgi kurash usullari XX-asrdagi kurash usullaridan ancha farq qilgan. Qadimda bellashuv natijalari ko‘proq kurashchining texnik taktik tayyorgarligiga bog‘liq bo‘lgan. Ommaviy kurash mahalliy xalq orasida milliy ongining o‘sishiga turtki bo‘layotganligini faximlab Turkiston hukumati 1915- yilda kurashni taqiqlab qo‘ygan.

1918-yil 22-aprelda “Harbiy san’atga majburiy o‘rgatish to‘g‘risda” qaror qabul qilingan. Bu qarorni amalga oshirish uchun vatan mudofasiga zaxira tayyorlash birlashmasi tashkil qilinadi. Ushbu birlashmaning asosiy vazifasi mahalliy aholi tarkibidan zaxiralarni jismoniy tomonidan tayyorlashga rahbarlik qilishdan iborat bo‘lgan. Bu ma’suliyatli tadbirni muvoffaqiyatli amalga oshirish uchun ya’ni jismoniy tayyorgarligini aniqlashi sportning bir necha turlaridan, ayniqsa, kurash sportidan asosiy vosita sifatida foydalanishgan. 1920-yil 10-oktyabrda Toshkentda o‘tkazilgan birinchi O‘rta Osiyo olimpiadasida sportning milliy turlari, shu jumladan, belbog‘li (Farg‘onacha) kurash ham keng namoyish qilinadi. Sportning bu turi bo‘yicha o‘zbekistonlik polvonlar g‘olib chiqishgan, 1921-yilda o‘tkazilgan ikkinchi O‘rta Osiyo olimpiadasida ham O‘zbekiston polvonlari birinchi o‘rinni olishgan. Bu olimpiadada ham belbog‘li kurash namoyish qilingan. 1926-yil oxiriga kelib O‘zbekistonda sport bilan shug‘ullanayotganlar soni 20 mingga yetdi. Ularning 40 foizi mahalliy yoshlardan iborat edi.

Kurash mahalliy yoshlarni sportning boshqa turlari bilan shug‘ullanishga jalb qilishda eng maqbul omil bo‘lgan. 1928-yil Qo‘qon shahrida birinchi jismoniy madaniyat bayrami o‘tkazilgan ushbu bayramda belbog‘li kurash bo‘yicha musobaqa uyushtirilgan.

Kurash musobaqasida Respublikada dong‘i ketgan, 39 ta polvon maydonga chiqishgan. 6 kun davom etgan musobaqada Farg‘onalik 65 yoshar Ilmiyamin Ilim buva g‘alaba qozongan va O‘zbekistonning eng kuchli polvoni degan faxrga sazovor bo‘lgan. 1934-yilda bo‘lib o‘tgan O‘rta Osiyo xalqlari birinchi spartakiyasi dasturiga kurashning kiritilishi uning roli oshganligidan dalolat beradi. Bu spartakiyadada kurashchilar 4 ta vazn toifasida kurashishgan. Kurashning “Farg‘onacha” va “Buxorocha” turlari bo‘yicha ham O‘zbekiston jamoasi birinchi o‘rinni egallagan. 1936-yilda Toshkentda maxsus kurash maktabi ochiladi va O‘zbekistonning kuchli kurashchisi Asqar Ataboyev bu maktabning rahbari va murabbiyi etib tayinlanadi.

A.Atoyevning tashabbusi bilan 1964- yildan boshlab kurash Buxoro Davlat Pedagogika instituti (hozirgi BuxDU) jismoniy tarbiya fakulteti o‘quv rejasiga kiritilgan. Birinchi bor 1969 - yilda Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining 8- 10 sinf jismoniy tarbiya dasturiga milliy kurash kiritilgan. 1991-yil O‘zbekiston Mustaqillikga erishgach milliy sport turini jahon arenasiga olib chiqish masalasi ilk bor muhokama qilindi. 1991-yil 14-15 iyunda bo‘lib o‘tgan O‘rta Osiyo va Qozog‘iston ilmiy konferensiyasida K.Yusupov tomonidan yaratilgan milliy kurashning yangi qonun-qoidalari, hakamlar hamda kurashchilar kiyimlari tasdiqlandi va shu yili “Sport” gazetasining 17-sentyabr sonida e’lon qilindi. 1992-yil birinchi Prezidentimiz Islom Abdug‘aniyevich Karimov kurash mutaxassislari bilan muloqot o‘tkazdi va tegishli ko‘rsatmalar berdi. 1992-yil Kanadada o‘tkazilgan “dzyudo” bo‘yicha jahon chempionati hamda Dzyudo federatsiyasining butun jahon kongeressida ilk bor kurash (o‘zbek kurashi) targ‘ib etildi. 1994-yilda Xirosima shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo o‘yinlarida kurash musobaqalaridan yozib olingan video tasvirlar namoyish etildi. 1995-yil Hindistonda o‘tkazilgan “Dzyudo” federatsiyasining Osiyo Kongeressida kurash haqida atroflicha ma’lumot yetkazildi. 1998- yil 6-7 mart kunlari Irlandiyaning Dublin shahrida Yevropa Dzyudo uyushmasi taftish hay’ati yig‘ilishi o‘tkazildi. Ushbu yig‘ilishda kurash haqida yozma va video lavhalar namoyish qilindi. 1998- yil 15-18 aprelda Monako shahrida o‘tkazilgan dzyudo uyushmasining 50 yillik yubiley Kongeresi o‘tkazildi.

O‘zbekistonlik vakillar taklif etildi. Kurashning dovrug‘ini yoyishda Irlandiya olimpia qo‘mitasi Prezidenti, Yevropa olimpia qo‘mitasi vitse - prezidenti Patrik Hikkinning xizmatlari katta. 1998-yil 6-sentyabrda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi “KXA” tuzildi. 1999-yil birinchi fevralda O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining “Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini” qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risidagi farmoni qabul qilindi. 1999-yildan boshlab Jahon chempionatlari o‘tkazilib kelinmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikga erishgach, o‘zbek xalqi milliy davlatchiligi va ma’daniyat tarixida yangi davr boshlandi. Unutilgan qadriyatlar urf -odatlar qayta tiklandi. Millatimizning faxri bo‘lgan kurash, an’anasi bir necha ming yil tarixga ega bo‘lib o‘zida o‘zbek xalqining ko‘plab urf-odatlarini, udumlarini mujassamlashtirgan, akademik A.Asqarov, professor M.Gryaznov, filologiya fanlar doktori K.Imomovlar olib borgan tadqiqot natijalari esa dastlabki sport o‘yinlaridan biri hisoblangan o‘zbek milliy kurashi 3,5-5 ming yil ilgari tarqala boshlanganligini ko‘rsatadi.

O‘zbek xalq og‘zaki ijodiy namunalaridan “Alpomish”, “Go‘ro‘g‘li”, “Avazxon”, “Rustam”, “To‘lg‘anoy” kabi dostonlarda ham pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va dono polvonlar ulug‘langan.

Milliy kurashimizning ko‘p asrlik tarixi shundan dalolat beradiki, ajdodlarimiz nazarida kurash, eng avvalo, polvonlarning odob -tarbiyasi mardligi, oliyjanobligi, ma’naviy qiyofasi, umuman, har tomonlama yetuklik namunasi sifatida sharaflangan. Fikrimizning isboti tarzida xorazmlik mashhur shoir va polvon Pahlavon Mahmud, uning davomchilari sifatida pahlavon Vobohoqiiy, Shayh Xudoydod Azizon, Amir Uchqora kabi, keyingi davrlarda esa Ahmad Polvon, Avazxo‘ja polvon, Haydarali polvon, Abdurahmon polvon kabilarni misol keltirish mumkin.

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov 1992-yilda yurtboshimiz taniqli polvon, xalqaro toifali sport ustasi Komiljon Yusupov bilan uchrashib milliy g‘urur va qadriyatimiz timsoli bo‘lgan o‘zbek kurashini xalqaro miqyosiga olib chiqish haqida bir qator ko‘rsatmalar berdi. Xususan, kurashning sog‘lom avlod tarbiyasida, mamlakat mudofaasini mustahamlashdagi ahamiyati eng asosiysi, inoq xalqni shakllantiruvchi tarixiy qadriyat ekanligini ta’kidlab o‘tdi. K.Yusupov iqtidorli mutaxassis sifatida kurashning tarixini, musobaqa o‘tkazish tartibi va qoidalarini ilmiy jihatda o‘rgandi. Aynan shu qoidalar, hakam va polvonlarning kiyim va emblemalari 1991-yilda O‘rta Osiyo va Qozog‘iston ilmiy konferensiyasida muhokama qilindi va tasdiqlandi.

Tinimsiz mehnat va izlanishlar bekor ketmadi. 1998- yil 6- sentabrda milliy kurashimiz tarixiga olamshumul voqea bo‘lib kirdi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit’asining 28 davlatidan kelgan vakillar ishtirokida Toshkentda bo‘lib o‘tgan tasis kongressida kurash xalqaro assossiatsiyasi (KXA) tuzilganligi, xalqimizning milliy qadriyati “Kurash” nomi bilan xalqaro sport maydoniga chiqqanligi e’tirof etildi.

1999-yil birinchi fevralda O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining “Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qullab- quvvatlash haqidagi” farmoni imzolandi. O‘z vaqtida qabul qilingan bu farmon o‘zbek kurashining butun jahonda keng quloch yoyishiga xizmat qilmoqda. Shu yil O‘zbekiston tarixida ilk bor “Yunusobod” sport majmuida kurash bo‘yicha birinchi jahon chempionati bo‘lib o‘tdi.

2000-yil sport olamida o‘zbek kurashi dovrug‘ining ortishi va rivojlanishida muhim burilish nuqtasi bo‘ldi. Bu vaqtga kelib bu har tomonlama takomillashib, xalqaro sport o‘yinlari qatoridan munosib o‘rin egalladi va mutaxassislar tomonidan “XXI asr sporti” deb e’tirof etildi. Shu davrda XKA Ijroya qo‘mitasi yig‘ilishda 13 mamlakatning ko‘zga ko‘ringan siyosat va sport arboblari ishtirok etdi va “Butun dunyoda kurashni rivojlantirish Dasturi” qabul qilindi.

Shu kungacha dunyoning bir necha mamlakatlarida 1000 dan ortiq turli darajadagi xalqaro turnirlar tashkil etildi. Jahon Osiyo chempionatlaridan tashqari Buyuk Britaniya, Gretsiya va Fransiyada “Islom Karimov”, Turkiyada “Bos Fors” va Eronda xalqaro turnirlar o‘tkazildi.

Bugungi kunda XKA ning jahoning barcha qit’alarida 129-ta kurash federatsiyalari tashkil etilgan va ularning safi kundan-kunga ko‘paymoqda bu o‘rinda Osiyo, Yevropa, Afrika va Janubiy Amerika qit’asi davlatlari bo‘layotgan hamkorlikni alohida ta’kidlash joiz, bundan tashqari XKA ning YUNESKO qoshidagi “Jismoniy tarbiya va sport fani xalqaro kengashi a’zosidir. Kurashning jahondagi nufuzini yanada oshirish maqsadida assosiatsiyaning oliy nishoni – “XKA Oltin ordeni” ta’sis etilgan. Uning birinchi sohibi O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimov, so‘ngra Hindiston Milliy Kongressi partiyasi yetakchisi Sonya Gandi, xalqaro olimpia qo‘mitasi XOQ Jak Rogge, Osiyo Olimpia Qo‘mitasi OOQ prezidenti Shayh Ahmad Al-Fahd As-Sabah Butun jahon olimpia assotsiatsiyasining va boshqa ko‘zga ko‘ringan insonlar sazovor bo‘ldi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti muhtaram Sh.M.Mirziyoyev “Kurash” milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini oshirish chora-tadbiri to‘g‘risida”gi 2020 yil 4 noyabr PQ-4881 sonli qarorida ma’lum qilinishicha, oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘rtasida xalqaro musobaqa, xorijiy davlatlarda O‘zbekiston Respublikasi sovrini uchun xalqaro turnirlar o‘tkaziladi.

2020-yildan har yili bir marta davlat organlari muassasalari va tashkilotlari xodimlari o‘rtasida “o‘zbek polvoni” Respublika musobaqasi o‘tkaziladi hujjatda. Bundan tashqari, 2021-2025 yillarda kurash mahorati maktablari bosqichma-bosqich tashkil etiladi. Shuningdek, 2021-2022 o‘quv yilidan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti maktab-internatlari va sport maktablarida kurash bo‘yicha o‘qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari 2 barobarga oshiriladi.

“Kurash milliy sport turini 2025-yilgacha yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi tasdiqlandi”. Konsepsiyada, jumladan, 2028- yilda kurashning xalqaro olimpia o‘yinlari dasturiga kirishiga erishish ko‘zda tutilgan. Qisqasi, davlatimiz rahbarining kurashni rivojlantirish va ommalashtirish bo‘yicha kompleks chora -tadbirlar dasturini o‘z ichiga olgan mazkur qarori o‘zbek milliy sporti brendini yangi cho‘qqilarni zabt etishga zamin hozirlaydi.

Xulosa qilib aytganda, asrlar sinovidan, tarixiy davrlar silsilasidan o‘tgan, mardlar va munosib raqiblar bahsi bo‘lgan o‘zbek kurashi mustaqillik sharofati bilan umumdavlat darajasidagi sport turiga aylanib, butun jahon ahlining nazariga tushdi. O‘zbek kurashining sport turi sifatida dunyoga yuz tutushi, mamlakatimizning xalqaro maydondagi obro‘ e’tiborini yanada oshirishga xizmat qiladi.

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-sonli qarori
2. Kirimov F.A Kurash tushaman -T:, 1990
3. Nurshin J.M, Salomov R.S, Kirimov F.A. O‘zbekcha milliy kurash sport turi, T:, 1993
4. Kirimov F.A Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T:, 2001
5. Toymurodov A.R. O‘zbek milliy kurashi, T: 1990
6. Choriyev Z, Toshpulatov J, Pahlavon qizlar , T:, 2008
7. Toshpulatov J. O‘zbek kurashi Toshkent: 2000
8. Al-Hakim At-Termiziy hayoti va ijodiy faoliyati. Yosh avlodni tarbiyalashda kurashning o‘rni va ahamiyati. Xalqaro ilmiy — anjuman materiallari. Termiz -2011
9. Yusupov.K Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. T. G’afur G’ulom 2005
10. Sport gazetasi 2020 — yil 10-noyabr.

DEVELOP AGILITY SKILLS IN HAND BALL TRAINING

Sayfiyeva Sabina Lutfillo qizi
Umarova Muattar Sherali qizi
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti talabalari
Nishonova Dilnoza Soxibjon qizi
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Abstract: The article examines the features of the formation of agility skills in students of high school age. The conducted studies show that modern students of this age have an average level of development of agility skills. The authors prove that active games such as handball are a necessary condition for the development of a person’s agility.

Key words: physical education of secondary school students, agility, pedagogical test, coordination, handball.

Annotatsiya: Maqolada o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarda chaqqonlik ko‘nikmalarini shakllantirish xususiyatlari ko‘rib chiqiladi. O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu yoshdagi zamonaviy o‘quvchilar chaqqonlik ko‘nikmalarini rivojlantirish darajasi o‘rtacha. Mualliflar qo‘l to‘pi kabi faol o‘yinlar shaxs epchilligini rivojlantirishning zaruriy sharti ekanligini isbotlaydilar.

Tayanch so‘zlar: umumta’lim maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi, epchillik, pedagogik test, muvofiqlashtirish, qo‘l to‘pi.

Аннотация: В статье рассматриваются особенности формирования навыков ловкости у учащихся старшего школьного возраста. Проведенные исследования показывают, что современные школьники этого возраста имеют средний уровень развития навыков ловкости. Авторы доказывают, что активные игры, такие как гандбол, являются необходимым условием развития ловкости человека.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников, ловкость, педагогический тест, координация, гандбол.

Handball for middle school students is a good time to develop agility skills in sports circles. Together with the development of this physical quality, it stimulates mental processes, braking,

mobility and balance abilities. Agility skills are one of the conditions for successful management of movement skills of varying complexity, which requires development as a priority task of physical education in middle school students. It requires looking for tools to develop agility skills in handball circles with students [1,3].

Agility and quickness skills "is the ability to quickly and dexterously get out of any difficult situation, that is, the ability to overcome any movement difficulty that arises:

A) correct (adequate and clear);

B) fast (quick and quick);

C) rational (purposeful and frugal) and resourceful (interesting and proactive)" [1,4,5].

Agility abilities, as researchers have noted, depend on the following factors, the speed and plasticity of mental processes, because agility is an indicator of the speed of reaction of the nervous system to an external stimulus. In agility, the ability to accurately evaluate and perform movement is manifested taking into account its spatial, time and force characteristics. One of the manifestations of agility skills is the ability to move and quickly get out of difficult situations [5,7]. The classification of agility skills includes the distribution of certain types of agility [6,8]:

Agility in actions — abilities of agility and agility, which depend on the plasticity of thinking and are manifested in the speed and accuracy of decision-making during lessons;

agility in games and exercises with objects;

variable agility — manifests itself in the interaction of several students during exercises;

collective agility — it manifests itself in the student when performing actions together with other students, which means that there are already preliminary tactical decisions.

Literature analysis. V.I., Lyakh who made a great contribution to the study of agility skills. [4] distinguished general and special agility skills. to the special motor-coordination abilities of V.I. Lyakh [4] classifies groups of integrated purposeful motor actions that are homogeneous in terms of psychophysiological mechanisms.

At the middle school age, when teaching movements, students should be able to see step by step, feel the individual parts of the muscles, the qualities of the movements (direction, amplitude, pace, rhythm, etc.) and the ability to express them verbally. should be formed.

According to the researchers, when organizing activities for the development of agility skills, first of all, students should complicate the primary situation that activates their mental processes to process incoming information. It can be an unusual starting position at the beginning of the exercise and a sudden change of movement and a change in the way the exercise is performed and joint movements, together with the rapid change and variety of movements. Researchers point to the ideal number of drills to develop agility and ball skills. Middle school students learn different games, but the most difficult among them is handball, which requires good team dynamics, different movements and skills with the ball. requires, they are random in nature and change during the game.

The purpose of the research is to develop methods of developing agility skills through the game of handball.

Learning methods and organization. In accordance with the chosen goal, a study was conducted at the school to determine the agility skills of 12-14-year-old students. In the experimental part of the study, in the 20121/2022 academic year, 15 students in the experimental group (TG) and 15 students in the general physical training group formed a control group (NG).

The indicators of physical development of the participants of the experiment are presented in Table 1. The indicators correspond to the age standards of physical development of students of the specified age.

Table 1. Indicators of physical development of students.

Indicators	Control group	Experimental group
Height length	14,3 ± 0,6	123,4 ± 1,9
Body weight	37,6 ± 0,8	36,7 ± 0,8

Comparing the indicators, no significant differences were found in the indicators of physical development of students from NG and TG.

To assess the level of development of agility skills, a pedagogical test was conducted, which included the following test tasks:

Test 1 "Throwing the handball at the target". D.x. — straight in the direction of the throw, left foot (when throwing with the right hand) in front, right back on the toe, right hand in front, ball at head level ; then the same test is performed, but with a different hand. The target is placed at a distance of 5-6 m. Each student is given 5 attempts with the right hand and 5 with the left hand — a total of 10 attempts. All shots are counted: boys: out of 10 attempts — 6-5-4 times, girls — 5-4-3 times, which corresponds to the marks 5, 4, 3.

Test 2 "Throwing and catching a handball ball with a 360 ° turn of the student." D.x. — basic stance, hands with the ball are lowered (shoulder level). The student throws a ball at his head, jumps, rotates around his axis while jumping and catches the falling ball. Each student is given 5 attempts. A fully completed exercise is considered: boys and girls — after 5 attempts corresponding to the marks 5, 4, 3, it is necessary to successfully catch the ball 5-4-3 times.

At the end of the academic year, in order to determine the effect of playing handball on the development of agility, repeated tests were conducted according to the control methods described in the control and experimental groups. The Wilcoxon test was used to assess the significance of differences.

Results and discussion. The results of the initial test of students' agility skills are presented in Figure 1.

In the experimental group, only one student hit the target 6 times, three students hit the target 5 times, six members of the group — 4 times, and three — 4 times. In the control group, similar indicators were distributed slightly differently: one student hit the target 6 times, four students hit the target 5 times, five students hit the target 4 times, and three students hit the target 3 times. The percentage distribution of students according to the number of attempts is shown in the figure.

At the initial stage of the study, it was found that the majority of students in both groups (73.3%) hit the finish line 3-4 times, which indicates an average level of development of agility.

Accordingly, only one-fifth of the surveyed students can perform this exercise to determine the level of development of agility, the rest of the students have moderately developed agility and need to continue to develop it.

The experimental group was engaged in the lesson program of the "Handball" course for 11-15-year-old students for one year, 1 hour 3 times a week, totaling 108 hours.

Research method. In the theoretical part, issues of technique and tactics of playing handball are considered. In the practical part, technical and tactical combinations, as well as special physical training exercises of students are studied. In training with students, it is recommended to focus on combined exercises and educational games, so more hours are allocated to these sections of the program. The form of summarizing the results of the program is students' participation in handball competitions.

The content of the experimental technique was based on the specific principles of sports training: a gradual increase in the training load, a combination of general and special physical training, attention to high achievements, deep specialization, continuity of the training process, load up to "fluctuation and variability, cyclical nature of training of athletes, interdependence of competition and training activities, etc.

During the experiment, exercises with different balls were introduced in two stages in a certain sequence. In the first stage, exercises corresponding to the structure of "handball school" were performed:

first, exercises for throwing balls in the forward direction were mastered (straight up, straight pass, straight forward, straight back (through the top — double is executed as));

then the exercises for throwing balls in an oblique direction were performed: upward and forward at an angle with a rebound from the wall, forward and at an angle to the pass with a rebound from the wall, with the right hand at an angle from the right side, with a rebound from the

wall to the left to the wall, with the left hand at an angle from the left to the wall to the right to the wall, in all cases the ball must be caught after the return;

the following exercises for throwing balls along an arc trajectory were performed: throwing the ball up and forward to the wall and catching the ball after bouncing off the wall, throwing the ball from the floor to the wall and catching the ball, throwing, up and forward with the right hand to the left and catching the ball after bouncing off the wall, throwing up and forward with the left hand and catching the ball after bouncing off the wall. All exercises were performed 6-8 times in each session in order to master the exercise without mistakes. The use of different balls also had a certain sequence: first they used inflatable balls, then rubber balls, tennis balls, medium balls (handball, handball, football), worked with stuffed balls.

In the second stage, exercises with handballs (handballs) were performed:

• exercises to develop quick reaction skills: imitation of serving, attacking, blocking, passing the ball;

• exercises to develop qualities in receiving and passing the ball: throwing a fitball ball, passing a basketball ball, passing a handball ball in pairs, over oneself, to a distance against the wall;

• exercises for the development of the qualities necessary to perform the ball: throw with maximum deviation from the back of the head, throw the ball over the net for the accuracy of the zone;

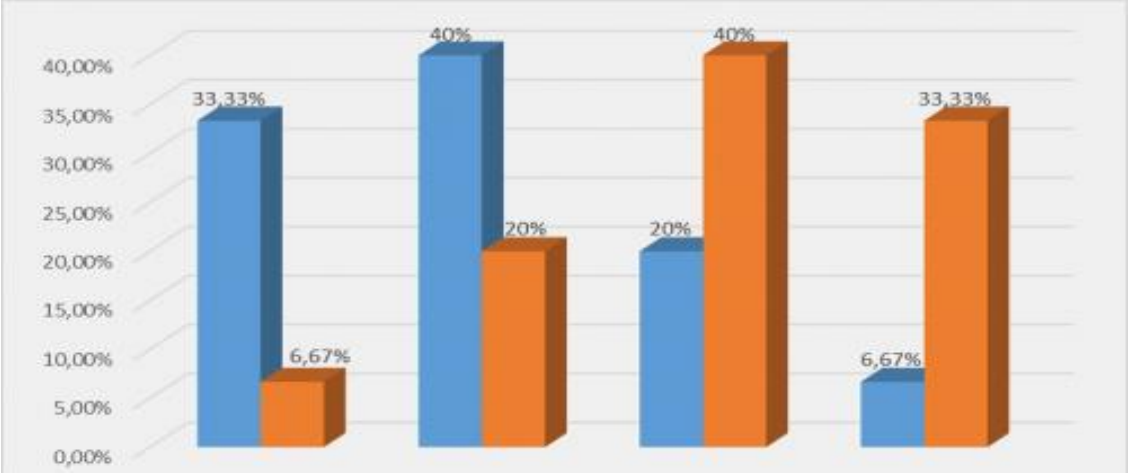
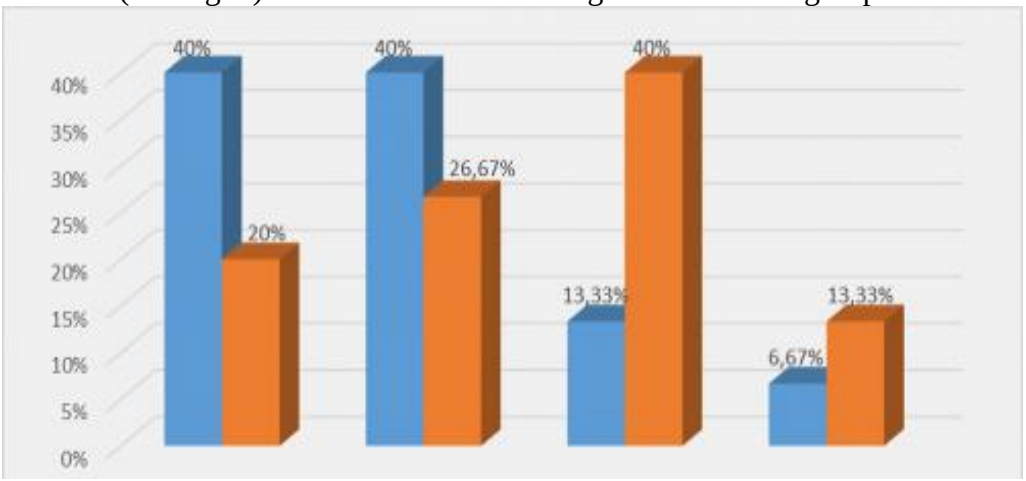


Figure 3. Comparison of the results of the 1st test for students in TG before and after the clarifying experiment.

Out of 15 students in the experimental group, four students completed the task 6 times, six students 5 times, three students 4 times, and two students 3 times completed the task with excellent marks. received (see Fig. 3). The results did not change in the control group. The results of



Test 2 are shown in Figure 3-4.

The comparison of movement precision development indicators showed that the students of the experimental group had higher coordination skills compared to the students of the control group (p <0.01), which was confirmed by the Wilcoxon test.

- Before the experiment - After the experiment

4- picture Comparison of the results of the 2nd test for students in TG before and after the experiment.

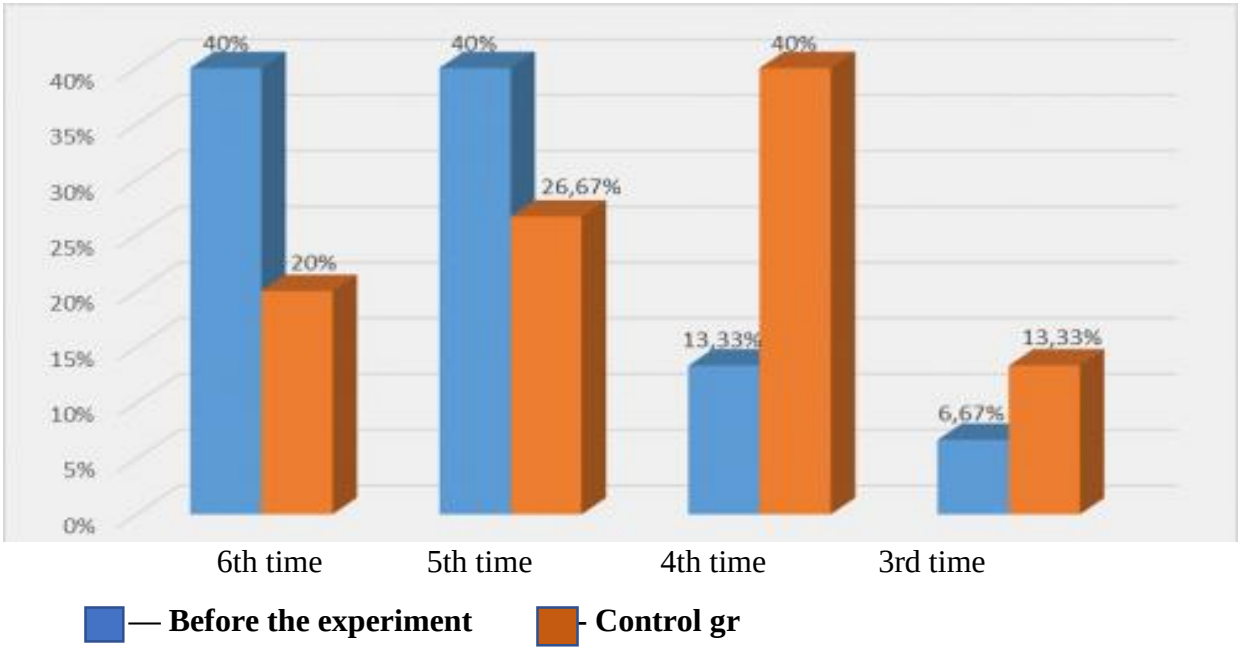


Figure 5 Number of successful attempts to catch the ball after the turn in test 2 for NG and TG pupils.

Results and discussion. As it turned out, out of 15 students in the experimental group, six students caught the ball 5 times, six students 4 times, two students 3 times, and one student was able to complete the task with excellent marks. caught ’p 2 times (Fig. 5). The results did not change in the control group. The obtained empirical value of Temp according to Wilcoxon’s criterion was in the zone of significance, so handball lessons have a positive effect on the development of agility skills (p<0.01).

Thus, we can say that the technique of using handball exercises helps to develop agility skills, this experience is confirmed by a significant increase in the indicators of agility skills among students of the group. With the students of the control group, training according to the usual program remained at the same level and almost did not lead to a change in agility.

Conclusions

1. Agility abilities, as the researchers noted, depend on the speed and plasticity of mental processes, because agility is an indicator of the reaction of the nervous system to an external stimulus, and ball games among schoolchildren activate their mental activity.

2. Handball has a positive effect on the development of agility, in particular, hitting the ball at the target (p < 0.01) after performing additional movements (p < 0.01) in the boys of the experimental group. The catch rates are improved.

3. In the group of primary school students, additional handball training helps to develop general agility skills.

References:

1. Azizova R.I. Gandobolchining texnik tayyorgarligi. ’Namangan, 2006.

2. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. М.: Педагогическое общество России, 2009.

3. Pavlov SH, Abduraxmanov F., Azizova R. Gandbol. Toshkent, 2007.
4.Ториев А.Ш. Игровые методы в физическом воспитании // Педагогика: традиции и инновации: Материалы III международной научной конференции, Челябинск, апрель 2013 г. Челябинск: Два комсомольца, 2013. С. 102–103.
5. Pavlov SH, F.Abduraxm anov, J.Akram ov. Gandbol. Toshkent, 2005.
6. Kholboyeva GX, Khaydarov BT, Tojieva XB Methodology of the improvement of preliminary gimnstic disciplines in increasing activity of preschool age children (case of Uzbekistan). // International Journal of Psychosocial Rehabilitation. 2020-№6 ISSN:1475-7192 Scopus. *DOI:* 2009-2011, 2013-2020.B 4562-4569.
7. 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.
8. 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.

BARKAMOL AVLOD TARBIYASIDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORT TADBIRLAR OMIL SIFATIDA

Raupov Orifjon Komilovich
SamDU dotsent
Qurbonov Akbar Aslamovich
SamDU katta o‘qituvchi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarining ahamiyati, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullantirishning jihatlari borasida fikr yuritilgan. Bundan tashqari, ushbu ishda eng qobiliyatli sportchilarni saralab olishda uch bosqichli sport musobaqalarini ahamiyati yoritib berilgan. Sport to‘garaklarga yoshlarni muntazam shug‘ullanishiga jalb qilishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy barkamollik, ommaviy sport, sog‘lomlashtirish, jismoniy mashq, musobaqa, sport to‘garak, badantarbiya, sportchi, saralab olish, mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация:Данная статья посвящается роли и главным особенностям физических упражнений и занятий спортом с целью оздоровления. Кроме того, она связана с выбором талантливых спортсменов в трёхступенчатом соревнованиях, которое проводится среди молодёжи. А также, большое внимание уделяется спортивным кружкам, которые создаются для привлечения молодёжи систематически занимающихся спортом.

Ключевые слова: гармоничное физическое развитие, массовый спорт, оздоровление, физическое упражнение, соревнования, спортивный кружок, физкультура, спортсмен, отбор, тренировка, физическая подготовка.

Abstract: In these article author stated that the importance of sport activities its role and main features. Besides, it deals with the selection of talented sportsmen in three staged competitions its holding among sportsman. Sport circles, challenging students info activities among girls and women having them involved in different sport activities.

Key words: physically strong, competition, sport, circles, gymnastics, sportsmen, to select, trainings, physical preparation.

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikga erishgandan so‘ng, jismoniy madaniyat va sport sohasini rivojlantirish, xalq milliy o‘yinlarini tiklash, aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiyaga qiziqishini oshirish va sog‘lom turmush tarzini olib borish uchun zaruriy shart-sharoitlarni yaratishga alohida e’tibor berila boshlandi. Mazkur ishlarni amalga oshirish uchun yetarli darajada huquqiy-me’yoriy hujjatlar ishlab chiqilgan.

Bugungi kunda aholi sog‘ligini mustahkamlashga imkon beruvchi taraqqiyotning ob’ektiv qonunlariga moslashishi, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda shug‘ullanishi uchun shart-sharoitlar yaratish, undan samarali foydalanish vazifasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish to‘g‘risida”, 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi farmonlari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 19 noyabrdagi 735 son “Aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risidagi qarori hamda mazkur sohaga tegishli me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta’minlashga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.[2,3]

Mamlakatimizda kadrlar tayyorlash milliy dasturini bosqichma-bosqich va muvaffaqiyatli amalga oshirish ko‘p jihatdan o‘qituvchi faoliyati, uning kasbiy nufuzini oshirish bilan bog‘liqdir. Shunday ekan, sog‘lom va har tomonlama barkamol avlodni yetishtirish uzluksiz ta’lim tizimida mehnat qilayotgan pedagogning saviyasiga, tayyorgarligiga va fidoiyligiga, uning yosh avlodni o‘qitish va tarbiyalash ishiga bo‘lgan munosabatiga bog‘liqdir.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyati shundaki, u inson salomatligini mustahkamlash, yosh avlodning jismoniy barkamolligini hamda sport mahoratini oshirishning muhim omili hisoblanadi. Uning tarixiy hususiyati esa ta’lim-tarbiya va ijtimoiy turmushdagi afzalliklarini yanada takomillashtirishga xizmat qiluvchi muhim jarayon ekanligidadir.

O‘zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov mustaqillikni mustahkamlash va kelajak avlod salomatligini yana yaxshilash yo‘lida sportning ahamiyatiga quyidagicha baho berdi: — “Bolalar va yoshlarni sport bilan ommaviy ravishda shug‘ullanishi ularni xarakterini toblaydi, kuchli, mard va jasur bo‘lib kamol topishiga xizmat qiladi, qat’iyatli, hayot sinovlari va qiyinchiliklarni mardona yengib o‘tishga qodir insonlar etib tarbiyalaydi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish farzandlarimizning fe’l-atvori turmush tarzini ijobiy tomonga o‘zgartiradi”.[1]

Mamlakatimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol insonlar etib tarbiyalash, ularning zamonaviy ta’lim-tarbiya olishi, salomatligini mustahkamlashi, kasb-hunar egallashi uchun barcha sharoit va imkoniyatlar yaratishga izchil e’tibor qaratib kelinmoqda. Bunday ezgu ishlar farzandlarimizning sportga qiziqishini yanada oshirish, ularning sog‘lom, kuchli, mard va qat’iyatli bo‘lib kamolga etishiga xizmat qilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish tadbirlarining asosiy maqsadi organizmni jismonan rivojlantirish hamda ularga sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdan iboratdir. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari mutaxassislik mashg‘ulotlarini ijobiy o‘zlashtirishga katta yordam beradi. Sport ko‘ngil-hushlik va muxlislik bilan birgalikda sog‘lomlashtirish vazifasini bajaradi, uning sog‘lomlashtirish turlari dam olish, jo‘shqin hordiq chiqarishga qaratilgan bo‘lib, sog‘lom hayotning asosi bo‘lib hisoblanadi.[2]

O‘smirlar hamda yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb etishning uch bosqichli uzluksiz tizimi yoshlarni katta sportga yo‘naltirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Mamlakatimizni istiqbolini belgilaydigan asosiy vazifalardan biri “Sog‘lom avlod” tarbiyasidir. Bu borada hukumatimiz tomonidan qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish tog‘risidagi qaror va farmonlarini hamda me’yorlari loyiha sifatida joriy etildi.

Bu o‘z yo‘lida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni hayotda, ‘o‘quv muassasalarida o‘rganib chiqilib, tahlil qilinib tegishli hammabop fikr-mulohazalar berilishini taqozo qildi.

Shuningdek, yoshlar orasida bir-birlariga nisbatan do‘stona muhitni hosil qilish, ularning baquvvat, o‘zaro mehr-muhabbatli bo‘lishlarini ta’minlash hamda yoshlarni jismonan chiniqtirishdan iborat. Bu esa, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, ustoz-murabbiylarning zimmasiga g‘oyat katta sharafli hamda mas’uliyatli vazifani yuklaydi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, jismoniy tarbiyaning maqsadi, davlat va jamiyat taraqqiyotining umumiy

qonuniyatlariga tayangan holda, yoshlar dunyoqarashi va ma’naviyatini boyitish, milliy o‘zlikni anglash, xalqimizning milliy qadriyatlari bilan tanishtirish hamda ularni ona-Vatanga hurmat ruhida tarbiyalash, shu orqali ularni barkamol shaxs bo‘lib shakllanishlari va rivojlanishlari ko‘maklashishdan iboratdir.

Buning uchun yosh avlodga quyidagilarni o‘rgatish lozim:

- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir hukumatning qonunlari va qarorlarini o‘rgatish;
- yoshlarni butun jahon xalqlari, jumladan, O‘zbekiston xalqlarining jismoniy tarbiya va sport tarixi bilan tanishtirish;
- jismoniy tarbiya va sportning vujudga kelishi hamda rivojlanish bosqichlari, qonuniyatlarini o‘rgatish;
- milliy xalq o‘yinlari, ularning turlari va mazmuni hamda bugungi kunda ulardan foydalanishning ahamiyati haqida tushuncha berish;
— jismoniy tarbiyaning turlari, shakllari va undan foydalanish usullari haqida tushuncha berish;
- jamiyat a’zolari orasida jismoniy tarbiya va sportni keng targ‘ibot qilishga o‘rgatish;
- jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirishda jahon xalqlarining ilg‘or tajribalaridan keng va chuqur foydalanishga o‘rgatish kabilar.

Bu o‘z navbatida yoshlardan kuchli bilim egallash, shu bilan bir qatorda, ulardan jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanib turish lozimligini talab qiladi, shundagina jamiyatda barkamol va sog‘lom yoshlar shakllanadi.

Bugungi kunda jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni bo‘sh vaqtlarini to‘g‘ri va samarali tashkil etishda ommaviy sport tadbirlarni o‘rni beqiyos. Jismoniy tarbiya, yoshlar hayotiga tobora chuqurroq kirib bormoqda, chunki u kishi salomatligini saqlash va mustahkamlash uni jismoniy jihatdan rivojlantirish hamda bo‘sh vaqtidan oqilona foydalanish vositasi bo‘lib kelmoqda. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi yosh avlodni jismoniy barkamol inson qilib tarbiyalash vositasidir.

Jismoniy tarbiya va sportning asosiy tushunchalari haqida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha respublikamizning yetuk mutaxassislari A.K.Atoev, Sh.N.Xonkeldiev, T.S.Usmonxo‘jaev, R.S.Salomov, K.T.Shakirjanova, X.T.Rofiev, T.T.Yunusov va boshka olimlar ko‘plab ta’limotini yaratganlar.

Ta’lim muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport, sog‘lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya dasturi asosida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya dasturlari talabalar yosh va jins ko‘rsatkichlari va organizmining jismoniy rivojlanishi darajalariga muvofiq takomillashtirilib boriladi. Jismoniy tarbiya dasturlarida talabalarni jismoniy tarbiya darslarining materiallari hamda jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarning mazmuni zamonaviy talablar asosida shakllantirilgan. Shu bilan birga talabalar jismoniy tarbiya va sport, sog‘lomlashtirish tadbirlari jarayonlarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining organizmga ijobiy ta’sirlari hamda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish, tabiat omillari suv, quyosh va havo yordamida chiniqtirish muolajalari qabul qilish qoida va talablari haqida nazariy ma’lumotlarga ega bo‘lib boradilar.

Bunday nazariy ma’lumotlarni berishda mamlakatimiz va xorijiy mamlakatlarining yetuk mutaxassislari adabiyotlari va ko‘rsatmalaridan hamda internet materiallarida keng foydalanish maqsadga muvofiq bo‘lib hisoblanadi. Talabalarning ta’lim muassasalari va yashash joylari hamda oilada jismoniy tarbiya va sport, sog‘lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish mamlakatimiz kelajagi yosh avlodni jismonan barkamol va ma’naviy yetuk inson qilib tarbiyalash hamda jamiyatimizning faol a’zosi bo‘lishini ta’minlaydi.

Millatimiz yoshlarining ruhan tetik, jismoniy baquvvat kamol topishda jismoniy tarbiya va sportning juda muhim o‘rni bor. Shu bois Respublikamizda juda olis rejalarni kuzda tutgan xolda uch bosqichli maktab o‘quvchilari o‘rtasida “Umid nihollari”, litsey va kollej o‘quvchilari o‘rtasida “Barkamol avlod”, oliy ta’lim talabalari o‘rtasida “Universiada” kabi kompleks musobaqalar olimpiya sport turlarining bir necha turlari bo‘yicha o‘tkazib kelinmoqda.

Bir necha yildirki, yurtimiz yoshlari orasida olimpiada musobaqalarida Osiyo, Jahon birinchiliklarida qatnashib kelayotgan terma jamoa a'zolari aynan yuqorida ko'rsatilgan musobaqa g'oliblaridir. Davlatimiz tomonidan bolalar sportini rivojlantirishga qaratilayotgan alohida e'tiborning amaldagi samaralari – yoshlarimizning jahon va qit'a miqyosidagi nufuzli musobaqalarda qo'lga kiritayotgan yutuqlaridan haqli ravishda faxrlanamiz. Mamlakatimiz sharafini xalqaro maydonlarda munosib himoya qilayotgan sportchilar orasida uch bosqichli sport tizimidan etishib chiqqan yoshlar ko'pchilikni tashkil qiladi. Bugun ushbu mohir sportchilarimiz ulg'ayib kelayotgan o'g'il-qizlar uchun haqiqiy o'rnak va namuna timsoliga aylangan.

Respublikamizda o'tkazilayotgan uch bosqichli "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalarini targ'ibot qilish g'oyat muhimdir. Unda asosan ikki yo'nalishda o'ziga xos xususiyatlari mavjud.

1. Ko'p bosqichli sport musobaqalari jarayonlarida bevosita qatnashchilarning ma'lum darajada nazariy bilim va amaliy ko'nikmalar hosil qilishlari.

2. Viloyatlar va Respublika bosqichlarida qatnashmagan talaba yoshlar, ayniqsa butun aholi o'tkazilayotgan musobaqalarni bevosita kuzatish, ko'rsatuvlardagi namoyishlarni tomosha qilish yo'li bilan sport turlarining mohiyati, qatnashchi sportchilarning mahoratlari, yutuqlaridan bahramand bo'lishmoqda. Shu tufayli bunday keng qamrovli ijtimoiy-tarbiyaviy tadbirlarni yuqori bosqichli targ'ibot manbai deb aytish mumkin.

Respublikamiz aholisi "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalarining boshlanishi, ularning o'tkazilishini va yakuniy namoyish tadbirlarni zo'r qiziqish bilan kuzatib, ko'rib kelmoqda. Ommaviy sport tadbirlarini ijtimoiy tarbiyaviy va davlat siyosatiga molik tomonlaridan biri shundaki, iqtidorli sportchilarni sinov tajribalardan o'tkazish, xalqaro turnirlar, jahon birinchiliklari va olimpiya o'yinlariga saralab olingan talabalarni jalb etishga g'oyat katta xizmat vazifalarini bajarib kelmoqda.

Xulosa. O'zbekiston ommaviy sportni rivojlantirish orqali katta sportda ulkan yutuqlarga erishayotir. Sport insonning jismonan sog'lom bo'lishida asosiy omil bo'libgina qolmasdan, irodasini mustahkamlaydi, sabr-bardosh bilan mashaqqatlarni yengib o'tishga o'rgatadi. Millati va mamlakatining jahondagi nufuzini, obro'sini oshirishga hissa qo'shgan sportchi ko'ksida g'urur va iftixor tuyg'ularini kuchaytiradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. I.A.Karimov. O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining majlisidagi ma'ruzasi. "O'zbekiston ovozi" gazetasi. 2013 y. 16 mart soni. 2 bet.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi farmoni,

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi PQ-3031 qarori. 03.06.2017 y.

4. R.S.Salomov. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent. 2005 y. 2, 10 betlar.

5. M.S.Axmatov. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Monografiya. Toshkent. 2005 y. 8 bet.

6. Internet materiallari.

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA SUZISH MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH

Pardayev Baxram Pulatovich
JTSBMQTMOI o‘qituvchisi
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada Jismoniy tarbiya vositasi sifatida suzishning o‘ziga xos xususiyatlari, uning maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tarbiyasi, salomatligi va amaliy ahamiyati haqida fikr yuritilgan. Maktabgacha ta’lim muassasalarida suzish mashg‘ulotlarini o‘tkazishda havfsizlik choralari, suvda yurish qoidalari, maktabgacha ta’lim muassasalari basseyniga xizmat ko‘rsatadigan mutaxassislarning vazifalarini taqsimlash, bolalar bilan ishlashda ishlatiladigan anjomlar haqida to‘liq ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: basseyn, suzish mashg‘uloti, suvda yurish, mutaxassis, havfsizlik, jismoniy tarbiya, vanna, fiziologik funksiya.

Abstract: The article discusses the specific features of swimming as a means of physical education, its education, health and practical importance for children of preschool age. Complete information on safety measures for swimming lessons in preschool educational institutions, rules for walking in water, distribution of tasks of professionals serving the pool of preschool educational institutions, equipment used for working with children is given.

Key words: swimming pool, swimming training, water walking, specialist, safety, physical training, bath, physiological function.

Suzish bola tarbiyasida eng muhim bo‘g‘inlardan biridir va jismoniy faoliyatning o‘ziga xos turidir. Bolaning tanasiga suzishning ta’sirining o‘ziga xos xususiyatlari suv muhitida faol harakatlar bilan bog‘liq. Vanna, suvda o‘ynash, suzish bolaning har tomonlama jismoniy rivojlanishi uchun qulaydir. Maktabgacha tarbiyachilarga hayotni himoya qilish va sog‘liqni saqlash, bola tanasining fiziologik funksiyalarini yaxshilash va himoya xususiyatlarini oshirish uchun eng muhim vazifalar beriladi. Shu munosabat bilan bolalar bog‘chasida umumiy jismoniy tarbiya tizimida suzishga katta o‘rin beriladi. Suzish maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy xususiyatlarini rivojlantirish va yaxshilash uchun juda yaxshi vosita bo‘lib, uning sog‘lig‘iga jiddiy ta’sir qiladi. Erta yoshdan boshlab bu rivojlanayotgan organizmga ta’sir qiladigan eng kuchli shakllardan biri, suv, havo, harorat va bolaning jismoniy faolligi oshadi.

Suzish: ·tanani qattiqlashtiradi, turli xil atrof-muhit sharoitlariga moslashuvni yaxshilaydi; O‘ziga xizmat qilish qobiliyati va ko‘nikmalarini rivojlantiradi qon aylanish va nafas olish organlarini yaxshilaydi, yurak faoliyatini yaxshilaydi, ko‘krak harakatchanligini, nafas ritmini yaxshilaydi, o‘pkaning quvvatini oshiradi; Muskul-skelet tizimini mustahkamlaydi, umurtqa pog‘onasini to‘g‘ri shakllantiradi, yaxshi holatni rivojlantiradi, tekis oyoqlarning rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi; Mushaklarning kuchayishi va samaradorligini oshiradi; Kuch, tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik, harakatlarni muvofiqlashtirish, chidamlilikni uyg‘unlik bilan rivojlantiradi; harakatni yaxshilaydi; Tananing umumiy ohangini oshiradi, asab tizimini mustahkamlaydi, uyquni kuchaytiradi, ishtahani yaxshilaydi.

Suzish – odamning suvda o‘z qo‘li va oyoqlari harakati ko‘magida siljishidir. Suzish sporti o‘zining yo‘nalish va maqsadlariga ko‘ra sportcha, amaliy, sinxron (badiiy), ko‘ngil ochish o‘yinlari, suv to‘pi, suvga sakrash kabi turlarga bo‘linadi. Bu turlar o‘z navbatida o‘z usul va uslublariga ega.

Suzish bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotini uyushtirish va o‘tkazishning asosiy formasi gruppali dars hisoblanib, u o‘zida hamma o‘quv-tarbiya jarayonini mujassamlashtiradi. Har bir darsning vazifasi, mazmuni va yo‘nalishi kurs oldiga qo‘ygan vazifalar va o‘quv materiali hamda shug‘ullanuvchilarning oldingi darslarda olgan bilim va ko‘nikmalariga asoslanib belgilanadi. Dars rejasi vazifalar va mashg‘ulotlarni o‘tkazish metodikasi asosida tuziladi. U shartli ravishda uch qismga-tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarga bo‘linadi. Tayyorgarlik qismida shug‘ullanuvchilarni uyushtirish va dastlabki tayyorlash vazifasi amalga oshiriladi. Bunga

shug‘ullanuvchilarni uyushtirish (saflash, raport, yo‘qlama va hokazo), o‘tilganlarni qisqacha qaytarish, umumiy va shaxsiy xatolarni tuzatish, yangi o‘quv materialini tushuntirish va namoyish etish, ilgari o‘rganilgan va yangi yordamchi mashqlarni bajarish va, nihoyat, mashqlar muvaffaqiyatini shug‘ullanuvchilar organizmiga zarur bo‘lgan, chigil yozish mashqlari kiradi.

Darsning asosiy qismida suzish sporti texnikasini egallash, shug‘ullanuvchilarda harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish kabi vazifalar hal etiladi. Bu qismga suzish usullari texnikasining elementlari, start va burilish texnikasini o‘rgatish va o‘zlashtirish, o‘rgatilayotgan suzish uslubining texdarsda shug‘ullanuvchilar bajargan mashqlarning sifati bo‘yicha kamchiliklarni ko‘rsatish va tarbiya ahamiyatiga ega bo‘lgan ayrim ogohlantirishlarni berish.

Uyda, Ochiq havoda hamda hovuzda mustaqil shug‘ullanish uchun umumiy va shaxsiy topshiriqlarni bayon etishdan iborat. Bolalarni suzishga boshlang‘ich o‘rgatishni uyushtirish va o‘tkazishda ularning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini e’tiborga olish zarur. Kattalar va bolalarni suzish sportiga boshlang‘ich o‘rgatish uslubi o‘rtasida prinsipial tafovut yo‘q. Lekin shunga qaramay instruktor bolalar bilan shug‘ullangan paytda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlariga qarab uslubiy usullarni qo‘llashi zarur.

Bolalarni suzishga o‘rgatish paytida xususan tushuntirish va ko‘rsatish metodlari keng qo‘llaniladi. Kichik yoshdagi bolalar bilan shug‘ullanishda ko‘rsatish, yengil va oson formada tushuntirish bilan qo‘shib olib boriladi. O‘rta va katta yoshdagi bolalarni o‘qitishda ko‘rgazmali qurollardan foydalanib to‘liq va chuqurroq tushuntirish zarur. Ko‘rgan narsalarini qabul qilishda bolalarning zehni o‘tkir bo‘lishini e’tiborga olish zarur. Shuning uchun ko‘rsatish to‘g‘ri va malakali bo‘lishi kerak. Suzish texnikasini egallashning sifati va o‘quvchilarning sport kelajagi ko‘p jihatdan ko‘rsatish sifatiga bog‘liq. Bolalarga mashqlarni bajarish paytida suzish harakatlari texnikasini noto‘g‘ri va palapartish bajarishga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Suzish texnikasini umumiy, qo‘pol formada egallagan bolalarning Har bir harakatini tuzatishga to‘g‘ri keladi. 5-8 yoshdagi bolalar, odatda, suzishni umuman bilishmaydi va ularning ko‘pchiligi mustaqil ravishda suvga kirishga hamda eng oddiy mashqlarni ham bajarishga botinishmaydi.

Suzish-suv to‘pi, suvga sakrash, amaliy suzish va boshqa sportcha hamda sportcha bo‘lmagan suzish turlari shug‘ullanuvchilar salomatligini mustahkamlaydi, ularda zarur, hayotiy (amaliy) ko‘nikmalarni hosil qiladi. U yoshlarni Vatan mudofaasiga tayyorlashda, axloqiy va jismoniy sifatlarni, irodani tarbiyalashda katta yordam beradi.

Suzish sporti ulkan tarbiyaviy, gigiyenik-sog‘lomlashtirish, sport va amaliy ahamiyatga egadir.

Suzish sportining tarbiyaviy ahamiyati butun mashg‘ulot jarayonini qanday tashkil etilishiga ko‘p jihatdan bog‘liq. Aniq uyushtirilgan mashg‘ulot va sport musobaqalari shug‘ullanuvchilarda jamoaviy ruhini, ongli intizom va uyushqoqlikni, ijodiy faollik va tashabbuskorlikni, sabot-matonat va mehnatsevarlikni, jasurlik, dadillik va o‘z kuchiga ishonch kabi xislatlarni kamol toptiradi.

Krol usulida ko‘krakda suzish suv to‘pi o‘yinlarida asosiy harakat vositasi (suzish usuli) bo‘lib xizmat qiladi. Sportcha suzish usullarini o‘rgatish ko‘pincha krol usulida ko‘krakda suzishni o‘rgatishdan boshlanadi. Bu usul o‘zlashtirilgach, boshqa usullardagi suzish texnikasini o‘rganish osonlashadi.

Brass usulida ko‘krakda suzish suzishning boshqa usullariga qaraganda harakat tezligi jihatidan ancha orqada turadi. Bu usulning texnikasi oyoq va qo‘llar harakatlarini bir vaqtda, bir-biriga mos holda bajarish, harakatlarni ma’lum tartibda uyg‘unlashtirib borish bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati paytida qo‘llar suvdan chiqmaydi.

Brassning sportdagi ahamiyati krol usulida ko‘krakda suzishdagiga nisbatan ancha kam, lekin brass amaliy ahamiyati jihatidan suzishning boshqa usullariga qaraganda ustunlikka ega. Ochiq tabiiy suv havzalarida brass usulida suzishda atrof muhitni mo‘ljalga olish, kerakli harakat yo‘nalishini saqlash oson bo‘ladi.

Bu usuldan kiyim bilan suzishda va suzuvchan narsalarni bir joydan ikkinchi joyga olib o‘tishda foydalanish qulay. Brass usuli texnikasini yaxshi egallaganlar katta masofalarni bemalol suzib o‘ta oladigan bo‘ladilar.

Brass usulidan suzishga o‘rgatishning boshlang‘ich bosqichida foydalanish mumkin.

Delfin usuli mustaqil usul sifatida 1953 yildan boshlab musobaqalar dasturiga kiritilgan. Delfin usuli suzish tezligi jihatidan krol usulida ko‘krakda suzishdan so‘ng ikkinchi o‘rinda turadi.

Delfin usuli bilan suzishda tayyorgarlik harakati vaqtida qo‘llar suv ustidan (havodan) oldinga olib o‘tiladi, oyoqlar krol usulidagi kabi, faqat ikkala oyoq bir vaqtda harakat bajaradi.

Delfin usuli krol usulida ko‘krakda suzish texnikasi mukammal o‘zlashtirilgandan so‘ng o‘rgatiladi.

Krol usulida chalqancha suzish-bu usul qo‘l va oyoqlarning navbatma-navbat, ketma-ket bajaradigan harakatlari bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati vaqtida qo‘llar suv yuzida-havoda bo‘ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so‘ng uchinchi o‘rinda turadi. Krol usulida chalqancha suzish texnikasi ko‘p hollarda ko‘krakda suzish bilan birga o‘rgatiladi. Odatda bu usulni yosh bolalar tez o‘zlashtirishadi.

Aralash suzish- asosiy sportcha suzish usullarini o‘zida mujassamlashtirgan bo‘lib, Har tomonlama suzish mahoratini sinovdan o‘tkazishda ajoyib vosita xisoblynadi. Bu usul boshqa usul bilan shug‘ullanuvchi suzuvchilarga mashq jarayonida juda qo‘l keladi. Aralash usulda suzish turli miqyosdagi hamma musobaqalarda qo‘llaniladi. Aralash suzish texnikasini suzishning asosiy (krol usulida ko‘krakda, chalqancha, brass, delfin) usullari texnikasi o‘zlashtirilgandan keyingina o‘rgatish maqsadga muvofiqdir.

Amaliy suzish. Bunga sho‘ng‘ish, cho‘kayotganlarni qutqarish, suv yuzida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz suv to‘siqlaridan suzib o‘tish, suvda kiyim bilan suzish-kiyim-boshlarni yechish, har xil kattalikdagi turli buyumlarni suvdan olib o‘tish, suvdan chiqarish va hokazolar kiradi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida suzish darslarida havfsizlik qoidalari. Suzish mashg‘ulotlarini o‘tkazishda cho‘kib ketgan odamlarni qutqarish uchun vositalar, shuningdek, jarohatlar bo‘lgan taqdirda birinchi yordam uchun zarur dori-darmonlar va kiyim-kechak to‘plamlari tayyorlanishi kerak.

Baxtsiz hodisa yuz berganida, jabrlanuvchi yoki voqea guvohi darhol suzish bo‘yicha o‘qituvchini (hamshira, o‘qituvchi) xabardor qilishi kerak, u jabrlanuvchiga birinchi yordam ko‘rsatishi va muassasa ma’muriyatiga xabar berishi kerak.

Mashg‘ulotlar davomida mashg‘ulotlarini o‘tkazish tartibiga rioya qilishlari kerak.

Mashg‘ulotlar paytida xavfsizlik talablari Har bir talaba hovuzda quyidagi yurish-turish qoidalarini bilishi va ularga rioya qilishi kerak: - topshiriqni diqqat bilan tinglang va uni bajaring; - faqat o‘qituvchining ruxsati bilan suvga kirish; - zinapoyadan pastga suv bilan tushing; - suvda harakatsiz turmang; - bir-biringizga xalaqit bermaslik, chayqalish; - bir-biringizni urmang; - baqirmang; - maqsadga muvofiq yordamga murojaat qilmaslik; - bir-biringizni cho‘ktirmang; - basseynda yugurmaslik; - kerak bo‘lganda ko‘chaga chiqishni so‘rang; - o‘qituvchining buyrug‘i bilan bajarish .Mashg‘ulotlarni o‘tkazishda asosiy qoidalar (murabbiy - suzish bo‘yicha instruktor uchun) Mashg‘ulotlarni muvaffaqiyatli o‘tkazish uchun siz quyidagi qoidalarga amal qilishingiz kerak: • Bolalarni suvga majburan majburlamang, suv ostiga sho‘ng‘ish qilmang, qo‘rqitmang: "siz beparvo va cho‘kib ketasiz". Uslubiy va tashkiliy tusdagi barcha tushuntirishlar tinglovchilar bilan faqat quruqlikda, butun guruh suvda bo‘lganda amalga oshiriladi. Qisqa buyruqlar, uslubiy ko‘rsatmalar, baholashlar qo‘llaniladi, ular darsning zichligi va hissiyotliligini pasaytirmaslik va bolalar muzlamasliklari uchun bo‘lishi kerak. Birinchi darslarni o‘tkazish, o‘zlashtirish uchun mavjud bo‘lgan mashqlarni tanlashga alohida e’tibor qaratish lozim, chunki birinchi darslardagi muvaffaqiyatlar boshlang‘ichga katta psixologik ta’sir ko‘rsatadi, ularning qobiliyatlariga bo‘lgan ishonchni va o‘qituvchiga ishonchni kuchaytiradi. Har bir kichik o‘quv muvaffaqiyatini ta’kidlash kerak va butun guruh yoki alohida tinglovchilar ma’qullashlari va qo‘llab-quvvatlashlari kerak. · Agar yangi o‘quvchilar topshiriqni bajara olmasa, instruktor maksimal darajada chidamlilik, sabr-toqat ko‘rsatishi va boshqa bajarilishi mumkin bo‘lgan topshiriqni taklif qilishi shart, aksariyat hollarda bunday muvaffaqiyatsizliklarning sababi o‘qituvchining noto‘g‘ri o‘ylangan xatti-harakatlaridir. Yangi mashqni tushuntirayotganda quyidagi asosiy elementlarga e’tibor berish kerak: harakatning boshlang‘ich pozitsiyasi, shakli va tabiati, eng qiyin qismlari. Jismoniy

mashqlar haqida tushuntirish va ko‘rsatish, bolalarning e’tiborini xato va kamchiliklarga qaratmasdan, to‘g‘ri bajarish uchun nima qilinishi kerakligini ta’kidlash. · Har bir darsni suzish joyiga ko‘nikish, suv haroratiga ko‘nikish va o‘z qobiliyatingizga ishonchni his qilish imkonini beradigan taniqli mashqlar seriyasidan boshlang. Yangi mashqlarni o‘rganayotganda keng tarqalgan xatolarni oldini olish bo‘yicha uslubiy ko‘rsatmalarga alohida e’tibor bering. Bir vaqtning o‘zida ko‘pgina izohlarsiz xatolarni tuzating - bu darslarga bo‘lgan qiziqishni va o‘ziga bo‘lgan ishonchni pasaytiradi. Har bir darsda siz bittadan yoki ikkitadan ko‘p bo‘lmagan mashqlarni o‘qishingiz kerak.

Mashg‘ulot jarayonida gigiyenik talablar. Darslarni o‘tkazish uchun gigiyenik sharoitlar Sanitariya-gigiyena qoidalari va - basseynni tashkil qilishning asosiy qoidalar to‘plamidir. Ushbu hujjatda qat’iy va to‘liq bajarilishi kerak bo‘lgan barcha ko‘rsatmalar, talablar va normalar mavjud. Keling, eng muhimlarini ko‘rib chiqaylik.

Basseyn yonida majburiy ravishda nima bo‘lishi kerak? 2 ta kiyinish xonasi; Suv xavzasi bo‘lgan keng zal; dush xonalari; · Hamshira va suzish bo‘yicha murabbiylar xonasi; Basseynning texnik jihozlangan xonasi; Suvni tahlil qilish laboratoriyasi.

Hovuzdagi umumiy tozalash odatda oyda bir marta amalga oshiriladi. Suv sifatini nazorat qilish kuniga bir marta, mikro-iqlim parametrlari - yiliga 2 marta, havo muhitining holati, shovqin darajasi va yoritish - yilda bir marta, suv yuzasini bakteriologik va parazitologik tahlil qilish - chorakda bir marta. Hovuzda qolish uchun tavsiya etilgan vaqt bolalarning yoshiga qarab belgilanadi: kichik guruh - 15-20 minut, o‘rta guruh - 20-25 daqiqa, katta va tayyorlov guruhlari - 25-30 daqiqa.

Qishda, basseyndagi mashg‘ulotlar yurishdan keyin bo‘lib o‘tishi kerak, agar buni amalga oshirish mumkin bo‘lmasa, suzish va yurish o‘rtasida kamida 50 minut o‘tishi kerak.

Boshlang‘ich maktabgacha yoshdagi bolalar uchun suzishni boshlang‘ich o‘qitish uchun 7x3 m, chuqurligi 0,8 m gacha. O‘rta va katta maktabgacha yoshdagi bolalar guruhi bilan mashg‘ulotlarni tashkil qilish uchun katta xammomli basseynlardan foydalanish tavsiya etiladi - 10x6 m, 12.5x6 m, chuqurligi 1,2-1,6 m. Hovuzning eng qulay shakli to‘rt burchaklardir.

Hovuzli vannalar bolalarni suvga tushirish va suvdan chiqayotganda ko‘tarish uchun qulay narvonlar bilan jihozlangan bo‘lishi kerak, agar zinapoyalar tik holatida va basseyn devoridan vanna ichiga tushmasa yaxshi bo‘ladi; old shartlar - tutqichlar. Bolalarning xavfsizligini ta’minlash va jarohatlarning oldini olish uchun zinapoyalar hovuzdan va dush xonasidan chiqib ketayotganda, kauchuk yoki sirpanchiq bo‘lmagan boshqa materiallar bilan qoplangan, polga kauchuk yoki yo‘laklar qo‘yilgan. Basseynning atrofida tutqichlar mavjud bo‘lib, ular suvdagi bolalarning xavfsizligini ta’minlaydi. Agar bolalar uchun basseynlar badiiy bezatilgan bo‘lsa, devorlarda mozaik paneli yoki ertak qahramonlari rasmlari bo‘lsa yaxshi bo‘ladi. Basseynda kiyim va sochiqlar, divanlar uchun ilmoqlar bilan jihozlangan kamida ikkita almashtirish xonasi bo‘lishi kerak. Kiyinish xonalarida pollar kauchuk mat bilan qoplangan yoki yog‘och bilan qoplangan. Hovuzda bolalarni darsdan oldin va keyin yuvinish uchun kamida 3-4 ta dush, shuningdek hojatxonalar bo‘lishi kerak.

Yopiq suzish havzalarini shamollatish, yetarli yorug‘lik va havo harorati bilan jihozlangan bo‘lishi kerak, ularda tozalik va tartib saqlanishi kerak. Basseynga kirish va chiqish paytida bolalarning sovuq bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun polni isitish kerak va barcha o‘tish joylarini isitish kerak. Bir xonadan ikkinchisiga o‘tishda, haroratning keskin o‘zgarishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun barcha choralarni ko‘rish kerak.

Suzish bo‘yicha mashg‘ulotlar tashkil etiladigan maktabgacha ta’lim muassasalari amaliyotida, hovuzlardagi suvning harorati, qoida tariqasida, darslarning davomiyligi, bolalarning yoshi va sog‘lig‘ining holatiga qarab belgilanadi. Dastlabki davrida hovuzdagi suv harorati + 34 o dan + 32 ° C gacha o‘zgarishi mumkin. Bolalar suvga o‘rganib qolganlarida, harorat asta-sekin pasayib, tavsiya etilgan darajaga yetkaziladi (+ 30 o dan + 28 oS gacha). Yaxshi chiniqgan bolalar uchun basseyndagi suv harorati + 26 ° C ga tushirilishi mumkin maktabgacha yoshdagi bolalar uchun basseyndagi suv harorati ko‘pincha + 28dan + 30o C atrofida saqlanadi.

Mashg‘ulot uchun sport anjom va jihozlari. Birgalikda o‘ynash, jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tashkil etish, suzish mahoratini muvaffaqiyatli shakllantirish uchun bolalar bog‘chasi basseynida zarur jihozlar bo‘lishi kerak.

Bunga quyidagilar kiradi:

• har xil o‘lchamdagi shishiriladigan halqalar;

• katta ko‘pikli va mayda ko‘pikli suzish taxtalari;

• gorizontal va vertikal halqa;

• gimnastik tayoqlar;

Basseynning barcha maydonlarini sport va o‘yin uskunalari, shu jumladan standart uskunalar bilan jihozlash darslar davomida ko‘p funksional, tarkibga boy, o‘zgaruvchan muhitni yaratishga yordam beradi. Uskunalar kuchli, xavfsiz va yengil bo‘lishi kerak.

Bola uchun sog‘liqni saqlashni rivojlantirishning asosiy shakli shubhasiz jismoniy mashqlar va suzishdir. Bolalarni suzishga o‘rgatish uchun mashg‘ulotlar sog‘liqni saqlash texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi:

Nostandart uskunalar va inventarlardan foydalanish maktabgacha yoshdagi bolalarga basseynda suzishga qiziqish, moliyaviy ahvolidan qat’iy nazar, maktabgacha ta’lim muassasasida va oilada moddiy-texnik ba’zani kengaytirishga imkon beradi. Bolalarning turli xil yangiliklarga qiziqishi ijobiy his-tuyg‘ularni keltirib chiqaradi.

Bunday jihozlar xavfsiz, estetik, yoshga mos va funksional bo‘lishi muhimdir.

Bunday jihozlar yordamida o‘qiyotgan yosh maktabgacha yoshdagi bolalar suvga tezda moslashadi, ishonchsizlik va qo‘rquv hissini og‘riqsiz ravishda yengishadi. Kattaroq maktabgacha tarbiyachilar bilan ishlashda, ular suzish texnikasini allaqachon o‘zlashtirganlarida, individual harakatlarni, suzish usullarini takrorlash, mustahkamlash va takomillashtirish uchun nostandart uskunalar qo‘llaniladi.

Yosh bolalar kattalardan alohida e’tibor talab qiladi. Ular yechinishda, kiyinishda va dushda yuvishda va quritishda yordamga muhtojdir, chunki ular buni o‘z-o‘zidan qanday bajarishni bilmaydilar, shuningdek suvga kirganda va chiqib ketishda ham. Yosh bolalar hali ham narsalarini yaxshi eslay olmaydilar. Shu sababli, barcha jarayonlarni tezlashtirish va bolalarning sovishini oldini olish va tarbiyachining yordami zarur Basseynda suzishni tashkil qilishda tarbiyachining roli juda muhim va gigiyena ko‘nikmalarini tarbiyalashda katta ahamiyatga ega.

Ta’lim tadbirlarini bevosita amalga oshirayotganda, har bir bolaning tarbiyasi va sog‘lig‘ini uning individual psixologik fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tibbiy-pedagogik nazorat amalga oshiriladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1.Abdullaeva B. P. Organization and methodology of conducting football lessons in a preschool institution ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal https://saarj.comISSN: 2249-7137 Vol. 11,

2. Abdullaeva B. P. Organization of physical training in preschool educational organizations and primary classes ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME | ISSUE 3 | 2021

3. Abdullaeva B. P. Teaching a Child to Play Football from A Youth The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research (ISSN–2642-7478) Published: April 30, 2021 Pages: 147- 151

4. Abdullaeva B. P. Football as a means of physical education CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS — 2767-3278 02-08-16 Accepted 26th August, 2021

5. B.P. Pardayev Abdullayeva B., Babaraximova B. Using information and communication technologies in teaching process of various primary school subjects European journol of research and reflection in educational sciences Volume 8 Number 10, 2020.

6. B.P. Pardayev Abdullayev F.T. The role of public sports and health measures in strengthening children’s bodies Academic research in educational sciences volume 1 | ISSUE 4 | 2020 ISSN: 2181-1385 Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2020

7. B.P. Pardayev Application of national movement games in physical education classes Current research journal of pedagogics 2(8): 96-100, August. 2021DOI: https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-08-22ISSN 2767-3278 ©2021 Master Journals
8. B.P.Pardayev Methodology of teaching techniques of acrobatic exercises Current research journal of pedagogics 2(8): 101-109, August 2021 DOI: https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-08-23 ISSN 2767-3278
9. B.P. Pardayev History of national movement games Current research journal of pedagogics2(11):197-202, November 2021 DOI: https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-11-36ISSN 2767-3278
10. A.Qosimova, B.Narziqulov “Suzish va uning metodikasi” Samarqand 2003-yil
11. R.A.Qosimova, F.Rahmonov “Suzish va uni o‘qitishning nazariy asoslari” (Uslubiy qo‘llanma) Navoiy 2005-yil
12. G.I.Krosnova “Suzish sport turining rivojlanish tarixi” (O‘quv metodik qo‘llanma) Toshkent 2010-yil

15-16 YOSHLI KURASHCHILARNI TEZKORLIK KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Jumanova I.Sh
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika
instituti 1-bosqich magistri
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada 15-16 yoshli kurashchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati bo‘yicha yangi dastur va mashqlar majmuasini ishlab chiqishga oid tavsiyalar yoritilgan.

Kalit so‘zlari: 15-16 yoshli kurashchilar, tezkorlik, kuch, kurash, jismoniy sifat, mashqlar majmuasi.

Аннотация: В данной статье приведены рекомендации по разработке новой программы и комплекса упражнений для развития быстросиловых качеств борцов 15-16 лет.

Ключевые слова: борцы 15-16 лет, скорость, сила, борьба, физические качества, комплекс упражнений.

Abstract: This article provides recommendations on the development of a new program and a set of exercises for the development of quick-strength qualities of wrestlers 15-16 years old.

Key words: wrestlers aged 15-16, speed, strength, wrestling, physical qualities, a set of exercises.

Muhtaram prezidentimizning “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi 04.11.2020 yildagi PQ-4881-sonli qarorlariga ko‘ra hozirgi kunda yoshlar orasida kurashni yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o‘sib kelayotgan avlodga milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg‘ularini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va jahon sporti maydonlarida yuqori natijalarga erishishni ta’minlash maqsadida qabul qilindi. Bu qaror kurash milliy sport turimizni mamlakatimizda va jahonda yanada ham rivojlantirishga, ommaviyligini oshirishga asos bo‘lmoqda. Davlatimiz va xalqaro kurash assotsatsiyasining bevosita qo‘llab quvvatlashi natijasida “Kurash” xalqaro sport turi jahonda keng e’tirof etilmoqda. “Kurash”, “halol”, “ta’zim”, “to‘xta”, “yonbosh” kabi atamalar esa xalqaro sport so‘z va iboralar qatoridan mustahkam o‘rin egalladi. Kurash azal-azaldan olijanoblik, mardlik va halollik timsoli, xalqimizning bir necha ming yillik tarixiga ega milliy-madaniy merosining bir qismi va bebaho boyligi hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: 15-16 yoshli kurashchilarni tezkorlik kuch sifatlarini rivojlantirish uchun yangi innovatsion texnologiyalarni va kurash sport elementlarini o‘z ichiga

olgan biz tomonimizdan ishlab chiqilgan tezkorlik kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan yangi dastur ishlab chiqish amalda sinash va amaliy tafsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

1.15-16-yoshdagi bolalarning tezkor kuch sifatini rivojlantirish uchun yangi dastur ishlab chiqish va tajribada qo‘llash.

2.Sinaluvchilarning geteroxron uslubi bo‘yicha yosh tabaqalariga ajratish.

3.Ishlab chiqilgan dasturni yangi dastur asosida yaratilgan amaliy tavsiyalarni amaliyotga joriy qilish.

Tadqiqotning ob’yekti:

15-16-yoshli bolalarning milliy kurash sport turlarida mashg‘ulot o‘tkazish jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmeti:

15-16-yoshli shug‘ullanuvchilarni tezkorlik kuch sifatini rivojlantirish asoslarini tashkil etadi.

Mamlakatimizdagi olimlarning adabiyotlarida bu mavzu muammolari bo‘yicha ishlar amalga oshirilgan. Bulardan quyidagi adabiyotlarni aytish mumkin. N.A.Tastanovning “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” darsligi, F.A.Kerimovning “Sportda ilmiy tadqiqotlar” darsligi, Z.A.Bakiyev “Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati” o‘quv qo‘llanmasi, Sh.A.Abdullayev “Erkin kurash bo’yicha sport pedagogik maxoratni oshirish” kabi adabiyotlarda ham mana shu boradagi fikr va mulohazalar berilgan. Chet el olimlardan V.M.Zasiorskiy, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, V.N.Platonov, N.G.Ozolin, I.I.Alixanov, P.F.Matrushak kabi olimlar kurashchilarni rivojlantirish to‘g‘risida bir qancha tadqiqotlar o‘tkazib maxsus adabiyotlarda fikr va mulohazalar aytib o‘tilgan.

15-16 yoshli kurashchilarni tezkorlik kuch sifatini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish uchun yosh sportchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini diqqat bilan kuzatish zarur. Kurash yuqori darajadagi kuch, tezkorlik va chidamlilikni talab qiladi va bu fazilatlarning rivojlanishi kurashchilarning musobaqada muvaffaqiyat qozonishi uchun zarurdir. Yosh kurashchilarda tezkor kuch sifatini oshirish metodikasi mashqlarning yukini va murakkabligini bosqichma-bosqich oshirishdan oldin kurashda talab qilinadigan mushaklar va harakatlarni, past intensivlikdan boshlab, maqsadli mashqlarga qaratilishi kerak. Funksional kuch va konditsionerlik dasturlarini ishlab chiqish sportchining mahorati, gormonal holati va yetuklik darajasining texnik talablariga javob berishi kerak.

15-16 yoshli kurashchilarni tezkorlik kuch sifatini rivojlantirish uchun ishlab chiqiladigan dasturimizni ishlab chiqishdan oldin eng avvalo 15-16 yoshli kurash bilan shug‘ullanayotgan sportchilar o‘rtasida anketa so‘rovnoma o‘tkizib olamiz. Anketada sportchilardan ism sharfi, sportdan tashqari qiziqadigan mashg‘ulotlari, sport yulduzlari, sportdagi eng oliy maqsadi va murabbiyi tomonidan o‘tilayotgan mashg‘ulot haqida fikrlari yopiq holda anketa so‘rovnomasi orqali bilib olindi.

Pedagogik tajribada 15-16 yoshli 20 nafar kurashchi ishtirok etdi. Sportchilarni ikki guruhga bo‘ldik: Nazorat va eksperimental, har bitta guruhimizda 10 nafar kurashchi bo‘lib 5 nafar o‘g‘il bola va 5 nafar qiz bolalarni tashkil etdi. Pedagogik tajriba uch oy davom etdi (2023 yil fevral-aprel). Nazorat guruhi an’anaviy usul bo‘yicha mashg‘ulot o‘tkazadilar. Biz ishlab chiqqan dasturdagi mashqlarni bajarmaydilar. Eksperimental guruhimiz esa biz ishlab chiqqan dastur asosida mashg‘ulotlar olib boradilar. 3-oy davomida kurashchilarni mashg‘ulot jarayonini kuzatdik. Pedagogik kuzatuv va ilmiy–uslubiy adabiyotlardagi ma’lumotlardan foydalangan holda yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo‘llay olish darajasini xarakterlaydigan quyidagi nazorat mashqlari tanlab oldik va ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish maqsadida tajriba guruhining mashg‘ulotlari tarkibiga kiritdik:

Ishlab chiqilgan dasturimizda quyidagi mashqlar mavjud.

1. 3 metrlik Arqonga chiqib, tushish (marta). *Qiz bolalar 2-3 marta oyoq yordamida, o‘g‘il bolalar 1 marta oyoq yordamisiz 3-marta aroq yordamida arqonga chiqib tushish.*

2. 60 sm balandlikka juft oyoqda sakrab chiqib tushish (30 s 3x)

3. Havoda usulga kirib chiqish (20 s 5x)

4. Bir daqiqa davomida 11 kg katta bolg‘ani o‘ng va chap tomonga harakatlantirish (marta). *Qiz bolalar 25 marta o‘g‘il bolalar 30 marta*

5. Maxsus rezina bilan ishlash (30 s 5 x)

1-jadval

Pedagogik tajribani boshlashdan avval 15-16 yoshli (o‘g‘il va qiz) kurashchilardan tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini quyidagi jadvalga joylashtirdik. (n=12)

Test mashqlari	Tajriba guruh (o‘g‘il bola)	Nazorat guruh (o‘g‘il bola)	Tajriba guruh (qiz bola)	Nazorat guruh (qiz bola)
100 metrga yugurish	13,35	13,38	14,68	14,70
Turnikka tortilish (marta)	16	17	14	15
Yelkadan oshirib tashlash 20 sekuntda (marta)	14	15	12	13
Beldan oshirib tashlash 20 sekuntda (marta)	13-14	14-15	12	13

Uch oy davomida ular bu mashqlar bilan muntazam shug‘ullanib keldilar. Tajribaning boshida tajriba va nazorat guruhi yosh kurashchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik, mashqlarining natijalariga bo‘lgan ta’siri o‘rganildi. Ilmiy-uslubiy ma’lumotlarni tahlil qilish va ilg‘or tajribalarni umumlashtirish natijasida ma’lum bo‘ldiki, kuch sifatlarining rivojlanish darajasi ko‘p jihatdan kurashchining taktik-texnik tayyorgarligi, jang uslubi va xarakterini belgilaydi. Mashqlar asosan oyoq, qo‘l, orqa, qorin mushaklari va umumiy zarba uchun yukning aylanishini ta’minlaydigan tarzda taqsimlanadi.

2-jadval

15-16 yoshli (o‘g‘il va qiz) kurashchilardan tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini quyidagi jadvalga joylashtirdik. (n=12)

Test mashqlari	Tajriba guruh (o‘g‘il bola)	Nazorat guruh (o‘g‘il bola)	Tajriba guruh (qiz bola)	Nazorat guruh (qiz bola)
100 metrga yugurish	13,32	13,37	14,65	14,68
Turnikka tortilish (marta)	20	18	17	16
Yelkadan oshirib tashlash 20 sekuntda (marta)	18	17	16	15
Beldan oshirib tashlash 20 sekuntda (marta)	19	17	15	14

Tadqiqot boshida va oxirida 15-16 yoshli kurashchilarning tajriba va nazorat guruhidagi mos natijalarni solishtirib, yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari bo‘yicha ko‘rsatkichlar ijobiy tomonga o‘zgarganini kuzatdik. Tadqiqot oxirida olingan natijalar quyidagilardan dalolat beradi: Tajriba guruhidagi kurashchilarning o‘tkazilgan test mashqlari bo‘yicha tadqiqot boshida o‘lchangan natijalariga nisbatan tadqiqot yakunida ko‘rsatilgan natijalaridagi ijobiy o‘zgarishlar nazorat guruhidagi natijalaridagi ijobiy o‘zgarishlardan ancha ustunligi ko‘rinib turibdi. Tajriba guruhi (o‘g‘il bola) kurashchilarining tadqiqot boshidagiga nisbatan oxiridagi ko‘rsatkichning eng katta o‘zgarishi sportchilarda 100 metrga yugurish tadqiqot boshidagi ko‘rsatkichlarga nisbatan o‘rtacha 0.3 soniyaga o‘sgan, nazorat guruhida o‘rtacha 0.1 soniyaga o‘sgan. Tadqiqot guruhida shug‘ullanuvchilar turnikda tortilish o‘rtacha 4 taga nazorat guruhida shug‘ullanuvchilariniki o‘rtacha 1 taga ko‘paygan. Tadqiqot guruhida Yelkadan oshirib

tashlash 4 martaga, nazorat guruhida 2 taga oshganligini ko‘rishimiz mumkin. Tadqiqot guruhida shug‘ullanuvchilar Beldan oshirib tashlash o‘rtacha 5 martaga oshgan, nazorat guruhida o‘rtacha 2 martaga oshganligi aniqlandi. Tajriba guruhi (qiz bola) 100 metrga yugurish tadqiqot boshidagi ko‘rsatkichlarga nisbatan o‘rtacha 0.4 soniyaga o‘sgan, nazorat guruhida o‘rtacha 0.2 soniyaga o‘sgan. Tadqiqot guruhida shug‘ullanuvchilar turnikda tortilish o‘rtacha 3 taga nazorat guruhida shug‘ullanuvchilariniki o‘rtacha 1 taga ko‘paygan. Tadqiqot guruhida Yelkadan oshirib tashlash 4 martaga, nazorat guruhida 2 taga oshganligini ko‘rishimiz mumkin. Tadqiqot guruhida shug‘ullanuvchilar Beldan oshirib tashlash o‘rtacha 3 martaga oshgan, nazorat guruhida o‘rtacha 1 martaga oshganligi aniqlandi.

Xulosa: Adabiyotlar tahlilini o‘rganganimizda va mashg‘ulotlar jarayoni shuni ko‘rsatadiki, hamma ham sport maktablarida kurashchilarning rivojlantirishiga ko‘p ham ahamiyat berilmayapti. Biz bu mashg‘ulotlarda qo‘llagan mashqlarni kurash sport turlari tugaraklari hamda sport maktablari o‘quv mashg‘ulotlarida qo‘llashni tavsiya etamiz.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. 2018-yil 5-mart.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924 sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.
3. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik.T.; 2017 yil.
4. F.A.Kerimov – “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2018 yil.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва. 1991

BOLALAR VA SPORT BILAN SHUG‘ULLANUVCHI O‘SMIRLAR ORGANIZMINING RIVOJLANISHIDA YOD YETISHMOVCHILIGI HAMDA UNING SALBIY OQIBATLARI

Siddiqova Yulduz Xusanovna
Samarqand Davlat Universiteti Urgut filiali o‘qituvchisi.
Shokirov Sunnatillo Feruz o‘g‘li
Samarqand Davlat Universiteti Urgut filiali talabasi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar va sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlar organizmining rivojlanishida yod elementining ahamiyati, kunlik me’yori, o‘sib-rivojlanishdagi roli, yod elementi yetishmaganda qanday kasalliklar kelib chiqishi va ularning profilaktikasi haqidagi ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Yod elementi, qalqonsimon bez, tireoid gormonlari ,triyodtironin va tiroksin gormoni, kretinizm kasalligi, yodlangan tuzlar, yodga boy mahsulotlar, yodning ahamiyati, tireotoksikoz, endokrin kasalliklar, diffuz toksik buqoq, buqoq kasalligi.

Аннотация: В данной статье приведены сведения о значении йода в развитии организма детей и подростков, его суточной норме, роли в росте, видах заболеваний, возникающих при недостатке йода, и их профилактике.

Ключевые слова: Йодный элемент, щитовидная железа, тиреоидные гормоны, трийодтиронин и гормон тироксин, болезнь кретинизма, йодированные соли, продукты, богатые йодом, значение йода, тиреотоксикоз, эндокринные заболевания, диффузный токсический зоб, зобная болезнь.

Abstract: This article provides information about the importance of iodine in the development of the body of children and adolescents, its daily intake, role in growth, types of diseases that occur with iodine deficiency, and their prevention.

Key words: Iodine element, thyroid gland, thyroid hormones, triiodothyronine and thyroxine hormone, cretinism disease, iodized salts, foods rich in iodine, iodine value, thyrotoxicosis, endocrine diseases, diffuse toxic goiter, goiter disease.

Aksariyat insonlarning taassurotlariga ko‘ra yod D.I. Mendeleyev davriy jadvalidagi bir element yoki binafsha rangli modda sifatida gavdalanadi. Xo‘sh, yod elementi o‘zi nima? U odam organizmida qanday ahamiyatga ega? Yod bolalar va o‘smirlar organizmi uchun zarur bo‘lgan, odam organizmidagi ko‘plab fiziologik jarayonlarning boshqarilishida ishtirok etadigan element hisoblanadi.[2] Yod qalqonsimon bezdan ishlab chiqariladigan tireoid gormonlar, ya’ni tiroksin va triyodtironinlarning tarkibiy qismi bo‘lib, bolalarning jismoniy, aqliy va jinsiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.[4]

Tireoid gormonlar xususiyatlari:

- perinatal davrda skelet va asab tizimi shakllanishini ta’minlash;
- miya, taloq, moyakdan tashqari barcha to‘qimalarda kislorodga bo‘lgan talabni qondirish;
- issiqlik hosil bo‘lishini kuchaytirish;
- miokardga musbat xrono-inotrop ta’sirni ta’minlash;
- katexolaminlarga retseptorlar sezgirligini oshirish;
- yurak muskulida katexolaminlar retseptorlarini sonini ko‘paytirish;
- nafas markazining faoliyatini boshqarish;
- eritropoezni stimullash;
- dori preparatlari, gormonlar metabolizmi, klirensini tezlashtirish;
- suyaklar hosil bo‘lishi va rezorbsiyasini stimullash;

Organizmda yod yetishmovchiligi treoid gormonlarining kam hosil bo‘lishiga olib keladi. Treoid gormonlarining defitsiti yuqoridagi sanab o‘tilgan xususiyatlarning realizatsiyasini pasaytiradi.[5] Bu esa bolalar va o‘smirlarda ishtahaning pasayishi, o‘sishning sekinlashishi, aqliy zaiflik, lanjlik, loqaydlik, beparvolik, xotiraning susayishi, balog‘atga yetishning kechikishi va ko‘plab shunga o‘xshash boshqa kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Yod yetishmovchiligini bolalarning hissiy salomatligiga ham ta’sir qilishi aniqlangan. Yod yetishmovchiligi bo‘lgan hududlarda maktab yoshidagi bolalarning 15%i ta’lim olishda qiyinchiliklarga uchrashi va aqliy zaiflik xavfi yuqori bo‘ladi.[3] Yod yetishmovchiligi qalqonsimon bez funksiyasining pasayishiga olib keladi va bolalarda aqliy zaiflik, jismoniy rivojlanishdan orqada qolish kuzatiladi hamda asta-sekin kretinizm kasalligi kelib chiqadi. Bu kasallik asosan, bolalarning markaziy nerv sistemasiga va oliy asab tizimiga ta’sir qiladi.[1]

Bolalarda tez charchoq, depressiya, uyquchanlik, loqaydlik, beparvolik, berilgan topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarmaslik, bilim olishda tengdoshlaridan orqada qolish, o‘qigan va eshitgan ma’lumotlarini eslab qololmaslik, terining quruqlashishi, sochning to‘kilishi, yurakning tez urishi, vazn yo‘qotish va ruhiyatida ham o‘zgarishlar (yig‘loqilik, jizzakilik, urushqoqlik, sababsiz xafa bo‘lish, tajavvuzkorlik) kuzatiladi. Undan tashqari bolalarda nafaqat jismoniy va aqliy, balki jinsiy rivojlanisdan ham orqada qolish kuzatiladi. Bolalar kundalik ishlarni bajara olmaydi. Bo‘y o‘sishi va jismoniy rivojlanish keskin sekinlashadi. Keyinchalik balog‘atga yetgan sari reproduktiv xastaliklar va qalqonsimon bezning birmuncha yiriklashishi-buqoq kasalligi kelib chiqishi mumkin.[1]

Embrional rivojlanish va go‘daklik davrida yod elementining yetishmasligi bolalarning asab tizimiga ta’sir qiladi. Natijada homilaning noto‘g‘ri rivojlanishi va har xil nuqsonlar bilan tug‘ilishi ko‘p kuzatiladi. Yangi tug‘ilgan chaqaloqlarda yod yetishmovchiligi oqibatida sezgi organlarining sust rivojlanishi, tug‘ma karlik, g‘ilaylik va kar-soqovlikka ham olib keladi.[3]

Yod-dengiz o‘tlari, organik birikmalarda va yer osti suvlarida ko‘proq uchraydi. O‘rta Osiyoda odamlar o‘rtasida yod yetishmovchiligining oldini olish uchun yod birikmasi bilan boyitilgan preparatlardan foydalanish va yodlangan osh tuzi iste’mol qilish tavfsiya etiladi. Albatta, bu profilaktika usullaridan tashqari kunlik yod me’yoriga e’tibor berish va shaxsiy shifokor bilan maslahatlashish ham tavsiya etiladi. Yod yetishmovchiligi profilaktikasida o‘ziga

xos me’yor va talablar mavjud. Yod yetishmovchiligi profilaktikasini homiladorlik davridanoq boshlash maqsadga muvofiq bo‘ladi. Bunda uchastka amaliyot shifokori yoki endokrinolog maslahatiga binoan yod preparatlarini qabul qilish lozim.

BMT bolalar jamg‘armasi va Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining statistik ma’lumotlariga ko‘ra kundalik yod iste’moli bolalarning yoshiga bog‘liq.

1-jadval

O‘zbekistonda yodga bo‘lgan kunlik ehtiyoj[5]

№	**Bolalar va o‘smirlar yoshi**	**Kunlik ehtiyoj (mkg/sut)**
1	6 yoshgacha	50-75
2	7-13 yosh	90-100
3	14-17 yosh	120-150
4	18 yoshdan yuqori	150-200

Yodning sportchilar organizmidagi roli va ahamiyatiga to‘xtaladigan bo‘lsak, sportchilarda kunlik ehtiyoj ancha yuqori bo‘ladi. Ya’ni o‘smir sportchining kunlik ehtiyoji 200-220 mkg/sut ni tashkil qiladi. Sutka davomida 200-220 mkg/sut dan kam yod qabul qilgan sportchining organizmida dastlab yashirin va keyinchalik esa oshkora yod yetishmovchiligi kuzatiladi.[5] Bu sportchinig jismoniy ish bajarish qobiliyatining susayishi, tez charchash, asabiylik, holsizlik, mashg‘ulotlarga nisbatan qiziqishning susayishi va natijalarning qoniqarsiz bo‘lishi bilan namoyon bo‘ladi. Sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda bu kasalliklarning namoyon bo‘lishi boshqalarga qaraganda juda tez kuzatiladi. Chunki sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda kunlik energiya sarfi oddiy kun tartibiga rioya qiluvchilarga nisbatan ikki barobar ko‘p bo‘ladi. Sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda jismoniy yuklamalar bajarish bilan bir qatorda ularning organizmida o‘sish va rivojlanish jadal boradi.[3] Kunlik qabul qilingan energiyaning katta qismi organizmning o‘sib rivojlanishi uchun sarflanadi. Shu o‘rinda sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlar organizmini mikroelementlarga bo‘lgan ehtiyoji ham ortadi. Ya’ni yodga bo‘lgan ehtiyoj ikki hissa ko‘payadi. Sportchi o‘smirlar organizmining mikroelementlarga (yod,temir,kaliy, kalsiy....) bo‘lgan ehtiyojini ta’minlashning eng samarali usuli kunlik ovqat ratsionini to‘g‘ri tashkil qilishdan iborat. Kunlik ovqat ratsionini tuzishda oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi mikroelementlar miqdorini tahlil qilish muhim hisoblanadi.[4]

Sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarning yetarli miqdorda yod iste’mol qilishini nazoratga olish uchun kunlik ratsion tashkil qilish kerak bo‘ladi. Ba’zi dengiz mahsulotlari, baliq va sut mahsulotlari yod elementiga boy hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan kunlik ratsion tashkil qilishda quyida keltirilgan jadvaldan foydalanish maqsadga muvofiq bo‘ladi.[6]

2-jadval

O‘zbekiston Respublikasi hududida yetishtirilgan meva, sabzavot va go‘sht mahsulotlarida yod miqdorini aniqlash natijalari.[6]

№	Oziq ovqat mahsulotlari	100 gr mahsulotdagi yod miqdori(mkg)	100 mkg yod saqlovchi mahsulot miqdori (g)
1	Xurmo	2,8	3600
2	Yong‘oqlar	4,6	2180
3	Olma	1,6	6300
4	Pomidor	2,1	4800
5	Kartoshka	2,8	3600
6	Sabzi	1,4	4200
7	Piyoz	1,8	5600
8	No‘xat	2,3	4350
9	Mosh	1,7	5900
10	Guruch	1,6	5300
11	Qoramol go‘shti	2,1	4800
12	Qo‘y go‘shti	1,8	5600
13	Baliq	3,9	2560
14	Tuxum	3,5	2880

Tabobat ilmiga va uning yuksalishiga katta hissa qo‘shgan o‘rta Osiyo mintaqasida ijod qilgan vatandosh allomalarimizdan biri Abu Ali ibn Sinodir. Uning tabobatga oid eng yirik shox asari «Tib qonunlari kitobi» hisoblanadi.

Ushbu asar besh jilddan iborat bo‘lib, unda odam anatomiyasi, fiziologiyasi, kasalliklari va ularni davolash usullari hamda profilaktikasi to‘g‘risidagi ma’lumotlar keltirib o‘tilgan.

Shu bilan birga endokrin sistema haqida batafsil va keng ma’lumotlar berilgan bo‘lib, bezlarning o‘zgarishi, bola va o‘smirning o‘sishi, rivojlanishi, jinsiy a’zolar, jinsiy bezlar, modda almashinuvi buzilishi, qandli diabet, ovqatlanish, badan tarbiya haqidagi fikr mulohazalar keltirilgan. Ular hozirgi kunda ham kasallikni oldini olish, tashhiz qo‘yish va davolash ishlarida o‘z qimmatini yuqotgani yo‘q.

Shulardan biri buqoq kasalligi bo‘lib, uning kelib chiqish sabablari, ichki organizmga ta’siri davolash uslublari haqidagi qo‘llanmada qimmatli ma’lumotlar keltirilgan.[5]

Buqoq kasalligi yuqumsiz bo‘lishiga qaramay yer yuzining ko‘plab mintaqalarida tarqalishi jihatidan birinchi o‘rinda turadi.

Ular orasida yaqqol ko‘zga tashlanadigan buqoq, qalqonsimon bezning kattalashishi, aqliy va jismoniy rivojlanishning ortda qolishi, jinsiy faoliyatning buzilishi va boshqa tizimlarga ham salbiy ta’sir etishi ilmiy adabiyotlarda ko‘rsatilgan. Bu qalqonsimon bez gormonlarini yetarli ravishda ishlab chiqmasligi tufayli yuzaga keladi. Bu holat esa o‘z navbatida yod yetishmovchiligi oqibatidir.

3-jadval.

Yod yetishmovchiligi oqibatlari.[6]

Homiladorlik davrida	*Abortlar, o‘lik tugilishlar,tug‘ma nuqsonlar, perinatal o‘lim ko‘rsatkichining oshishi, bolalar o‘lim ko‘rsatkichining oshishi, nevrologik kretinizm, miksede-matoz kretenizm, (gipotireoz, pakanalik)* *-aqliy zaiflik* *-past bo‘ylilik* *-gipotireoz* *Psixomotor buzilishlar*
Chaqaloqlik davrida	*Neonatal gipotireoz*
Bolalik va o‘smirlik davrida	*Aqliy va jismoniy rivojla-nishning buzilishi*
Sportchilarda	*- gipotireoz* *- nevrologik kretinizm* *- Buqoq*
Kattalarda	*-Buqoq va uning asoratlari* *- Psixomotor buzilishlar*
Barcha yoshlarda	*-Buqoq* *-gipoterioz* *-yadroviy katostrofalarda radio-aktiv yod yutilishining kuchayishi*

O‘zbekistonda yod tanqisligi va yod yetishmovchilik holatlari.O‘zbekiston endemik bo‘lgan hududlar qatoriga kirib, hozirgi kunda bu haqida ko‘plab ilmiy asarlar, to‘plamlar, maqolalar chop etilgan.

Endemik buqoq kasalligining tarqalishi sabablari va ularni qanday og‘ir oqibatlarga olib kelishi to‘g‘risida 1878 yildan boshlab Respublikamizning har bir viloyatida endemik buqoq kasalligini turli guruhlar, ekspeditsiya yordamida o‘rganishdi. Respublikamizda aholi salomatligini mustahkamlash uchun muhim bo‘lgan bu ishga olimlardan S. A. Masumov, P. I. Fedorova, Ya. X. Turaqulov, Sh. Sh. Ilyasov, T, M. Muhamedov, V. N. Fedoseev va boshqalar o‘zlarining katta hissalarini qo‘shishdi.

1955-1957 yillarda Respublikaning barcha aholisini yodlangan tuz bilan ta’minlash boshlandi. Yodlanmagan tuzni Respublikaga olib kelish taqiqlangan edi. Bolalar jamoalarida, homilador va emizikli ayollarga ham bepul tartibli ravishda anstistrumin berish boshlandi.

1957 yilda Toshkentda Fanlar Akademiyasi o‘lka meditsina instituti tashkil qilindi (hozirgi Endokrinologiya instituti), uning asosiy vazifasi buqoq kasalligi bilan kurashda ilmiy asoslangan usullarni ishlab chiqarish edi. Institut qalqonsimon bez fiziologiyasi va kasalliklarni chuqur o‘rganishni yo‘lga qo‘yish bilan bir qatorda 1958 yildan boshlab endemik buqoq o‘choqlarini doimiy ravishda nazorat qila boshladi.

1987-1990 yillarda ekspeditsiya tashkil etildi. Shu bilan birga O‘zbekistonning hamma viloyatlarida 1 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan bolalar va o‘smirlar ko‘rib chiqildi. Unda buqoq endemiyasi yengil bo‘lib, katta buqoqlar juda kam va umuman tugatilgan edi.

O‘zbekistonda yod yetishmovchiligi kasalliklarining hozirgi ahvolini o‘rganish uchun Endokrinologiya institut xodimlari mamlakatimizning turli regionlarida epidemiologik tekshirishlar o‘tkazdilar. Aholining turli guruhlari: bog‘cha-bolalari, maktab o‘quvchilari, kattalar (18-45 yosh), homilador ayollar va emizikli ayollar tekshirildi.

Yod yetishmovchiligi holatlarini aniqlashda (paypaslash, UZI), Qalqonsimon bez faoliyati, peshobdagi yod, qonda qalqonsimon va gipofiz bezlarining gormonlari aniqlanadi. Yod yetishmovchiligi kasalliklari darajasini aniqlash uchun JSST (VOZ), ekspertlari ishlab chiqqan ko‘rsatkichlardan foydalanildi.[6]

Xulosa qilib aytganda, bolalar va o‘smirlar organizmining me’yor darajasida o‘sib rivojlanishi uchun kunlik ovqat ratsionini to‘g‘ri tashkil qilish kerak. Kunlik ovqat ratsionini tuzishda esa bolalar va o‘smirlarning kunlik aqliy va jismoniy mashg‘ulotlari o‘rganilishi, tahlil qilinishi va e’tiborga olinishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Oziq- ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymatiga alohida e’tibor berish shart. Shu bilan birga O‘zbekiston Respublikasi endemik hudud hisoblanganligi sababli yuqoridagi jadvalda keltirilgan oziq-ovqat mahsulotlaridan tashqari endokrinolog maslahatiga ko‘ra, tarkibida yod elementi saqlovchi preparatlardan foydalanish mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Алматов К.Т. Улғайиш физиологияси. М.Улуғбек номидаги ЎзМУ босмохонаси. Т. – 2004-й.
2. Almatov K.T., Allamurotov Sh.I. Odam va hayvonlar fiziologiyasi. Toshkent. «Universitet». 2004.
3. Қодиров У.З., Абдумажидов А.А., Аскарянц В.П. Болалар физиологияси. Тошкент. «Ибн Сино». 1999.
4. Ражамуродов З.Т., Бозоров Б.М. Ёшга оид физиология ва ўқувчилар гигиенаси. Услубий қўлланма. СамДУ нашри. Самарқанд, 2007.
5. Исмаилов С.И., Эндокринологиядан танланган маърузалар, Т., 2005
6. Хамраев Х.Т., Эндокринология фанидан маърузалар матни, Т., 2005

NON-ANALYTICAL APPROACHES TO THE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Sohibnazarov Rajabboy
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
Abdurahmonova Mexribon
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti magistri
(Samarkand, Uzbekistan)

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya dasturida har bir guruh uchun kunlik harakat tartibi ko‘rsatilgan. Bolalar uchun jismoniy tarbiyaning asosiy mazmunini muntazam ravishda bajarish uchun turli xil mashqlar usullari mavjud. Bular asosiy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, sakrash, osish, emaklash, sirpanish); oyoq va tanani umumiy rivojlantirish mashqlari (har xil

jihozlar bilan va jihozlarsiz) raqs mashqlari, safga turish va qaytadan turish, harakatli o‘yinlar, turli sport o‘yinlarining muhim xususiyatlarini o‘zlashtirish, sport mashqlari, konkida uchish, velosport, suzish kabi faoliyatlardan topadi

Kalit so‘zlar: maktabgacha yosh bolalar**,** harakatlar, mashqlar, rolik, konkida uchish, yurish.

Abstract: In the physical education program, the daily movement order for each group is shown. There are various methods of exercises for children to regularly perform the basic content of physical education. These are basic movements (walking, running, jumping, jumping, hanging, crawling, sliding); general development exercises for legs and body (with and without various equipment) dance exercises, line-up and re-line-up, action games, mastering the important features of various sports games, sports exercises, roller skating, cycling, swimming, etc. finds

Key words: preschool children actions, exercises, roller, skating, walk.

Аннотация: В программе физического воспитания указан ежедневный порядок движения для каждой группы. Существуют различные методы упражнений, позволяющие детям регулярно выполнять основное содержание физического воспитания. Это основные движения (ходьба, бег, прыжки, прыжки, зависание, ползание, скольжение); общие упражнения для развития ног и тела (с различным оборудованием и без него) из таких занятий, как танцевальные упражнения, вставание и снова вставание, подвижные игры, освоение важных особенностей различных спортивных игр, спортивные упражнения, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание находит

Ключевые слова: дошкольники, движения, упражнения, ролик, катание на коньках, ходьба.

It is extremely important to educate children in the spirit of the greatest traditions of our people. The Uzbek people, like other peoples, have their own ancient traditional games. They have been formed and refined over the centuries and have reached today. Uzbek national games were included in the program along with modern action games. At the same time, the program recommends special exercises that develop movement qualities, shape the body correctly, and prevent flat feet. Proper planning and carrying out of work on physical education is extremely important for its effective solution. Various activities during the day, combined with physical exercises and active games, help to ensure the correct movement of the child. The program material recommended for training is the basis for independent exercises and games. The basis of the educational task, in physical education classes, educational and wellness tasks are carried out by developing physical qualities, improving the working capacity of the children’s organism, and increasing its work capacity.

Literature analysis and methodology

The effectiveness of physical exercises will increase only if the lessons are organized correctly, if the interesting and instructive aspects are increased, and if children are paid attention to rest on time. The most important thing in training is the correct distribution of exercises and games. In this case, it is necessary to distinguish the main task of the training, taking into account the purpose of its content, it is necessary to have a comprehensive effect on certain parts of the child’s body. In addition, it is important to connect different exercises with each other in order to increase the productivity of training. In planning the lesson, the order and repetition of actions, the correct distribution of tasks and the most accurate and reasonable methods of organizing children are considered. This should be achieved, first of all, by ensuring sufficient movement activity and intensity of training. The conditions of the group and the availability of necessary equipment for training are taken into account when planning training. The content of outdoor activities is selected according to the seasons and the weather. The methods of planning and carrying out the training are different, from basic movement and game exercises, from one-size-fits-all training to a variety of activities, i.e. movement games, folk games, relays, outdoor o includes training sessions. It is important to coordinate morning physical education, physical exercise and games during the walk with the educational material of the classes. Taking into account children’s movement activity at different times of the day, accordingly, various methods of exercises that increase movement

qualities are recommended to improve movement skills and competencies. Children's independent activities take place under the direct guidance of the educator. He tries to give each child a free choice of games and exercises. The teacher helps the children to develop their organizational skills by choosing the appropriate equipment for movement activities. The educator pays special attention to the sequence and continuity of the physical education process (which is carried out in the preschool educational institution and in the family). When planning this work, the child's characteristics, development, health, physical growth, interest, abilities are taken into account. Daily activities in each group are defined in the physical education program. To help the formation of movement, to ensure that the child gets used to the surroundings, to teach him to keep the upright position of the body. Helping children manage movement activity in independent games and creating conditions for it. Creating the need to play action games. To teach children to understand the movement, to act together, to compare their own movement with the movement of others, imitating the teacher's instructions. Changing the direction of movement, carrying out the character of movement during walking and running depending on the signal. Teaching children to jump, to jump far from the place, to land on soft ground with two feet. Training children to crawl, crawl and move with a ball. While performing these exercises, pay attention to the fact that children keep the body straight and strengthen the heel. Arousing a positive emotional attitude in children to physical education classes, as well as to morning gymnastics. Active participation in game exercises organized by the teacher. Teaching to increase movement activity in games organized independently of prepared objects and toys. Basic movement exercises Walking exercises. Walking in a group in the direction set by the teacher, changing the direction, walking around the object, walking in pairs in a circle, holding hands. Go from walking to running, from running to walking. Stepping forward and to the side. Exercises for running. Running behind the teacher, avoiding him, running in all directions without pushing each other. Chasing a rolling object, running between two lines without stepping on them, running without stopping for 30-40 seconds. Running slowly up to 80 meters. Exercises for jumping. Jumping on two legs, slowly moving forward, trying to touch an object hanging above the child's hand. Crossing from a line or a rope (20-25 cm wide) placed in two rows parallel to the floor. Standing on two legs, jump as far as possible, 20-30 cm. jumping from a high object. Rolling, flipping and hanging exercises. Collecting objects, putting them in a certain place. Pushing behind a rolling object, roll the ball with one hand and both hands towards the teacher, sideways and towards each other. Throw the ball with two hands forward from below, in front of the chest, over the head. Tossing the ball to the teacher with two hands, 50-100 s thrown by the teacher

Discussion and results

10-15 cm high hurdles: jumping from one person to another, from a cage to a cage, a stool (25 cm high), climbing on a seat, standing with arms outstretched. Rise on your toes and return to the starting position. Slowly rotate while standing. General development exercises. Exercises for the muscles of the spine of the arms and shoulders, raising the arms up, bending and stretching them up and to the side, crossing in front of the chest and passing them to the side, hiding the hands behind the back, clapping, clapping on the head playing, swinging hands back and forth (hands down), up and down (hands at sides), hands over head and forward. Also, perform exercises in different situations with different objects (pebbles, cubes, ribbons, handkerchiefs). Exercises for legs. Walking while standing, stepping forward, sideways, backward. Rising on tiptoes, standing with the foot forward, standing on the heel, moving the toes. Body building exercises. Turning to the right and left, handing the object to the child standing next to it with a light wave. Leaning forward and to different sides. Bending the legs and writing while sitting on the floor. Lying on your back, raise and lower your legs, move your arms and legs together at the same time. Kneeling, sitting on heels and standing. Lying on the stomach, raising arms and legs, rolling from side to side. Sorting and re-sorting. With the help of an educator, groups and the whole group line up in a circle, line up in pairs, standing one after the other. Movement games and play exercises Walking and running games: "Doll's Visit", "Aisle", "Who's Slow", "Jump the Stick",

"Chase Me" , "Sparrows and the car", "Train", "Planes", "Bubble", "Sun and rain", "Bring the thing", "Birds are flying".

Conclusion

Crawling games: "Crawl to the pebbles", "Pull it to the gate", "Don't step on the line", "Be careful", "Monkeys". Shooting and catching games: "Throw the ball in the middle", "Hang the ball", "Get it into the goal", "Take the right aim". Jumping games: "My merry ball", "The white rabbit is sitting", "Birds are flying", "Jump over the ditch". Outdoor targeting games: "Where is the music playing", "Find the flag" Games with different movements and songs: walking and running without disturbing each other; jumping on two feet and jumping forward, picking up, holding, moving, putting, rolling, bouncing, crawling, crawling under a tightrope, lying on the ground go over the crossbar. Fitness and health.

References:

1. Karimov I. A. "Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuch". T.: "Ma'naviyat" 2008.

2. O'zbekiston Respublikasida "Maktabgacha ta'lim to'g'risida"gi Nizom. T.: 2000. 3. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". Toshkent, 1997. Avesto.Tarixiy — adabiy yodgorlik. A. Mahkam tarjimasi –T.: "Sharq" nashriyoti — matbaa konserni. 2001

4. Bo'ltakov S., Begaliyeva H. TA'LIM JARAYONIDA KREATIV FIKRLASHNING AHAMIYATI //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 129-132.

5. Turakulov X. A., Buktakov S. Civilizational Pedagogical Systems-Intellectualization Of Educational Content As A Didactic Basis //International Scientific and Current Research Conferences. – 2020. – С. 145-147.

6.Safarov, B.N. (2022). PIRLS-XALQARO O'QISH SAVODXONLIGINI O'RGANISH BO'YICHA TARAQQIYOT. Ta'lim faoliyatida innovatsion rivojlanish , 1 (5), 134-138.

7.Safarov, B.N. (2022 yil, noyabr). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA PEDAGOGIK KOUCHINGNI TOSHKIL ETISHNING DOLZARBLIGI. 21- ASRDA INNOVATSION TA'LIMNING O'RNI VA AHAMIYATIGA BASHLANGAN XALQARO KONFERENSIYADA (1-jild, 8-son, 30-35-betlar).

8.Safarov, B. (2021). 6-7 yoshli bolalarni maktab ta'limiga tayyorlashda matematika mashg'ulotlarini ahamiyati: 6-7 yoshli bolalarni maktab ta'limiga tayyorlashda matematika mashg'ulotlarini ahamiyati. Maktabgacha ta'lim jurnali , 2 (2).

9.Norboyevich, SB, & Axmadjonovna, BM (2023). TA'LIM MUASSASALARIDA TA'LIM-TARBIYA JARAYONINI SAMARALI TASHKIL ETISHNING BOSHQARUV PRINSPLARI. Ta'lim faoliyatida innovatsion rivojlanish , 2 (4), 18-23.

14-15 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING PSIXOFIZOLOGIK TAYYORGARLIK DINAMIKASI

Tangriyev Alisher Jumanazarovich
JTSBMQTMOI Farg'ona filiali dotsenti
(Farg'ona, O'zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh erkin kurashchilarning mashg'ulot davomida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda psixofiziologik jarayonlari tadqiq etiladi. Yosh kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarlik davrining umum tayyorlov bosqichida asosiy e'tibor 14-15 yoshli erkin kurashchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishlarira hamda psixofiziologik holatlariga qaratiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat, psixologik holatlar, 14-15 yoshli kurashchilar, erkin kurash.

Аннотация: В данной статье изучены показатели физической подготовленности и психофизиологических процессов юных борцов вольного стиля в процессе тренировок. На общеподготовительном этапе психофизиологического периода подготовки юных борцов

основное внимание уделяется на показатели всесторонней общефизической подготовки и психофизиологическому состоянию борцов вольного стиля 14-15 лет.

Ключевые слова: Физическая подготовка, физические качества, психологическое состояние, борцы 14-15 лет, вольная борьба.

Abstract: In this article, the indicators of physical fitness and psychophysiological processes of young freestyle wrestlers in the process of training have been studied. In the general preparation stage of the psychophysiological training period of young wrestlers, the main attention is paid to the general physical training and psychophysiological conditions of 14-15-year-old freestyle wrestlers.

Key words: Physical training, physical qualities, psychological state, wrestlers aged 14-15, freestyle wrestling.

14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik koʻrsatkichlarini aniqlash hamda jahon arenalarida yuqori natijalarni qoʻlga kiritishlari maqsadida maskur yoshdagi sportchilardan turli xil nazorat sinov amaliyotlari olindi. Yosh erkin kurashchilarning nazariyasi va metodologiyasida eng kam rivojlangan masalalardan biri uzoq muddatli texnik tayyorgarlikdagi harakatlari hamda yosh erkin kurashchilarning psixofiziologik jarayonlari boʻlib qolmoqda [5, 14]. Oʻrganilayotgan muammoning nazariy asoslarini oʻrganish shuni koʻrsatadiki, 14-15 yoshli erkin kurashchilar texnikasining psixofiziologik jihatlarini inobatga olgan holda bir qator amaliyotlar tadqiq etilmagan. Erkin kurash sport turi yuzasidan bir qator ilmiy darajaga ega boʻlgan olimlar jumladan: A.A.Ruziev, 2001; A.N.Abdiev, 2004; F.A.Kerimov, 2004, X.A.Sanosyan, S.L.Musaelyan, M.G.Agamyan, 2002, A.A.Karelin, 2002; N.A. Kerimov, 1999; B.I.Tarakanov, 2000; A.S.Todorov, 1992; Yu.A.Shaxmuradov, 1999; M.Ersegan, 1990; Yu.A.Shaxmuradov, 1997; kabilar oʻz ilmiy izlanishlarini olib borishgan. Shu oʻrinda aytib oʻtish joizki ikki tomonlama simmetrik texnikada uzoq muddatli tayyorgarlikka ega boʻlgan erkin kurashchilarda texnik tayyorgarlikning fundamental usullari ham deyarli oʻrganilmagan [7, 12]. Bolalar va oʻsmirlar sport maktabi erkin kurashchilar oʻquv dasturlarining tahlili va mutaxassislarning soʻrovi zamonaviy mashgʻulotlarda lateral imtiyozlarning toʻliq yoʻqligini koʻrsatadi, bu uzoq muddatli texnik tayyorgarlik samaradorligini yanada oshirishni cheklovchi omillardan biri sifatida qaralishi mumkin. Shu oʻrinda kurash sport turlarida bajariladigan texnik-taktik harakatlarga bajarilishi va turli yoʻnalishlarga harakat faoliyatlari koʻp bora e'tirof etiladi. Jumladan, erkin kurash ham alohida harakatlanish faoliyatlari va texnik usullar, kombinatsiyalar yetarlicha keng variatsiyalanadigan majmualar boʻlib, ularning tarkibiy qismlari konkret musobaqani oʻtkazish taktikasi bilan shartlanadi".

Tadqiqotni tashkillashtirish: Toshkent shahri Sergeli tumanidagi Bolalar va oʻsmirlar sport maktabida shugʻullanuvchi yosh kurashchilarning oʻquv-mashgʻulotlari jarayonlari davomida oʻtkazildi. Tajribalarimizda 14-15 yoshli erkin kurashchilar ishtirok etishdi (n=88). Olingan natijalarga matematik statistik tahlil usullaridan foydalanib ishlov berildi [6, 7].

Oʻtkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi: Barchamizga ma'lumki bugungi kunda oʻquv-mashgʻulot guruhida shugʻullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligi holatini aniqlash asosida psixofiziologik tayyorgarlikni rivojlantirish boʻyicha yetarli darajada tadqiqotlar ishlari oʻtkazilmagani aniqlandi va yosh erkin kurashchilar oʻrtasida psixofiziologik koʻrsatkichlari qay darajada rivojlanganligi oʻrganildi.

Oʻquv-mashgʻulot guruhida shugʻullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini takomillashtirishda toʻgʻri rejalashtirilgan mikrosikil mashgʻulot rejalarini tuzish orqali yuqori kompleks tayyorgarlik holatiga erishish mumkin va shu oʻrinda oʻquv-mashgʻulot guruhida shugʻullanuvchi yosh erkin kurashchilarning yuqori kompleks tayyorgarligiga erishishda anaerob, aerob va glikolitik turdagi mashqlarning mashgʻulot jarayoniga keng tadbiq qilish kutilgan samarani koʻrsatishi maqsadga muvofiqdir [3, 12].

Toshkent shahar Sergeli tumanidagi 1- Bolalar va Oʻsmirlar Sport Maktabi tarbiyalanuvchilari orasida oʻtkazilgan Garvard testi indeksi orqali oʻquv-mashgʻulot guruhida shugʻullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashgʻulot jarayonidan soʻng yurak faoliyatining tiklanishi oʻrganildi (1-jadvalga qarang). 14 yoshli erkin kurashchilarimizda garvard

qadam testi bo‘yicha dastlabki qayt etgan natijalari 60.2 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning maskur test ko‘rsatkichlari bo‘yicha natijalari 57 ni tashkil etdi.

O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg‘ulot jarayonlari yakunidan so‘ng yurak tiklanishi bilan bir qatorda mashg‘ulot davomida yurak urishi ham o‘rganildi, aniqlangan natijalar esa quyidagicha bo‘ldi. 14 yoshli erkin kurashchilarda 13,4 natija tashkil qilingan bo‘lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarimizda ish faoliyatidagi yurak urish ko‘rsatkichi 12,2 natijani tashkil qildi va o‘rtacha natijalar qayd etildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

	14-15 yoshli erkin kurashchilarning Garvard va Rufe testi ko‘rsatkichlari			
Ko‘rsatkich	Garvard (testi)		Rufe (testi)	
Yosh	14	15	14	15
$\overline{X} \pm \sigma$	60,24±3,34	57,43±3,21	13,42±0,82	12,91±0,76
t / P	4,02 / <0,001		3,03 / <0,01	
	14-15 yoshli erkin kurashchilarning Tepping va psixomotor testi ko‘rsatkichlari			
Ko‘rsatkich	Tepping testi		Psixomotor testi	
Yosh	14	15	14	15
$\overline{X} \pm \sigma$	56,12±3,88	58,94±3,96	121,36±8,83	126,17±8,94
t / P	3,37 / <0,01		2,54 / <0,05	

O‘quv-mashg‘ulot guruhlarida shug‘ullanib kelayotgan yosh erkin kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik jarayonlari davomida psixifiziologik ko‘rsatkichlarini samarali rejalashtirish, undagi maqsad va vazifalarini to‘g‘ri qo‘yish, tayyorgarlikni turli bosqich va davrlarida vosita va usullarni eng samarali va ishonchlilarini qo‘llash ijobiy, yakuniy natijaga erishishdagi eng asosiy omillar bo‘lib hisoblanadi [3, 7].

14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, mashg‘ulot jarayonida maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo‘yicha tadqiqot ishlari ham olib borilgan. Ammo, o‘quv-mashg‘ulot guruhida shg‘ullanuvchi erkin kurashchilarda maxsus bir tizim orqali, psixofiziologik tayyorgarlik samaradorligini yanada yaxshilash yuzasidan ilmiy uslubiy izlanishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolganligi maskur tadqiqot ishimizni olib borishimizga turtki bo‘lib xizmat qiladi [4].

Psixomotor ko‘rsatkichlarni aniqlash bo‘yicha yosh kurashchilar orasida nisbatan soddaroq bo‘lgan test sinovi tanlab olindi (3-rasmga qarang). Maskur tanlab olingan mashqni bajargan 14 yoshli erkin kurashchilar hamda 15 yoshli erkin kurashchilarning psixomotor ko‘rsatkichlari aniqlab olindi. Qayd etilgan natijalar shuni ko‘rsatmoqdaki 14 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi sportchilarimizning ko‘rsatkichlari 122.6 ms ni tashkil qilgan bo‘lsa 15 yoshli erkin kurashchilarimiz qayd etgan natijalari unchalik katta bo‘lmagan farq bilan 124,1 ni ko‘rsatdi (1-jadvalga qarang).

Psixofiziologik jarayonlari oxirlariga kelib, erkin kurashchilarning oldinda turgan musobaqalarga har tamonlama tayyorligi tugallanadi. Zarur texnik malakalar va taktik harakatlarni batamom tiklanishiga, sportchining maxsus tayyorgarlik jarayonlari va jismoniy holati ham inobatga olinadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi sezilarli darajada oshiriladi [7, 8].

Mavzu bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot ishlari yuzasidan xulosa qiladigan bo‘lsak o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligining mikrosikllarda tuzilgan mashg‘ulot jarayonlari ketma-ketligi hamda yosh erkin kurashchilarning psixofiziologik jihatdan rivojlantiruvchi vositalar yetarli darajada emas. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik harakatlarini takomillashtirish va optimallashtirish

uchun asosiy tayyorgarlik vositalari bu mashg‘ulotlar jarayonini oqilona rejalashtirishga, muayyan harakatlarning bajarilishini murakkablashtiradigan sharoit va jihozlardan foydalanishga, intervallarni tanlashga, mashqlar tezligiga hissa qo‘shadigan vositalar hisoblanadi va ushbu jarayonlarni mashg‘ulot jarayonlaridan takomillashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Yuqoridagilar ko‘zda tutilganlarning barchasi samarali tarbiyaviy ishlar doirasida umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari bilan birlashtirilishi ham ayni muddaodir. Mashg‘ulotlar jarayonini modernizatsiya qilish, shuningdek, yosh erkin kurashchilarning psixofiziologik tayyorlash jarayonini optimallashtirish har qanday moddiy-texnika resurslaridan (texnologiya, jihozlar) samarali foydalanishga qaratilgan bo‘lishi zarur. Bu esa butun jarayonni aniqlash hamda tahlil qilish imkonini beradi. Tajriba oxirida o‘tkazilgan tekshirishlar shuni ham ko‘rsatdiki, qisqa masofalarda murakkab kordinatsion harakatlarni bajarish jarayonida qayd etilgan ko‘rsatkichlari nazorat va tadqiqot guruh kurashchilaridagi natijani nisbatan yaxshilashga erishilgan. Bugungi kunda zamonaviy erkin kurash sport turi bilan mashg‘ulot olib borayotgan yosh kurashchilardan tezkor harakatlanish va fikrlash jarayonlari talab qilinmoqda. Zamonaviy erkin kurashning tezlashishi zamonga xos sportchilarni tayyorlashda nazariy mashg‘ulotlarda taktik bilimlarni o‘zlashtirish va taktik fikrlashlarni baholab borish maqsadga muvofiqdir. Yosh erkin kurashchilarning taktik tayyorgarligini o‘rganishda “Erkin kurashchilarning taktik fikrlash qobiliyatini aniqlash” kompyuter dasturidan foydalanish murabbiylarga jamoa haqida quyidagi ma’lumotlarni beradi:

– 14 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik davridagi taktik tayyorgarligini qanday holatda ekanligini ko‘rsatadi.

– 15 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik faoliyatidagi taktik fikrlash qobiliyati baholanadi.

– dastur orqali nazariy mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish imkoniyati yaratiladi.

Murabbiy tomonidan tashkil etiladigan mashg‘ulot jarayonlari sportchilarning sportdan bezish holatlari, zerikish va shunga o‘xshash ruhiy holatlarini yuzaga keltirmasligi uchun mashg‘ulot jarayoning xilmaxilligiga jiddiy e’tibor qaratishi ayni muddao hisoblanadi va bunday ko‘rsatmalar murabbiy hamda sportchilar uchun uyg‘unlikda bajariladidan mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtiradi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning “Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan” yig‘ilishdagi nutqi; 2018 yil 21 sentyabr, Xalq so‘zi gazetasi.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish choratadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni
3. “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” O.E.Toshmurodov, B.B.Kipchakov, A.T.Umarov. Samarqand-2021. 62-b
4. O.E.Toshmurodov, B.B.Kipchakov, A.T.Umarov “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” Samarqand-2021. 60-b.
5. Abdullaev Sh.A.-Erkin kurash. Toshkent, axborot press 2017. 28-b
6. Акбаров Ахматжон, “Спортда математик таҳлил усуллари”, ўқув қўлланма, http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf

УзДЖТСУ, 2020, 228 с.

7. Sportda pedagogik tadkikot natijalarini interpretatsiya kilish usullarini solishtirish, A Axmatjon, Fan-sportga, 62-64, 2021, № 6
8. Sport metrologiyasi, darslik, http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf MBB Akbarov Axmatjon, Tafakkur qanoti, Toshkent, 2014, 459
9. Bobomurodov F.I. Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga differensial yondashuv. Ped.f.b.f.d (PhD). diss. avtoreferati. Toshkent-2020.

SOG‘LOM AVLODNI SHAKLLANISHIDA GIMNASTIKANING TUTGAN O‘RNI

Xurozov Gayrat Keldiyorovich
JTSBMQTMOI katta o‘qituvchisi
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya:Maqolada jismoniy tarbiya, sportning sog‘lom avlod shakllanishidagi o‘rni va ularni organizm rivojlanishining anatomik-fiziologik xususiyatlariga ta’siri yoritilgan.

Kalit so‘zlar: tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik. “Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning gimnastika bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda gimnastikani yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda”. (O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 23.12.2022y. Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ-449-son).

Gimnastika bilan shug‘ullanish jismoniy va aqliy ish qobiliyatini yaxshilashda, immunitetni kuchaytirishda, organizmning turli stress omillarga nisbatan qarshilik kuchini oshirishda, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini chiniqtirishda va boshqa qator faoliyatlarda muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq hozirgi kunda kamharakatlilik yoki gipodinamiya yer yuzi aholisining salomatligiga tahdid solmoqda. Bir kechayu-kunduzda odam organizmi o‘rta hisobda 2800-3800 kkal energiya sarf qilishi va shundan 1200-1900 kkal energiyani jismoniy faollikga sarflanishi lozim bo‘lsa, rivojlangan mamlakatlarda bu ko‘rsatgich oxirgi 100 yil ichida 200 barobar kamayib ketganligi ta’kidlanmoqda. Faol harakatning bu tarzda cheklanishi natijasida organizmdagi barcha a’zo va tizimlarning me’yoriy ish faoliyati buziladi. Hozirgi paytda shu narsa ilmiy ravishda asoslanganki, arterial qon bosimining yuqori bo‘lishi, ya’ni gipertoniya, miokard infarkti, asab tizimining qator xastaliklari (nevroz, nevrosteniya, depressiya va b.), o‘t va siydik yo‘llarida tosh paydo bo‘lishi kabi «davr kasalliklari» ko‘pincha jismimizning harakatga «to‘ymasligi»dan kelib chiqadi. Shuning uchun ham gimnastika bilan muntazam shug‘ullanish kundalik turmushning ajralmas qismiga aylanishi maqsadga muvofiq.

Gimnastika bilan shug‘ullanish zaminida salomatlikni muhofaza qilish, kishilarning mehnat unumdorligini oshirish, yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib voyaga yetkazish, qolaversa, xalqlar va davlatlar o‘rtasida do‘stlik munosabatlarini o‘rnatish va mustahkamlash kabi tarbiyaviy hamda siyosiy tadbirlar yotadi. Yuqoridagilardan kelib chiqib mamlakatimizda gimnastikani rivojlantirish, uning organizmga ta’sir etish xususiyatlarini ilmiy asosda o‘rganish, shu yo‘l bilan kishilarning sihat-salomatligini muhofaza qilish, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, qolaversa, shu yo‘l bilan mamlakatimiz obro‘sini yanada oshirish borasida qator ibratli ishlar amalga oshirilmoqda. Xususan “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risidagi Prezident farmoni (2002 yil), “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi Qonun (1992 yil va 2015 yil) va boshqa me’yoriy hujjatlar yuqoridagi fikrimizning yorqin isboti bo‘la oladi. Biroq hali bu sohada ilmiy nuqtai-nazardan o‘rganilishi lozim bo‘lgan muammolar ham talaygina.

Olib borilgan tadqiqotlarga ko‘ra o‘quvchilarga umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanishni 6-7 yoshdan o‘rgatish maqsadga muvofiq ekanligini tavsiya etiladi. Bunday mashqlar harakat apparati, yurak qon tomirlar va nafas olish organlari tizimi ishlarini faollashtiradi, tananing ayrim mushak guruhlari, bo‘g‘imlar, gavdaning pastki va yuqorigi mushaklariga ta’sir etadi. natijada yurak-qon tomir urishi va nafas olish tizimi tezlashib, a’zo va to‘qimalarga kislorod yetkazib berish ko‘payadi, mushaklar cho‘ziluvchanligi va tana harorati oshadi. O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirishda ularni gimnastikaning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko‘nikmalarini singdirishning, sport sohasida

iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va maxsus markazlar tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga ko‘maklashish o‘z yechimini kutayotgan muammolardan hisoblandi.

Jismoniy sifatlar bola organizmining morfo-funksional, psixofiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog‘liq. Asosiy jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik)ning rivojlanishi harakat ko‘nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog‘liqlikda kechadi.

Tezkorlik — bu harakatni imkon qadar katta tezlikda bajara olish qobiliyatidir. B.B.Rahimovning o‘tkazgan tadqiqot ishlari natijalariga ko‘ra 7 yoshdan 9-10 yoshgacha bo‘lgan bolalarda tezkorlik imkoniyatlarining tabiiy ravishda shiddatli o‘tishi kuzatiladi. Bu davrda tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan sa’y harakatlar yaxshi samara beradi.

Kuch-bu muskul zo‘riqish vositasida qarshilikni yenga olish faoliyatidir. Yoshga qarab o‘sishda kuch sifatining rivojlanishi va muskul kuchining intensiv farqlanishi o‘g‘il bolalarda ikki davrga ajratiladi. 9 yoshdan 12 yoshgacha va 14-17 yoshgacha. Qiz bolalarda muskul kuchi 8-9 dan 13-14 yoshgacha intensiv o‘sadi. Kichik maktab yoshida organizm rivojlanishining anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan bog‘liq ravishda, bu sifatni rivojlantirishni kuchaytirish tavsiya etilmaydi. Kuchni tarbiyalash chegaralangan xarakterda bo‘lishi kerak. Agar bu yuklama miqdor jihatidan noto‘g‘ri bo‘lsa, ko‘ngilsiz iz qoldirishi, masalan, qomat buzilishi mumkin.

Chidamlilik — bu organizmning biror faoliyat chog‘ida toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir. Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilarning chidamlilik ko‘rsatgichlari yuqori emas, ya’ni yaqin vaqtlargacha keng tarqalgan nuqtai-nazarga ko‘ra, bu yoshda chidamlilik mashqlarini o‘tkazish mumkin emas edi. Ammo keyingi yillarda o‘tkazilgan tadqiqotlar buning aksini ko‘rsatmoqda. Bu yoshdan boshlab yuklamani to‘g‘ri taqsimlash bilan birga chidamlilikni rivojlantirishga ta’sir ko‘rsatish mumkin ekan.

Chaqqonlik — harakatlarni uyg‘unlashtirish qobiliyati, yangilarini egallash, to‘satdan paydo bo‘lgan vaziyatda harakatlarni samarali va tejamli bajarish bilan tavsiflanadi. Epchillikni rivojlantirish uchun har qanday mashqlardan foydalanish mumkin (koordinatsion elementlardan iborat bo‘lgan gimnastika mashqlari, uloqtirish o‘yinlari shular jumlasidandir). Agar ma’lum uslubiy tavsiyalarga amal qilinsa, epchillikni rivojlantirish jarayoni yanada samaraliroq bo‘ladi.

Egiluvchanlik — bu belgilangan birlashmalarning harakatlariga muvofiq keng quloch yoyish qobiliyatidir. Kichik yoshdagi o‘quvchilarda egiluvchanlik yo‘naltirilgan rivojlantirishga yaxshi samara beradi.

Biologik nuqtai nazardan jismoniy harakat barcha a’zolar, tizimlar va butun bola organizmining to‘g‘ri o‘sib-rivojlanishini ta’minlaydi. Bunga quyidagi dalillarni ko‘rsatish mumkin. Kishidagi 600 nafar mushaklar kattalarda hayotiy funksional harakatchanlikning 45% ni ta’minlaydi va yurak qon-tomir, qon aylanish kabi funksiyalarni yaxshilaydi.

Gimnastika turlari bilan shug‘ullanish yosh bolalarda ularning yoshlari va organizmning taraqqiy etish darajasiga qarab vrachlar ko‘rigi tanlovida saralanib, tashkillanadi. Ana shu qoidalarga rioya qilingan holda davlatimizda yoshlikdan boshlangan jismoniy tarbiyaning keng ommaviylashishi nafaqat sog‘lomlashtirish, balki tug‘ma nuqsonlarning oldini olish, sog‘lom avlodni tarbiyalab yetishtirish, qolaversa kishilarning umrini uzaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vayner E.N. Valeologiya. Uchebnik dlya vuzov — M., Flinta, Nauka, 2001.

2. Sportivnaya meditsina. / Pod red. V. L. Karpmana. -M.: Fizkultura i sport, 1987.-304 s.

3. Srednesutochnыe ratsionalnыe normы pіщevыx produktov v kolledjax olimpiyskogo rezerva i spesializirovannыx shkolax-internatax sportivnogo profilya. SanPiN №0274-09. Sostaviteli: Sharipova N.V., Raximov B.B. i dr. – Tashkent, 2009. – 15 s.

4. Stogova L.I. Dinamika nekotorыx pokazateley trenirovannosti podrostkov i yunoshey, zanimayuщixsya sportom. V kn. Aktualnыe voprosы vrachebnogo kontrolya. — M., 1965.

5. Fizicheskaya kultura i zdorovыy obraz jizni studencheskoy molodeji: Uchebnoe posobie. – M.: Izd-vo MGSU «Soyuz», 2000. – 250 s.

6. Qurbonov Sh.Q, Qurbonov A.Sh. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. T., 2003.-130 bet

JISMONIY MADANIYAT YUNALISHI TALABALARINI KASB TAYERLASHDA O‘QUV FANLARI INTEGRASIYALASHUVINING NAZARIY ASOSLARI

Yo.Ismoilov
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti katta o‘qituvchisi
Abdullayeva Yulduz Lutfulla qizi
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti talabasi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada integratsion kursning maqsadi va vazifalari maktab tabiiy- ilmiy ta’lim sistemasi, bilimning integratsiyalashgan tarmog‘i, integratsiyalashning usul va vositalari, o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasi ko‘p funksiyaga egaligi tavsiflanadi.

Kalit so‘zlar: tarbiya, pedagogika, ma’naviyat, axloq, integratsiya.

Abstract: The article describes the goals and objectives of the integration course, the system of natural science education at school, the integrated network of knowledge, methods and tools of integration, the level of student mastery performs many functions**.**

Keywords: education, pedagogy, spirituality, ethics, integration.

Abstract: В статье описаны цель и задачи интеграционного курса, система естественнонаучного образования школы, интегрированная сеть знаний, методы и средства интеграции, уровень овладения учащимися имеют множество функций.

Ключевые слова: образование, педагогика, духовность, этика, интеграция.

Barkamol shaxsni tarbiyalash, Respublikamizda kadrlar tayyorlashni davr talabi darajasiga ko‘tarish, ta’limning rivojlanayotgan bozor iqtisodiyoti munosabatlariga asoslangan mexanizmini yaratish, uning mazmunini takomillashtirish, tarbiyachi va tarbiyalanuvchilardagi ta’lim tarbiya jarayoniga bo‘lgan munosabatni, qarashlarni shakllantirish kabi masalalarni qamrab olgan holda Kadrlar tayyorlash milliy dasturi bosqichma- bosqich amalga oshirilmoqda.

So‘ngi o‘n yilliklar ichida ta’lim falsafasi shunday ilmiy yo‘nalishga aylandiki, u insonning ta’lim olish jarayonida yaxlit intellektual rivojlanishi haqidagi savolga javob taklif etmoqda. Insonning ta’lim olish jarayonidagi kompleksli rivojlanishi ta’limning predmetli mazmuni tomonidan buzilgan. Ta’lim olayotgan yosh insonning rivojlanish sharoitidagi qarama-qarshilikni amaliyotdagi pedagoglar aniqlashgan.

Fan o‘qitishdagi integratsiya bo‘yicha ularning taklifi tashqi birikish xarakterga ega, aslida esa fanlarni integratsiyalashni chuqur metodoliya asosida o‘tkazish zarur.

Ta’limning interaktiv kursi ko‘rgazmali ta’lim sistemasi bo‘lib, integrativ bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish asosida ko‘rgazmali, mahoratni vujudga keltirish sirlarini o‘rganadi.

Integratsion kursning maqsadi va vazifalari maktab tabiiy-ilmiy ta’lim sistemasida tavsiflanadi. Bilimning integratsiyalashgan tarmog‘ida integratsiyalashning usul va vositalari: ta’lim rejasidagi o‘qitish joyida vaqtning hajmiga qarab shu kursni to‘la o‘zlashtirish vaqti o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasi ko‘p funksiyaga egaligi bilan tavsiflanadi.

Integratsiya kursi- o‘quv fanlaridan biri bo‘lib, fanlararo bilimlarni (integrativ bilimlarni) chuqurlashtirish va oshirish, ularni shakllantirish uchun o‘rganiladi. U har xil turlar, usullar, uslublar, fanlararo integratsiya obyektlari asosida tuzilgan. Ta’lim tarbiya sohasidagi tadqiqotlar bizni jismoniy rivojlanish muammolarini yanada kengroq ko‘rib chiqishga, ma’naviyatga qo‘shilish nuqtai nazaridan yechishga imkon beradi. Pedagogikada yuzaga keladigan integratsion jarayonlar hozirgi kunda muhim ahamiyatga ega. Ularning tushunishi va tartibga solinishi ayniqsa muhimdir. Shu munosabat bilan ta’lim tizimida ularning mazmuni va texnologiyasini asosi sifatida integratsion jarayonlarning tashkiliy va boshqaruv sohasini rivojlantirish zarur.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, etnomadaniy ta’lim sohasidagi ma’naviy va jismoniy

madaniyat elementlarini integratsiyalashuvi o‘quv jarayonini tashkiliy va uslubiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash, o‘quvchilarning ma’naviy va jismoniy tarbiyasi va ta’lim muassasalarida ta’lim vazifalarini yakkalab qo‘yishi bilan tashkiliy va uslubiy jihatdan yetarlicha aks ettirilmaganligi aniqlandi.

Buning natijasida quyidagi qarama-qarshiliklar yuzaga kela boshladi:

- barcha turdagi ta’lim tizimlarining integratsiyalashuvining maqsadga muvofiqligi va ularni nazariy asoslash va tashkiliy-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning yetarli emasligi;
- pedagogik amaliyotga shaxsning rivojlanishida o‘zining intelektual salohiyati nuqtai nazaridan ma’naviy va jismoniy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirishning maqsadga muvofiqligi nuqtai nazaridan yaratilgan yondashuv;
- o‘zaro bog‘liq ma’naviy va jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llashga kompleks yondashish zarurligi;
- o‘quvchi shaxsini yaxlit shakllanishiga ruhiy va jismoniy tarbiyani zarurligi va boshqa bir qarama-qarshiliklarni ta’kidlash mumkin.

Yuqoridagi ma’lumotlarga tayangan holda ilmiy maqolaning maqsadi o‘quvchilari va talabalarining ma’naviy va jismoniy tarbiya jarayonini integratsiyalashuvi, jismoniy tarbiya va sport jarayonida ma’naviy jihatdan boy va jismoniy barkamol shaxsni shakllantirish uchun tashkiliy pedagogik shart sharoitlarni oqilona va eksperimental tarzda aniqlash uchun modul dastur ishlab chiqish lozim.

Tadqiqotimizning obyekti sifatida ta’lim tizimidagi yoshlar shaxsini shakllantirish jarayoni hisoblanadi.

Integratsiyalashgan darslar bolalar dunyoqarashida bir butunlikni, voqealar uzviyligini tushunishini tabiatan anglab yetishga o‘rgatadi. Shuni alohida hisobga olish kerakki, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani Odobnoma, Vatan tuyg‘usi, Milliy istiqlol g‘oyasi va ma’naviyat asoslari kabi fanlarning integratsion bog‘lanishli xususiyatlari ilmiy jihatdan yetarli ishlab chiqilmagan.

Muhokama va natijalar

Mavjud turli fikrlar va qarashlar esa bir-biriga zid va uzviy bo‘lmaganligi sababli integratsiya muammosi hamon olimlarimiz o‘rtasida bahsli masalalardan biri bo‘lib kelmoqda.

Psixologik va pedagogik fan nuqtai nazaridan ma’naviy va jismoniy tarbiya va shaxsiy rivojlanishning fenomenini o‘rganib chiqqan olimlardan B.G. Ananiyev, J.K.Babanskiy, V.S.Bibler, P.F.Lesgaft va boshqalarning tahlillariga ko‘ra, ruhiy va jismoniy madaniyatning mohiyatini va ruhiy va jismoniy tarbiya tizimining inetgratsiyalashuv shartlari, tamoyillarini aniqlashga yordam beradi:

- ma’naviy madaniyat-bag‘rikenglik, mehr-oqibat, insoniyat, adolat va halollik ifodasi-eng yuksak axloqiy qadryatlarni, moddiy jihatdan ma’naviy manfaatlarni, insonning axloqiy va fuqarolik burchini bajarish tushunchasini tasdiqlaydi;
- jismoniy madaniyat shaxsni jismoniy kamolotga yetkazishning motivatsion-qiymatiga yo‘naltirilganligi, faol o‘zgaruvchan faoliyatning asosi sifatida namoyon bo‘ladi;
- ma’naviy bilim-bu shaxsning bilim, xissiy hatti-harakat tarkibiy qismlarining yaxlitligini shakllantiridigan va fuqarolik kamolotini, ijtimoiy faolligini, yuqori axloqiy ehtiyojlarini, manfaatlari va faoliyatining sabablarini ta’minlovchi ijtimoiy- pedagogik jarayon;
- jismoniy tarbiya- bu inson tanasining shakli va funksiyalari, jismoniy sifatlari, ichki dunyosi(irodasi, xarakteri va boshqa.)larning sog‘lom turmush tarzi asoslarini uyg‘unlashtiradigan pedagogik jarayon;

Ilmiy manbalarining tahlili sharq mutafakkirlari, xorij va o‘zbek pedagoglari integrasiyalashgan darslarni amaliyotga tadbiq etishga harakat qilganliklarini ko‘rsatadi. Ta’lim jarayoni samaradorligini oshiradigan omillar ichida darslarni integratsiyalashgan asosda tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi. O‘zbekistonda ta’lim jarayoniga integratsiyalashgan darslarni olib kirish dolzarb muammolardan biridir. Bugungi kunda ta’lim jarayoniga integratsiyalashgan darslarni olib kirish bo‘yicha keng qamrovli ishlar olib borilmoqda. Ta’lim jarayonini

integratsiyalashgan darslar asosida tashkil etishning qulayligi shundaki, unda o‘quvchining o‘quv materiallarini o‘zlashtirishda olamni yagona bir butunlikda ekanligi, tabiatdagi mavjud o‘zgarishlar bir-biri bilan bog‘liqlikda ekanligi haqida ta’limotga ega bo‘lishlariga imkoniyat yaratiladi. Ta’lim jarayonini integratsiyalashgan darslardan foydalanish o‘quvchilarni bilim olishlaridagi eng muhim omillardan biri hisoblanib, o‘quvchilarni bilimlarini o‘zlashtirishlarida yuqori samara beradi.

Ilmiy tahlil va izlanishlarga tayangan holda va muammoning yechilishi uzluksiz ta’lim tizimi oldida turgan muhim vazifani yechishda nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Buning uchun quyidagilarni tavsiya etamiz:

- barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy va ma’naviy axloqiy tarbiya integratsiyasini ta’minlash jarayonini pedagogik muammo sifatida chuqur o‘rganish va asoslash;
- o‘quvchilarni jismoniy va ma’nviy- axloqiy tarbiyalaning mazmuni va pedagogik-psixologik xususiyatlarini ishlab chiqish;
- o‘quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma’naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta’minlashning maqbul shakl, metod va vositalarini aniqlash;
- o‘quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma’naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta’minlash dasturini ishlab chiqish.

Yuqorida bayon etilgan fikrlardan xulosa qilib shuni ta’kidlash mumkinki, barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy va ma’naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta’minlash jarayonini tadbiq qilish o‘z yechimini kutayotgan dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Aslanov K. P., Xakimov X. N., Akramova G. M. MESTO INTERAKTIVNЫX METODOV V OBUChENII STUDENTOV //Jurnal nauchnыx publikasiy aspirantov i doktorantov. – 2015. – №. 9. – S. 38-39.
2. Arslonov K. P., Shukurov R. S., Xakimov X. N. Izucheniye predmeta «Vidы nasionalnoy borbы i metodika yeyo obucheniya» s pomoщyu innovasionnыx texnologiy //Vestnik po pedagogike i psixologii Yujnoy Sibiri. – 2013. – №.
3. Arslonov Q. P., Xakimov X. N. Peculiar especially sport holidays in the life of the young generations //Europaische Fachhochschule. – 2014. – №. 3. – S. 50-51.
4. Lazizbek Olimovich Daminov and Jamoliddin Pardaboyugli Turdiev Zebo Sharipovna Tukhtaeva, Nigora Zakiralievna Sayfullaeva, Khurshid Nozimovich Khakimov The Importance of Game Technologies in the Training of Future Vocational Teachers on the Basis of Competent Approach// International Journal of Psychosocial Rehabilitation. – 2020. – №. 4. – C. 6669-6674

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЙЎНАЛИШИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ УЗЛУКСИЗ МАЛАКАВИЙ АМАЛИЁТ ЖАРАЁНИНИНГ АҲАМИЯТИ

Абдираҳмонов Лазизбек Латипбоевич
Урганч давлат педагогика институти ўқитувчи
Давлетов Суҳроб
Урганч давлат педагогика институти талаба
(Хоразм, Ўзбекистон)

Аннотация: Ушбу мақолада Жисмоний маданият талим йўналиши талабаларининг касбий фаолиятга тайёрланиш жараёнида узлуксиз малакавий амалиёт тутган ўрни ҳақида фикр юритилади.

Калит сўзлар: Педагог, амалиёт, жисмоний маданият, узлуксиз таьлим, шахсга йўналтирилган таьлим.

Аннотация: В данной статье размышляется о роли непрерывной профессиональной практики в процессе подготовки к профессиональной деятельности студентов физической культуры.

Ключевые слова: Педагог, практика, физическая культура, непрерывное обучение, личностно-ориентированное обучение

Abstract: This article reflects on the role of continuous professional practice in the process of preparation for professional activities of students of Physical Culture.

Keywords. Pedagogue, practice, Physical Culture, continuous training, personality-oriented training.

Мамлакатимизда педагог кадрлар тайёрлашнинг мукаммал тизими яратилган бўлсада, бу тизимда кадрларнинг назарий тайёргарлигига устувор тарзда аҳамият қаратилиб, ушбу йўналишда айрим камчиликлар юзага келмоқда. Шу тариқа “педагог кадрларнинг касбий маҳорати сифати ва савиясини узлуксиз юксалтиришда таълим жараёни билан амалиётни боғлашда унинг узлуксизлигини таъминлаш”[1] алоҳида ўрин тутади. Жисмоний маданият таълим йўналишида бўлажак мутахассислар педагогик амалиётининг узлуксизлигини таъминлаш кун тартибидаги муҳим масалалар сирасига киради.

Кейинги йилларда педагогик амалиёт ўқишнинг охирги йилига, яъни еттинчи ва саккизинчи семестрига қўйилганлиги сабабли талабалар педагогик амалиётни ўташда касбий йўналиши бўйича назарий билимларни амалиётда етарлича якунлай олмайдилар.

Натижада методик ҳужжатларнинг тузилиши, дарсларнинг мустақил олиб борилиши, дарсдан ташқари ўтказиладиган спорт мусобақа тадбирлари ва байрамларини ташкил қилиш ҳамда ўтказиш бўйича таълим олиш кўникмалари шаклланмай қолиши, шунингдек, юқори малакали жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлашда қатор тўсқинликларнинг юзага келиши кун тартибидаги долзарб масала ҳисобланиб турибди.

Жисмоний маданият бўйича бўлажак мутахассислар тайёрлашда амалий компетенцияларни шакллантиришнинг назарий асосларига устувор тарзда қараш талаб этилади.

Бу жараёнда, шубҳасиз, нафақат назария билан амалиёт, балки даврлар, босқичларда тўпланган тажрибалар узлуксизлиги таълим амалиётининг устувор йўналишларидан бири бўлмоғи лозим.

Педагогика сохасида “узлуксиз таълим” тушунчаси борасида кўплаб тадкикот ишлари амалга оширилган. Г.П.Зинченко узлуксиз таълим муаммоси “тушунча” шаклидагина эмас, балки ғоя шаклида тушунилади, деб ҳисоблайди. Муаллиф ушбу фикрни ярим тахминлар, ярим ғоялар шаклида Платон ва Аристотеллар ҳам айтадилар, деб кўрсатади. Р.М.Волтер, И.В.Гёте, Я.А.Коменский, Ж.Ж.Руссо ва бошқаларнинг гуманистик қарашларида ҳам ушбу фикр ўз аксини топади [2; 37-б.]

Педагогик амалиётни бошқариш вазифаси, асосан, тажрибали мактаб ва олий таълим муассасаси методистларига юклатилади. Бунинг ёрдамида кўпинча мактаб ўқитувчилари ва университетлар ўқитувчилари ўртасида кузатиладиган ўзаро бегоналик тўсиғини йўқотишга эришилади. Шунингдек, ушбу ҳолатда бошқариш вазифаларига тадқиқотчилик ёки қандайдир бошқа манфаатлар ва вазифалар аралаштирилмайди.

Фалсафий нуқтаи назардан педагогик фаолият – бу бутунлай амалий, бевосита таълим берувчи ва таълим олувчи ўртасидаги муносабатларда намоён бўладиган фаолиятдир. Бироқ талабаларнинг, жумладан, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг педагогик амалиёт жараёнидаги фаолиятлари мазмунининг таҳлилидан аён бўлдики, уларнинг 47,3% дан то 52,4% гача ўқув вақтлари ташкилий, методик, таҳлилий ва бошқа назарий фаолиятга кетади. Бу вақт ўқувчи билан мулоқот қилиш тажрибасини эгаллаш, ўқув жараёнини ташкил этиш, тарбиялаш малакаларини шакллантириш, шу билан бир вақтда ўз педагогик қобилиятларини ривожлантириш ўрнига сарфланади. Бунинг натижасида амалиётнинг моҳияти ўзгаради. Шунинг учун ҳам узлуксиз педагогик амалиёт даврида ўқув-тарбия жараёни шакли сифатида назарий фаолият мавжуд бўлиши лозим, бироқ ёрдамчи, амалий педагогик фаолиятга йўналганлик, педагогик фаолият моҳиятини англаб етиш асосий мазмун бўлиши керак.

Педагогнинг амалий, назарий ва бошқа фаолият турлари ўзаро боғлиқ бўлади, аммо улардан ҳар бирининг ўз функционал вазифалари бўлиб, бири бирининг ўрнини боса олмайди. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчисини тайёрлаш ишларининг боришига педагогик мақсадлар таъсир кўрсатади, чунки айнан мақсадлар таълим жараёнининг барча компонентларини ягона комплексга бирлаштиради. Охир-оқибат мақсадлар педагогик ҳаракатлар самарадорлигини белгилайди.

О.А.Абдуллинанинг фикри кўра, педагогик амалиёт даврида талабаларнинг, бўлажак ўқитувчиларнинг, ҳақиқий педагогик фаолиятга мос амалий ишларини моделлаштириш жараёни кечади [3; 81-б.]. У ўқитувчиларни тайёрлаш умумий тизимида педагогик амалиёт давомида турли хил вазифаларга амал қилиш, унинг ўрнини баҳолашда бир томонламаликни йўқотиш керак, деб ҳисоблайди. М.М.Рубинштейннинг фикрига қўшилиб, у амалиётнинг таълим, ўқув ва диагностик вазифаларини алоҳида таъкидлаб ўтади [4; 63-б.].

Олий таълим муассасалари бўлимлари ўзаро яхшироқ алоқада бўлиб бошладилар, бунга ҳаракатларни мувофиқлаштириш ва узлуксиз педагогик амалиётни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича педагогик амалиёт бўлимига талаблар ошиши замин яратди.

Талабаларнинг узлуксиз педагогик амалиётини ташкил этиш тизимини такомиллаштиришда шахсга йўналтирилган ёндашув педагогнинг тарбияланувчи, шахс, ўз ривожланиши учун мустақил масъул субъект сифатида ва тарбиявий ўзаро алоқалар субъекти сифатида изчил муносабатга алоҳида эътибор қаратиш кераклиги тажриба-синов ишлари жараёнида ўз исботини топди[5; 70 б].

Шахсга йўналтирилган ёндашув амалга оширилганда талабанинг мустақил билим олиши, ўзини англаш, мустақиллик ва ўзини амалга оширишга эҳтиёжи билан шахсий ҳаётини қурувчи субъект сифатида диққат марказига қўйилади. Шахсга йўналтирилган ёндашувда касбий тайёргарлик жараёнида субъектларнинг шахсий функциялари тўлақонли намоён бўлади ва ривожланади. Шахсга йўналтирилган ёндашув талабага нодир ҳодиса, қимматли, ўзаро муносабатлар ва ҳамкорлик жараёнида мустақил ўзини яратувчи субъект сифатида муносабатда бўлишни талаб қилади.

Адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-2909-сон қарори.
2. Завьялов А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Омск,1996.-37с.
3. Абдулина О.А. Загряскина Н.Н. Педагогическая практика студентов; Учеб; пособие для студентов пед. 2е изд, перераб, доп. — М: Просвещение, 1992. 175с.
4. Peck R.F. and Tucker J.A. Research on teacher education, in Travers, R. (ed.) Second Handbook on Research in Teaching, Chicago: Rand McNally, 1993. – P. 63.
5. Матниязов Ҳ.К. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчилари узлуксиз педагогик амалиётининг ташкилий-педагогик асосларини такомиллаштириш. П.ф.б.ф.д. (PhD) илмий даражасини олиш учун тайёрланган диссертация 2022.

MAKRONUTRIYENTLAR VA MIKRONUTRIYENTLARNING SPORTCHI RIVOJLANISHIDAGI ROLI VA AHAMIYATI

Pardayev Yunus Sobirovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya. Organizmda makronutriyentlar va mikronutriyentlarning miqdorini belgilash jismoniy yuklamaning xarakteri va og‘ir-yengilligiga bog‘liq. Sport turi va masalalarga qarab bir necha oziqlantiruvchi punktlar tashkil qilinadi: lekin har bir hollarda ham 50 km li ‘oygalarda 1-2 marta ovqatlanish kerak. Masofalarda qabul qilinadigan ovqat suyuq bo‘lmasligi,

yoqimli nordon ta’mli bo‘lishi chanqoqni va og‘iz qurishini yo‘qotishi, me’dada og‘irlik qilmasligi kerak.

Аннотация. Определение количества макроэлементов и микроэлементов в организме зависит от характера и тяжести физической нагрузки. В зависимости от вида спорта и задач организуется несколько пунктов питания: но во всех случаях на забеги на 50 км требуется 1-2 приема пищи. Пища, принимаемая на расстоянии, не должна быть жидкой, иметь приятный кислый вкус, устранять жажду и сухость во рту, не должна отягощать желудок.

Abstract. Determining the amount of macroelements and microelements in the body depends on the nature and severity of physical activity. Depending on the sport and tasks, several food outlets are organized: but in all cases, 50 km races require 1-2 meals. Food taken at a distance should not be liquid, have a pleasant sour taste, eliminate thirst and dry mouth, and should not burden the stomach.

Kalit so‘zlar: Mikronutriyent, makronutriyent, mikroelement, vitamin, minerallar, suvda eriydigan vitaminlar, yog‘da eriydigan vitaminlar, oqsil, yog‘.

Key words:. Micronutrient, macronutrient, trace element, vitamin, mineral, water-soluble vitamin, fat-soluble vitamin, protein, fat.

Ключевые слова:. Микроэлемент, макроэлемент, микроэлемент, витамин, минерал, водорастворимый витамин, жирорастворимый витамин, белок, жир.

Kirish. Mikronutriyent - inson organizmining normal o‘sishi va rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan, o‘rnini boshqa narsa bosa olmaydigan oziq-ovqat moddalari, vitaminlar va mineral moddalardan iborat. Mikronutriyent yetishmasligi - inson organizmining oziq-ovqat bilan tushadigan mikronutriyentlar yetarli emasligi sababli, turli kasalliklarning rivojlanishiga olib keladigan holatdir. [2]

O‘zbekiston Respublikasining 2010-yil 7-iyundagi “Aholi o‘rtasida mikronutriyent yetishmasligi profilaktikasi to‘g‘risida”gi O‘RQ-251 Qonunning 4-moddasida aholi o‘rtasida mikronutriyent yetishmasligi profilaktikasi sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari ko‘rsatib o‘tilgan bo‘lsa, 6-moddasida Vazirlar Mahkamasining aholi o‘rtasida mikronutriyent yetishmasligi profilaktikasi sohasidagi vakolatlari belgilangan. Shuningdek, ushbu Qonunning 12-moddasida boyitilgan oziq-ovqat mahsulotini boyitish uchun mo‘ljallangan vitamin-mineral aralashmalarining sertifikatlashtirilishi lozimligi ta’kidlangan. Qonunning 13-moddasida boyitilgan oziq-ovqat mahsulotini va oziq-ovqat mahsulotini boyitish uchun mo‘ljallangan vitamin-mineral aralashmalarni o‘rash, tamg‘alash, saqlash, realizasiya qilish va O‘zbekiston Respublikasi hududiga olib kirish qonun hujjatlarida belgilangan tartibda amalga oshirilishi ko‘rsatib o‘tilgan.[1]

Ma’lumki, aholi o‘rtasida mikronutriyent yetishmasligi profilaktikasiga qaratilgan notijorat yo‘sindagi reklamalar berib boriladi. Ular ijtimoiy reklama axboroti hisoblanadi. Ijtimoiy reklama axborotini tekinga tayyorlovchilar va tarqatuvchilar qonun hujjatlarida nazarda tutilgan imtiyozlardan foydalanadi. Boyitilgan oziq-ovqat mahsulotining reklamasi qonun hujjatlariga muvofiq amalga oshiriladi. .[1]

Ushbu Qonunning Sirdaryo viloyatida ijro etilishini o‘rganish jarayonida ko‘pchilikning bu qonunni yaxshi bilmasligining guvohi bo‘ldik. Shu bois aholining salomatligini ayniqsa, ona-bola sog‘ligini tiklashda ushbu Qonunning naqadar muhimligini ularga tushuntirish maqsadida jamoatchilik nazorati o‘rnatilib, tibbiyot xodimlari, o‘qituvchilar, yuristlar, deputatlardan iborat guruh tuzilib, ushbu Qonun mohiyati bilan aholini yaqindan tanishtirish maqsadga muvofiqdir. .[1]

Makronutrientlar - inson uchun grammda o‘lchanadigan miqdorda zarur bo‘lgan oziq-ovqat moddalari (oqsillar, yog‘lar va uglevodlar), tananing plastik, energiya va boshqa ehtiyojlarini ta'minlaydi.[2]

Oqsillar. Oqsillar, yoki proteinlar - murakkab, aminokislotalardan tashkil topgan yuqori molekulali organik birikmalardir. Ular hayvonlar va o‘simliklar organizmidagi barcha to‘qima va hujayralarning bosh, muhim qismini tashkil etadi, ya’ni ularsiz hayotiy muhim fiziologik

jarayonlar bajaralishi mumkin emas. Oqsillar o‘zlarining tarkibi va xususiyatlari bilan turli hayvonlarda va o‘simliklar organizmida va hattoki bitta organizmning o‘zidagi turli hujayra va to‘qimalarda ham turlicha bo‘ladi. Turli molekulyar tarkibga ega bo‘lgan oqsillar suvda va suvli tuz kritmalarida turlicha eriydi, ammo organik eritmalarda esa u erimaydi. Oqsil molekulasida kislotali va asosli guruhlari bo‘lganligi sababli ular neytral reaksiyaga ega.[3]

Yog‘lar. Yog‘larning asosiy manbai bo‘lib ichaklardan so‘riluvchi ozuqalar tarkibidagi yog‘lar hisoblanadi. Bundan tashqari, yog‘lar va lipoidlar organizmga ko‘plab uglevodlar iste’mol qilinganida aynan uglevodlardan va kam miqdorda oqsillardan ham sintezlanadi. Organizmdagi yog‘larning umumiy miqdori tana og‘irligining 10-20 % ni semizlik paytida esa undan ham ko‘proq qismini tashkil etadi. Yog‘lar va lipoidlar so‘rilganidan keyin, barcha organlar va to‘qimalargacha olib boriladi. .[3]

Uglevodlar. Uglevodlar - uglerod, vodorod va kisloroddan tashkil topgan organik birikmalardir. Odatda oddiy, murakkab uglevodlarga farqlanadi. Boshqacha qilib aytganda oddiy - monosaxaridlar, masalan, glyukoza va murakkab -polisaxaridlar va bular ham o‘z navbatida quyi - oddiy uglevodlarning qisman qoldiqlarini saqlovchi (disaxaridlar) va murakkab uglevodlar qoldig‘ining juda ko‘plab molekulalarini saqlovchi (polisaxaridlar) uglevodlarga farqlanadi. Hayvonlar organizmida uglevodlaming miqdori quruq moddaning 2 % ni tashkil etadi. .[3]

Mikronutriyentlar. Mikronutriyentlarga vitaminlar, makro- va mikroelementlar, ya’ni kaltsiy, magniy, kaliy, natriy, fosfor kiradi.[5]

Kalsiy (Ca). Kaltsiy uchun kunlik ehtiyoj 0,8 g. Tanadagi kaltsiyning asosiy roli suyaklarning shakllanishidir. Shuningdek, ushbu mikroelement asab to‘qimalarining qo‘zg‘aluvchanligi, mushaklarning qisqarishi va qon ivish jarayonlarida ishtirok etadi, tomir o‘tkazuvchanligini pasaytiradi, yallig‘lanishga qarshi ta’sirga ega va allergiyani kamaytiradi. [3]

Oziq-ovqatlarda, xususan don va dukkakli o‘simliklar tarkibida fosfor miqdori oshib ketganda, ichakda erimaydigan kaltsiy birikmalari hosil bo‘ladi, ular najas bilan ajralib chiqadi; suyaklardan kaltsiyni olib tashlash mumkin.[6]

Fosfor (P). Fosforga bo‘lgan kunlik ehtiyoj 1,2 g. Ushbu makronutriyentning inson tanasidagi asosiy ahamiyati asab va miya to‘qimalari, mushaklar, jigar, buyraklar va suyaklar hosil bo‘lishida ishtirok etishdir.[3]

Hayvonlarning mahsulotlaridan fosforning 70 foizi ichaklarda, 40 foizi o‘simlik mahsulotlaridan so‘riladi. Pishirishdan oldin namlash fosforning emilishini yaxshilaydi.[4]

Fosforning ko‘payishi bilan buyrak tosh kasalligi yuzaga keladi, jigar va ichaklarga ta'sir qiladi, anemiya va leykopeniya rivojlanadi (leykotsitlar miqdori kamayadi); qon ketishi paydo bo‘ladi, qon ketadi, suyak to‘qimasida kaltsiy yo‘qoladi va fosfatlar, aksincha, suyaklarga birikadi.[8]

Makronutrient fosforning inson organizmidagi roli sil kasalligi, asab tizimining kasalliklari, sinish va suyak kasalliklarida ortadi.

Magniy (Mg). Magniyga kunlik ehtiyoj 0,4 g. Magniy asosan suyak to‘qimasida uchraydi. Makronutriyent magniyning asosiy qiymati asab tizimining qo‘zg‘aluvchanligini va yurak mushaklarining faoliyatini normallashtirishdir. Shuningdek, ichak motor faoliyatini va safro sekretsiyasini rag‘batlantiradi. Makronutriyent magniyning organizm uchun ahamiyatini ortiqcha baholash qiyin, chunki bu ichakdagi xolesterolni olib tashlashga yordam beradi.[3]

Organizmda magniyning ko‘payishi bilan, reflekslarning susayishi, markaziy asab tizimidagi inhibitiv jarayonlarning ko‘payishi (letargiya, uyquchanlik), osteoporoz, paresteziya (terining uyqusizlik hissi), qon bosimi pasayishi, atriyoventrikulyar o‘tkazuvchanlik, bradikardiya.[3]

Magniyning singishi yog‘larni oziq-ovqat bilan bir vaqtning o‘zida ortiqcha istemol qilish bilan buziladi.[9]

Tana uchun ushbu makronutriyent ayniqsa ateroskleroz, yurak tomirlari kasalligi, gipertoniya va o‘t toshlari kasalligi, ich qotishi, diuretiklarni uzoq muddatli qo‘llash uchun zarurdir. Jigar kasalligi bilan tanada ortiqcha magniy to‘planishi mumkin.[4]

Makronutriyent magniyning asosiy manbalari - gerkula, kelp, quritilgan o‘rik.

Kaliy (K). Kaliyning kunlik talabi 2-4 g ni tashkil qiladi. Kaliy suv-tuz va hujayra ichidagi metabolizmni, kislota-ipak muvozanatini tartibga soladi, yurak faoliyatini normallashtiradi. Bundan tashqari, ushbu makronutrient odamlar uchun zarurdir, chunki u nerv impulslarini mushaklarga etkazishda ishtirok etadi.[3]

Organizmda kaliy miqdorining pasayishi diuretiklarni qo‘llash bilan, tez-tez qayt qilish, diareya, adrenal korteksning giperfunktsiyasi, ko‘p terlash bilan kechadi.

Organizmda kaliyning ko‘payishi bilan jismoniy va ruhiy qo‘zg‘alishlar, ekstremitalarning paresteziyasi, terining rangi pasayishi, siydikda natriyning ko‘payishi, elektrokardiyogramda o‘zgarishlar kuzatiladi. .[3]

Natriy (Na). Natriy xloridga (osh tuzi) kunlik ehtiyoj 10-15 g ni tashkil qiladi, odamlar uchun makronutrient natriyning qiymati qanday? Natriy ionlari organizmdagi suyuqlikning doimiy miqdorini ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. Natriyni ushlab turish yoki yo‘qotish mutanosib ravishda ushlab turish yoki suv yo‘qotilishiga olib keladi. Bundan tashqari, natriy ionlari aminokislotalar, shakar va kaliyni hujayralarga tashishda ishtirok etadi. Natriy va xlor ionlari oshqozonda xlorid kislota hosil bo‘lishida ishtirok etadi.[3]

Kundalik ehtiyoj oziq-ovqat tarkibi bilan qondiriladi, talab kuchli qusish va diareya, keng kuyish bilan 20-25 g gacha ko‘tariladi. Natriy yetishmasligining dastlabki belgilari: ta’m va ishtahani yo‘qotish, letargiya, mushaklarning zaifligi. [9]

Kaliyni (o‘simlik ovqatlarini) ortiqcha istemol qilish bilan birga, natriyga bo‘lgan ehtiyoj ham ortadi.[3]

Natriy xloridni cheklash va hatto istisno qilish buyrak kasalliklari (o‘tkir va surunkali nefrit) va yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida, ayniqsa yurak etishmovchiligi, gipertoniya, yallig‘lanish jarayonlari, revmatizm, semirib ketish, adrenal gormonlar bilan davolashda zarur. Kaliy xlorid parhezda natriy xloridni almashtirish uchun ishlatiladi.[3]

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.

Organizmda makronutriyentlar va mikronutriyentlarning miqdorini belgilash jismoniy yuklamaning xarakteri va og‘ir-yengilligiga bog‘liq. Sport turi va masalalarga qarab bir necha oziqlantiruvchi punktlar tashkil qilinadi: lekin har bir hollarda ham 50 km li poygalarda 1-2 marta ovqatlanish kerak. Masofalarda qabul qilinadigan ovqat suyuq bo‘lmasligi, yoqimli nordon ta’mli bo‘lishi chanqoqni va og‘iz qurishini yo‘qotishi, me’dada og‘irlik qilmasligi kerak.[4]

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

Makronutriyentlar va mikronutriyentlar normasini kamayishi sezilarli darajada bo‘lmasligi kerak, chunki uglevodli parhez issiqqa tez iqlimlashishiga yordam berishi tufayli muhim rol o‘ynaydi. Sportchilarning ovqati ratsioniga har bir kg vazn uchun oddiy sutkalik yog‘ normasi esa 0,4-0,5 gacha oshirilishi mumkin.

Issiq iqlim sharoitlarida mineral tuzlar va vitaminlar tez chiqib ketishi sababli, ko‘p yo‘qotilishida osh tuzini sutkada 5 g gacha oshirish, vitamin C va B lar miqdorini esa 40-50% oshirish tavsiya qilinadi.

Ovqat ratsioniga ko‘proq suvda eriydigan vitaminlar, ishqorli mineral tuzlar va sersuv bo‘lgan sabzavot, mevalarni qo‘shish kerak, bular sekin-asta so‘rilib teri bezlari ishini yaxshilaydi: xloridlarning o‘rnini to‘ldirish uchun bir qancha turli ovqatlar kerak. Yuqori haroratning ishtahaga va ovqat hazm qiluvchi bezlar sekretsiyasiga salbiy ta’siri sababli achchiq gazaklar va aralashmalar tavsiya qilinadi.

Juda issiq kunlarda suyuq ovqatlar, jumladan, suyuq sho‘rvalar foydalidir.

Xulosa.

Sportchining ovqatlanish rejimini tashkil etishda quyidagi masalalarga e’tibor berish lozim:

1. Sharoit o‘zgarishiga ko‘ra ikkinchi nonushta o‘rniga soat 16-17 larda (tushlik va kechki ovqat o‘rtasida) ikkinchi tushlik (poldnik) berilishi mumkin.

2. Ovqat rejimida ko‘rsatilgan vaqt doimiy bo‘lishi kerak. Bu ishtahaning yaxshi bo‘lishini, ovqatning yaxshi hazm bo‘lishini ta`minlaydi.

3. Ovqat istepmol qilgandan keyin sport mashg‘ulotlari o‘tkazguncha orada 1,5-2 soat bo‘lishi kerak.

4. Og‘ir jismoniy mashg‘ulotdan keyin 20-30 minut dam olib, so‘ngra ovqatlanishi lozim.

5. Muhim ahamiyatga ega bo‘lgan musobaqalarda kuniga 5 marta ovqatlanish tavsiya etiladi.

6. Uzoq masofalarga sportcha yurish, marafon yugurish, chang‘i sportlarida marshrut yo‘lida ovqatlanish shaxobchalari tashkil etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2010-yil 7-iyundagi “Aholi o‘rtasida mikronutriyent yetishmasligi profilaktikasi to‘g‘risida”gi O‘RQ-251 Qonunni.

2. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. Toshkent “Turon-Iqbol”, 2010.

3. Dmitreev A.V., Gunina L.M. Sportivnaya nutritsiologiya - M.: Sport, 2020. - 640 s.

4. Do‘schanov V.O., Yusu’ova O.V. Sportchilarning oilada to‘g‘ri ovqatlanishining gigienik asoslari. Pediatriya. - T.: 2001.-26-29 b.

4. Karimov O.R., Qurbonov SH.Q., Qurbonov A.SH. Vitaminlar va ma’danli moddalarning ovqatlanishdagi o‘rni. Qarshi, “Nasaf’, 2004.

5. Karimov Sh.I. tahriri ostida Sog‘lom ovqatlanish salomatlik mezoni. Toshkent: 2015 u.

6. Kuchkarova L.S., Qurbonov Sh.Q. Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi. T.: Sano-standart-2013.

7. Safarova D.D., Seydaliyeva I.D. va b. Sport fiziologiyasi. Chirchiq “Ilmiy texnika axborot-’ress” nashriyoti, 2018.

8. Shari’ova N.V., Do‘schanov B.O., Shayxova G.I. va b. O‘zbekiston Respublikasi aholisi turli guruhlarining oziq moddalar va energiyaga bo‘lgan fiziologik talab me’yorlari. Sanitariya me’yorlari, qoidalari va gigiena normativlari. San’in №0250-08. - Toshkent: TTAUF, 2008. - 38 b.

9. Qurbonov SH.Q., Amirqulov S., Qurbonov A.SH. Sportchilarning ovqatlanishi. Qarshi, Nasaf, 1999. - 52 b.

Internet saytlari

www. ziyonet. uz.

www.lex.uz

www.sports. ru

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR

Shilmanov Aydos Yerimbetovich

Nukus filiali katta o‘qituvchisi

(Nukus, Qoraqalpog‘iston)

Annotasiya: Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining ehtiyojlari so‘rovnoma asosida malaka oshirish zarurati ko‘rsatkichi sifatida o‘rganildi. O‘qituvchilar ta’lim ehtiyojlarini ro‘yobga chiqarishda duch keladigan pedagogik qiyinchiliklar aniqlandi va o‘quv jarayoni samaradorligini oshirishni ta’minlaydigan tuzatish choralari taklif qilindi.

Kalit so‘zlar: o‘qituvchi, jismoniy tarbiya, ko‘rsatkichlar, malaka oshirish, so‘rovnoma.

Аннотация: Изучена потребность учителей физической культуры как показатель необходимости в повышении квалификации на основе анкетного опроса. Выявлены педагогические трудности, с которыми встречаются педагоги в реализации образовательных потребностей и предложены корректирующие действия, обеспечивающие повышение эффективности учебного процесса.

Ключевые слова: учитель, физическая культура, показатели, повышение квалификации, анкетирование.

Abstract: The need of physical education teachers as an indicator of the need for advanced training based on a questionnaire survey was studied. The pedagogical difficulties encountered by teachers in the implementation of educational needs are identified and corrective actions are proposed to ensure an increase in the effectiveness of the educational process.

Keywords: teacher, physical education, indicators, professional development, questionnaire.

Davlat siyosatining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hozirgi bosqichda sportni rivojlantirish. Ma'lumki, jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismidir. Bunda jismoniy madaniyatni rivojlantirish doirasida, birinchi navbatda, quyidagilar yotadi: sog'lom turmush tarzini shakllantirish asoslari, sog'lomlashtirish va maktab yoshidagi bolalarni tarbiyalashda ushbu faoliyat turining qadriyatlaridan samarali foydalanish.

Ushbu sohada ko'rilayotgan chora-tadbirlarning samaradorligini qanday qilib oshirish kerak degan savol tug'iladi. Bu sohadagi tadqiqotchilarning aksariyati zamonaviy umumta'lim maktablarida yuqoridagi davlat siyosatini amalga oshirish uchun kadrlar zarur degan fikrlar, innovatsion fikrlashga ega, chunki faqat ular mamlakat ijtimoiy va iqtisodiy hayotining zamonaviy, doimiy o'zgaruvchan sharoitida o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishga qodir.

Zamonaviy umumta'lim maktablarini ta'minlash kasbiy kadrlar rivojlanishini ta'minlashda asosiy vazifalaridan biri milliy jismoniy tarbiya tizimi. Keyinchalik rivojlanishiga to'sqinlik qiladigan "maktab" muammolari paydo boladi. Bu OTM bitiruvchilarining o'z mutaxassisligi bo'yicha ishlashni istamasligi, yosh o'qituvchilarni to'liq kuch bilan ishlamasligi, malaka darajasini oshirmasligi va boshqalar. Bunday holda, asosiy shart maktab o'qituvchisining mavjud bilimlarni yangilash zarurati bo'lishi kerak. Malaka oshirish-bu xodimlarni kasbiy tayyorlashning bir turi. Ushbu turdagi ta'limning maqsadi xodimlarning nazariy bilimlari darajasini oshirish, shuningdek, davlat ta'lim standartlari talablariga muvofiq o'sib borayotgan amaliy ko'nikmalarni takomillashtirishdir. Albatta, "ta'lim faoliyatini amalga oshiruvchi tashkilotlarning pedagog xodimlarini attestatsiyadan o'tkazish tartibi"mavjud, "O'qituvchining kasbiy standarti", unda o'qituvchilarning malakasini oshirish bo'limlari mavjud. Ammo bu hujjatlar o'qituvchi o'z malakasini qaysi yo'nalishda oshirishi kerakligini aniq tartibga solmaydi. Qoida tariqasida, bunday malaka oshirish kurslari tinglovchilarning ehtiyojlarini hisobga olmagan holda rasmiy ravishda o'tkaziladi. Adabiyotlarni tahlil qilish asosida biz ko'rib chiqilayotgan masala yetarlicha o'rganilmaganligini, ortiqcha bilimlar va mutaxassislarning malakasini oshirish masalasi juda dolzarb ekanligini ko'ramiz. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy malakasini oshirishga bo'lgan ehtiyojlari masalasida deyarli hech qanday tahlil mavjud emas. Olingan ma'lumotlar eksperiment natijalarini qayta ishlashning statistik usuli – tavsiflovchi statistika usuli bilan qayta ishlandi. Shahar va qishloq maktablarining jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'rtasida o'tkazilgan so'rov ma'lumotlari pedagogik faoliyatni amalga oshirishda duch keladigan bir xil pedagogik qiyinchiliklar mavjudligi haqida gapirishga imkon beradi. Umuman olganda, tadqiqotimiz natijalarini baholashda biz respondentlarning yoshiga va ularning yashash joylariga qarab javob berishda katta afzalliklarni ko'rmadik. Shunday qilib, o'qituvchilar orasida yangi boshlanuvchilar ham, ma'lum bir pedagogik tajribaga ega bo'lganlar ham quyidagi qiyinchiliklarga olib keladi:

o'quv jarayonini rejalashtirish masalalari — 32%;

kompyuter savodxonligining umumiy darajasi yetarli emas-38 %;

o'quv jarayonini tashkil etish va o'tkazish uchun kompyuter dasturlaridan foydalanish — 46%;

maktab ma'muriyati bilan munosabatlarni o'rnatishda qiyinchiliklar – 19 %;

pedagogik ish natijalarini o'z-o'zini baholashning murakkabligi-37 %;

yozma hisobotlarni tayyorlashning murakkabligi 22% ni tashkil qiladi.

Shu bilan birga, biz suhbatlashgan ta'lim bo'limlarining bir qator mutaxassislarining hisob-kitoblariga ko'ra, o'qituvchilarning o'zlari ko'rganidan ko'ra ko'proq qiyinchiliklar mavjud.

Shunday qilib, mutaxassislarning aksariyati hamkasblari, ota-onalari va bevosita rahbarlari bilan munosabatlarda qiyinchiliklarga duch kelishmoqda. Shu bilan birga, tajribasiz o‘qituvchilar darslarda intizomni saqlashda qiyinchiliklarga duch keladigan holatlar qayd etiladi.

Berilgan savolga berilgan javoblardan ko‘rinib turibdiki, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining aksariyati kompyuter savodxonligini oshirish va o‘quv jarayonini rejalashtirish masalalarida yordamga muhtoj.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Алаева Л.С., Чусовитина О.М., Кривошеева О.Р. Компетентност- ный подход как основа повышения квалификации учителей физической культуры // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6.

С. 145–149.

2. Андриади И.П. Общее и особенное в педагогическом мастерстве специалиста физической культуры // Педагогическое образование и наука. 2003. № 3. С. 27–31.

3. Востриков В.А. Общая характеристика и основные направления деятельности преподавателя физической культуры // Среднее профессио- нальное образование. 2013. № 3. С. 11–14. 4. Губина Е.М., Горбачева В.В. Инновации как основа для конкуренции образовательных услуг в сфере физической культуры, спорта и туризма // Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 10. С. 25–27.

JISMONIY MADANIYAT BO‘YICHA MUTAXASSISLARINI MALAKA OSHIRISH TIZIMINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Qosimov Faxriddin Jo‘raqulovich
Sh.Rashidov nomidagi Sam DU ni mustaqil izlanuvchi
Sharipov Jonibek Rajabovich, Parmanov Jasur Shodiyorovich
Ishtixon tumani 23-maktab o‘qituvchilari
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotasiya: Ushbu maqolada jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish, shuningdek kasbiy amaliy malakasini davr talablari asosida shakllantirish, ularni ish faoliyatlarini tashkil qilish masalalarini eng muhim muammolari haqida amaliy va nazariy ma’lumotlar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, sport, mutaxassis, kadrlar, pedagogika, ta’lim, tarbiya, psixologiya, qayta tayyorlash, fan, sifat, salomatlik, o‘qituvchi, murabbiy, oliy o‘quv yurtlari.

Аннатация: В статье рассматриваются специалисты по физческой культуре и спорту, об их повышений квалификацый и совершенствовании, практический усовершенствовать по требованиям времени, организовать рабочию деятельность, решать своевременно необходимые проблемы, сточки зрения был проведен анализ практических теоретических материалов

Ключевые слова: Физическое воспитание, спорт, специалист, педагогика, образование, воспитание, психология, преподготовка, наука, качество, здоровье, преподаватель, воспитатель, вышее учебные заведение.

Abstract: The article deals with specialists in physical culture and sports, about their professional development and improvement, practical improvement according to the requirements of the time, organizing work activities, solving necessary problems in a timely manner, from the point of view, an analysis of practical theoretical materials was carried out

Key words: Physical education, sports, specialist, pedagogy, education, upbringing, psychology, training, science, quality, health, teacher, educator, higher educational institution.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2018 yil 5 martdagi PF-5368 sonli Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “**Jismoniy tarbiya**

va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, o‘rta umumta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o‘zlashtirish hamda amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

O‘zbekiston Respublikasi hukumatining ta’lim-tarbiya sohasida olib borayotgan islohatlari barcha sohalardagi kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida kasb tanlash va uni egallash hamda samarali mehnat qilish tushunchalarini oliy o‘quv yurtlarida talabalik yillarida tom ma’noda shakllanadi. Kasbga munosabat tushunchasi keyinchalik ham mutaxassisning faoliyati samaradorligini belgilab beruvchi jiddiy psixologik omillar hisoblanadi, yetuk jismoniy tarbiya mutaxassis xodimlarni tayyorlash, ularni ish faoliyatlarini davr talablari asosida tashkil qilish masalalarini eng muhim muammolardan biriga aylantirdi.

Ma’lumki, jismoniy tarbiya va sport sohasi bo‘yicha ixtisosli xodimlarning ish faoliyati jismoniy tarbiya mutaxassislari, sport turlari bo‘yicha murabbiylar, ishlab chiqarish korxonalarida uslubchi-tashkilotchi va bolalar bog‘chalarida uslubchi-o‘qituvchilarga bo‘linadi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari deganda, asosan jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, shu soha bo‘yicha ilmiy muassasalari, malaka oshirish va qayta tayyorlash institutlari hamda pedagogik oliy o‘quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetining mutaxassis xodimlari tushuniladi. Ularning ish faoliyatlari dars berish, ilmiy tadqiqotlar o‘tkazish, o‘quv uslubiy qo‘llanmalar tayyorlash va hokazolardan iboratdir. Bunday mutaxassis xodimlar asosan, O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya universiteti va respublika oliy o‘quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya fakultetlarida tayyorlanadi. O‘rta ma’lumotli mutaxassislarni tayyorlash esa pedagogika bilim yurtlari va Olimpiya o‘rinbosarlari bilim yurtlarida amalga oshiriladi.

Ta’lim muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya darslari, sport turlari bo‘yicha mashg‘ulotlar, turli xil jismoniy tarbiya va sport tadbirlari bo‘lajak mutaxassislarning jismoniy barqarorligini tarbiyalashga qaratildi.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi o‘quv-sport mashg‘ulotlari jarayonining tuzilishida jismoniy tarbiya va sport haqidagi fanlarga tayanishi uchun, shu fanlar asoslarini yaxshi o‘zlashtirilgan bo‘lishi lozim. Jismoniy tarbiya mutaxassis o‘z fanini bilishidan tashqari, pedagogik, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, gigiyena va tibbiyot–insonni bilish sohasiga taalluqli hamma fanlarga oid barcha bilimlar tizimiga ega bo‘lishi lozim.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya mutaxassislarida quyidagilar shakllangan bo‘lishi kerak:

-Tarbiyaning tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiyaning umumiy va aniq maqsadlarini aniqlash;

- Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining maqsad va vazifalarini aniqlashi;

-Ta’lim–tarbiyaning hozirgi zamon usullarini tanlashi va qo‘llashi;

-Jismoniy tarbiya va sportning turli vositalaridan foydalanishi;

-Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarning yosh-jinsiy morfofunksional va individual psixologik xususiyatlarni, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini, salomatligini, shuningdek sotsial-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarning xilma-xil shakllarini tanlay olishi jismoniy tarbiya va sportning milliy turlaridan, madaniy an’analardan foydalanishi;

-Ta’lim oluvchilarga shaxsiy gigiyenaga rioya qilish. O‘z organizmni mustahkamlash va uning holatini nazorat qilish malakalari hosil qilish uchun usul va vositalar jamlamasini qo‘llashi;

- Vrach nazorati va pedagogik nazorat usullarini, mashg‘ulotdagi xavfsizlikni ta’minlovchi usullarni birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish usulini egallagan bo‘lishi;

-O‘quvchi-yoshlarni mashg‘ulotlarga tayyorlanish va uni o‘tkazishda o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatish malakalarini tarkib toptirish usullaridan foydalanishi;

-Har kuni turli shakllardagi jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishga yordam berishga qadar bo‘lgan jismoniy tarbiya aktivini tayyorlashi;

- Ilg‘or pedagogik tajribani tahlil qilish umumlashtirish va ijodiy foydalanish, psixologik-pedagogik bilimlar va kasbiy tayyorgarlik darajasini doimo oshirib borishi lozim;

- Ilg‘or ta’lim-tarbiya jarayonida texnologiyalari va jahon tajribasi keng foydalanish va jismoniy tarbiya darslarga qo‘llash;

- Jismoniy tarbiya fanini o‘qitishda zamonaviy yondashuvlar va innovatsiyalar;

Jismoniy tarbiya mutaxassislaridan yuksak uyushqoqlik va tashabbuskorlik, o‘z faoliyatini mazmuni va shakllarini uzluksiz takomillashtirib borishga intilish talab etiladi.

Bularning asosiy sabablarini quyidagi tamoyillar asosida ifodalash mumkin:

1. Barcha tur va toifadagi muassasalarning ko‘payishi, o‘quvchi va talaba-yoshlarning son jihatdan tobora ortishi.
2. Bolalar sportiga bo‘lgan e’tibor va talablarning kuchayishi hamda yangidan yangi sport turlarining qo‘shilishi.
3. Jismoniy tarbiya va sport sohasida turli xil sport tadbirlari va musobaqa turlarning ko‘payishi va ularni tashkil qilishga ehtiyojning vujudga kelishi.
4. Hozirgi kunlarda barpo etilayotgan sport inshootlari, sog‘lomlashtirish markazlarida trenajyor xizmatlarini o‘rgatishda mutaxassislarga bo‘lgan talab va ehtiyojlar.
5. Aholi istiqomat joylarida ommaviy sog‘lomlashtirish va madaniy tadbirlarni tashkil qilishda mutaxassislarga bo‘lgan talab va ehtiyojlar.
6. Ishlab chiqarish korxonalari va turli muassasalarda sog‘lomlashtirish va mehnat unumdorligini oshirishda jismoniy tarbiya mutaxassislarining o‘rni hamda ularga bo‘lgan talab va ehtiyojlarning oshib borishi.
7. Maktabgacha bolalar tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya o‘qituvchi, pedagog va tarbiyachilarga bo‘lgan ehtiyojlar.

Xulosa qilib aytganda, oxirgi yillar davomida jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassis kadrlar tayyorlash faoliyatlari yuqori darajada amalga oshirilmoqda.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.

2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спортсоғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.

3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002 й. Тошкент.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANLARNI O‘QITISHDA TANQIDIY FIKRLASH USULLARIDAN FOYDALANISH

Tangirov Zoir Xujakulovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvshisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport fanlarini o‘qitishda tanqidiy fikrlash usullaridan foydalanish usullari bayon etilgan. O‘zbekistonda fuqarolik jamiyatni rivojlanishida har bir fuqaro o‘zining sportdagi muammosini oqilona yechish qobiliyatiga ega bo‘lishi aytib o‘tilgan. Shu boisdan, tinglovchilarni bahs – munozara orqali masalaning yechimini topishga ko‘proq jalb etishi to‘g‘risida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zi: Jismoniy tarbiya darsi, jismoniy tarbiya va sport, jismoniy mashqlar, tanqidiy fikrlash uslubiyati, bahs – munozara, interfaol usullardan foydalanish.

Аннотация: В данной статье описано использование методов критического мышления в обучении физической культуре и спорту. В развитии гражданского общества в Узбекистане отмечалось, что каждый гражданин должен иметь возможность рационально

решать свои проблемы в спорте. Поэтому было отмечено, что слушатели в большей степени вовлечены в поиск решения проблемы путем дебатов.

Ключевые слова: Урок физкультуры, физкультура и спорт, физические упражнения, методика критического мышления, дебаты-дискуссии, использование интерактивных методов.

Abstract: This article describes how to use interactive methods in physical education classes. In the development of civil society in Uzbekistan, it was noted that every citizen should be able to rationally solve their problems in sports. Therefore, it was noted that listeners are more involved in finding a solution to the problem through debate.

Key words: Physical education lesson, physical education and sports, physical exercises, critical thinking methodology, debates, discussions, the use of interactive methods.

O‘zbekistonda fuqorolik jamiyatni rivojlanishida har bir fuqaro o‘zining sportdagi muammosini oqilona yechish qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak. Shu boisdan, tinglovchilarni bahs – munozara orqali masalaning yechimini topishga ko‘proq jalb etishi lozim.

Bu muammoni hal etishda interfaol usullardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Tanqid (kritika (lot)-hukm qilish mahorati) – inson faoliyatining biror sohasiga aloqador hodisani baholash, analiz qilishdir. U xatolarni topish va muhokama qilishdan iboratdir. Tanqid-nimaningdir yoki kimningdir kamchiliklarni baholash, nima yoki kimdir haqida salbiy fikr yuritishdir. O‘zgalarni tanqid qilish qaralayotgan muammoga ularning munosabatini o‘ziniki bilan mos kelishini istashdir. Bu esa odatda manmanlikka olib keladi. Boshqalar ham shu ruhda tarbiyalanganliklari uchun tanqidchining fikrlarini qabul qilishni istashmaydi.

Tanqidiy fikrlash – narsalar va hodisalarni analiz qilib, asosli xulosalar chiqarish maqsadidagi mulohazalar sistemasi bo‘lib, u tanqidiy baholash xarakteriga ega. Ya’ni u tanqidga tayangan analitik fikrlashdir. Demak, tanqidiy fikrlash maqbul yechimni topishning yaxshi usullaridan biri bo‘lsa-da, undan doimo foydalanish maqsadga muvofiq emas. Odam o‘zini doimo to‘g‘ri deb hisoblamasligi kerak.

Garchi bu rohat bag‘ishlasa-da, u boshqa nuqtai nazarlarga e’tibor bermasligimizga olib keladi. Barcha qarorlarni qabul qilish uchun ham tanqidiy fikrlash zarur bo‘lavermaydi. Ko‘pincha tanqidiy fikrlashdan ko‘ra – ijodiy fikrlash elementlarini qo‘llagan ma’qul.

Muammolarni ochishda tinglovchilarda tinglash, muloqat olib borish, turli fikrlarni taqqoslash, o‘zgalar fikriga befarq qaramaslik kabi odatlar shakllana boradi, masalani yechish va hukm chiqarish, analitik fikrlash qobiliyati rivojlanadi, munozara yuritish, yechimlarini to‘g‘ri topish malakalari o‘zlashtiriladi.

Munozarali savollarni tahlil qilish va xolisona fikr yuritish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun juda ko‘p metodlar mavjud. Mavjud voqeani tanqidiy fikrlash asosida baholash quyidagi olti bosqichdan iborat bo‘lishi mumkin:

1. Tinglovchining o‘z fikrini erkin ifodalashi

Tinglovchiga aytilgan muammo bo‘yicha o‘z o‘rinini aniqlab olish uchun imkon beriladi. Masalan: Bugungi kunda O‘zbekiston futbol muammolari haqida nimalarni bilasiz? Muammolarni hal etishda o‘z fikr – mulohazalaringizni bayon qiling? (Bu sporting hamma turi bo‘yicha o‘tkazish mumkin) yoki O‘zbekiston sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishda nimalarga e’tibor berish kerak? Dunyo kasalligi hisoblangan semirishning oldini olish uchun nimalarga e’tibor berilish lozim? Tinglovchilardan javob olish uchun qator savollar bilan murojaat qilish mumkin: Sening fikring qanday? Bu haqda sen qanday fikrdasan? va boshqalar.

2. O‘z fikrini oydinlashtirish

Tinglovchining fikrini yanada aniqlashtirish maqsadida unga qo‘shimcha tarzda quyidagi savollar berilishi mumkin: Bu bilan nima qilmoqchisan? O‘z fikringni tushuntira olasanmi? Bu nima degani?

3. Tinglovchilar fikrlarini asoslanganligini tekshirish

Bunda quyidagi savollar berilish mumkin: Nima uchun sen aynan shunday deb o‘ylaysan? Sening mavqeyingni tasdiqlovchi qandaydir asoslar bormi? Nima uchun senda shunday fikr tug‘ildi? O‘z fikringizni qanday isbotlaysiz?

4. O‘zgalar fikrini o‘rganish

Inson fikrining ojizligini har doim tan olavermaydi, bu tabiiy hol bo‘lib, insonning onglilik darajasiga ham bog‘liqdir. Bu holatni ko‘proq o‘smirlarda kuzatish mumkin. Ba’zan muammolar yechimini topishda o‘zgalar fikrini tinglash ko‘nikmasi juda asqotadi. Bu ko‘nikmani tinglovchilarda shakllantirish uchun quyidagi savollar bilan murojaat qilish mumkin: O‘z fikringizga muqobil bo‘lgan holatni ayta olasizmi? Bu haqda boshqalar nima deydi? Tanqidga uchrashingiz mumkinmi?

5. O‘z va o‘zgalar fikrini tahlil qilish

Tinglovchilar o‘z fikri bilan o‘zgalar fikrini o‘zaro taqqoslashi ilmiy asoslangan holatni aniqlash uchun fikrlar qarama-qarshiligini tahlil etishi kerak. Shunda quyidagi savollar as qotish mumkin: O‘z fikringiz qanday? Qarshi tomonning dalil-isboti nima uchun to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri? Qanday fikrlar seni qanoatlantiradi, qaysilari qanoatlantirmaydi?. Tahlil qilinayotgan muammo bo‘yicha turli fikrlarning natijalarini o‘rganish uchun quyidagi savollar berilishi mumkin. Agar sizning g‘oyangiz qabul qilinsa, nima ro‘y berish mumkin? U jamiyatga, mamlakatga qanday ta’sir ko‘rsatadi? Foyda beradimi?.

6. Muammo natijasini qabul qilish

Bu – tanqidiy fikrlash usulining so‘nggi bosqichi hisoblanib, tinglovchilar fikrlari qaytadan baholanadi va mutanosiblik aniqlanadi. Buning uchun qaysi natija eng qulay va ishonchli? Kimning chiqishi maqsadga muvofiq bo‘ladi? Siz bahsga qanday nuqta qo‘ygan bo‘lardingiz? Savollar as qotishi mumkin. Izoh: Bu usul dars jadvalida mavjud bo‘lgan fanlarning barchasida qo‘l kelishi mumkin. Buni faqat fan o‘qituvchilari o‘z faniga muvofiqlashtira olish qobiliyatiga bog‘liqdir.

Yana shunday fikr yuritish usullardan sharq mutafakkirlarimiz ham o‘z uslublaridan foydalanganlar.

Sport sohasida ishlayotgan har bir amaliyotchi, psixolog, o‘qituvchi va murabbiylar uchun sotsiometriya uslubidan foydalanish ilmiy — tadqiqotlarda, sport mashqlari va musobaqalar jarayonida, jamoani boshqarishda, sportchilarni mustahkam bir jamoaga aylantirishda, guruhlardagi sportchilarning ijtimoiy –psixologik holatini o‘rganishda juda qo‘l keladi.[1:71].

Ibn Sino odam tanasi va “ruhiy quvvatlar” materiya bilan forma tariqasida bir-biridan ajralmagan holda mavjud ekanligini ta’kidlaydi. Shuning uchun, olim ruhiy faoliyat bilan odam salomatligining bir-biriga ta’sir etish kuchi qanchalik katta ekanligini isbot qilishga harakat qildi. Ibn Sino bu sohada mavhum fikr yuritish bilan chegaralanib qolmadi, balki kuzatishlariga tayanib, hayvonlar ustida oddiygina, ammo asosli tajribalar o‘tkazdi [2:28].

O‘zbekistonda ta’lim-tarbiya sohasini isloh qilishning asosiy omillaridan biri “Shaxs manfaati va ta’lim ustuvorligi”dir. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fanini o‘qitish jarayonini ikki tomonlama o‘qituvchining o‘rgatuvchanlik faoliyati yig‘indisidan iborat ekanligi e’tirof etiladi. [3:95].

Xulosa sifatida aytish mumkinki Respublikada jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati hamda sport pedagogik fanlarida beriladigan ta’limning demokratik tamoyilini yanada rivojlantirish, yangi pedagogik texnologiya nazariyasi va amaliyotga tayanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Y.Masharipov Sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. Toshkent-2010.

2. Y. Masharipov. Sport psixologiya. Maruzalar to‘plami. Samarqand-2007.

3. R.S. Salomov F.A. Kerimov. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. Toshkent — 2009.

O‘QITUVCHILARNING UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANIShGA MOTIVASION TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Oqilova Kamola Sa’dulloyevna
Samarqand viloyati pedagoglarni yangi metodikalarga
o‘rgatish milliy markazi, katta o‘qituvchi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotasiya: Maqolada bugungi kun ta’lim jarayonidagi o‘ziga xosliklar, o‘qituvchini uzluksiz kasbiy rivojlantirishga bo‘lgan munosabat va uning tadqiqiga tegishli qarashlar, shuningdek, xalq ta’limi pedagog xodimlarining o‘z-o‘zini rivojlantirishga, kasbiy-metodik mahoratini oshirishga motivatsion tayyorligini o‘rganishga doir ba’zi mulohazalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: moslashuvchanlik, ehtiyoj, kasbiy rivojlantirish, ruhiy holat, motivatsiya.

Respublikamizda davlat siyosatining ta’limga qaratilganligi, yangi chaqiriq va standartlar, jumladan, zamonaviy jadal taraqqiyotga erishish uchun amalga oshirilayotgan xatti-harakatlar nuqtai nazaridan pedagogik faoliyat murakkablashuvi paydo bo‘ldi va natijada o‘qituvchining ijtimoiy mas’uliyati hamda moslashuvchanligiga ehtiyoj kuchaydi. Ta’lim muassasalarida o‘qituvchi faoliyatiga innovatsiyalarni joriy etish zarurati bir qator sabablarga ko‘ra yuzaga keladi, jumladan, ta’limni shaxsga yo‘naltirish va insonparvarlashtirish, umumiy o‘rta ta’lim uchun milliy o‘quv dasturlarining joriy etilishi munosabati bilan o‘quv jarayonini rejalashtirishga yondashuvlarning o‘zgarishi, boshlang‘ich va umumiy o‘rta ta’lim uchun davlat ta’lim dasturlari mazmunini yangilash, ta’lim tashkilotlarining raqobatbardoshligini kuchaytirish, inklyuziv ta’limni joriy etish, umuman, ta’lim sifatini oshirish. Shunga ko‘ra, pedagog kadrlarning malakasiga qo‘yiladigan talablar ham ortib bormoqda, umumta’lim tizimida ro‘y berayotgan o‘zgarishlarni hisobga olgan holda uzluksiz malaka oshirish masalalari yangilanmoqda. Bunday holatda eng muhim omil o‘qituvchining uzluksiz kasbiy rivojlanish masalasi bo‘lib qoladi.

Bugungi kunda ta’lim taraqqiyotiga erishish borasidagi eng keng tarqalgan nazariyalardan biri xalq ta’limi pedagog xodimlarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish bo‘lib, uzluksiz kasbiy rivojlanish (UKR) maktablarda ijobiy o‘zgarishlarga olib keladi, degan tendensiyadir. UKR darajasiga erishgan o‘qituvchilarning ta’kidlashicha, doimiy erishilgan tajriba o‘qituvchilarning bilim, ko‘nikma, malakalari, kompetentligi va mahoratini yaxshilaydi, bu esa ularning sinfdagi amaliyotini ijobiy jadallashtiradi, bunday uzviylik o‘z navbatida o‘quvchilarning natijalarida ijobiy o‘zgarishlarga olib keladi .Ta’lim rivoji uchun pedagog xodimning yangicha fikrlashi va o‘zgarishlarga moslashishi juda muhim. Bugungi kun tadqiqotlarida o‘qituvchilarda o‘zgarishlarni eng samarali tarzda keltirib chiqaradigan va o‘quv mashg‘ulotlari, o‘quvchilar uchun natijalarni yaxshilaydigan kasbiy rivojlanish tajribasining xususiyatlari hamda kontekstlarini aniqlashga qiziqish ortib bormoqda. Olib borayotgan ushbu tadqiqotimiz yo‘nalishida tavsiflovchi va korrelyatsion, tadqiqotlar ustunlik qilsa-da, o‘rganilgan tadqiqot ishlari ichida ba’zi bir eksperimental ishlar ham mavjud. Masalan, Dezimone (Desimone) kasbiy rivojlanishning ta’siri bo‘yicha bir qator amaliy tadqiqotlar, korrelyatsion, kvazi-eksperimental va eksperimental tadqiqotlarni olib bordi va kamida beshta xususiyat samarali kasbiy rivojlanishga olib kelishini aniqladi: kontentga e’tibor, faol o‘rganish, izchillik, davomiylik va jamoaviy ishtirok.

O‘rganishlarimizga ko‘ra, bizningcha, o‘qituvchini samarali kasbiy rivojlantirishga olib keluvchi omillarning barchasi uchun harakatlantiruvchi kuch – uning motivatsiyasi bo‘lib, mavjud motiv kasbiga, bilishga va o‘z-o‘zini rivojlantirishga rag‘batlantiradi. O‘qituvchilarni uzluksiz kasbiy o‘sishga bo‘lgan motivatsiyasi ma’lum bir ta’lim tashkilotining ta’lim amaliyotiga innovatsiyalarni kiritish va umuman butun ta’lim tizimini modernizatsiya qilishning zarur shartidir. Ko‘pgina mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, aynan o‘qituvchining to‘g‘ri rivojlanayotgan motivatsion sohasi muvaffaqiyatli va samarali kasbiy faoliyatning asosi, shu jumladan, shaxsning ehtiyojlari, munosabati va yo‘nalishidir. K.Ye. Izard insonning birlamchi motivatsion tizimini tashkil etuvchi hissiyotlar inson xulq-atvorida, uning shaxsiy rivojlanishida va dunyo bilan munosabatlarida tashkilotchi omil bo‘lib xizmat qilishini ta’kidlaydi. P.Taker va

D.Stronglar o‘qituvchi faoliyatining samarali bo‘lish shartlarini hisobga olib, uning motivatsiyasini rivojlantirishga alohida e’tibor berish zarurligini ta’kidlaydilar.

O‘qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanishga motivatsion tayyorgarligini o‘rganish ta’lim siyosatidagi tashabbuslar va o‘qituvchilarning doimiy kasbiy o‘zini-o‘zi takomillashtirish motivatsiyasi darajasi o‘rtasidagi qarama-qarshilikni hal qilish zarurati bilan belgilanadi. O‘qituvchilarning uzluksiz malaka oshirishga tayyorligi masalasi, ayniqsa, ta’lim natijalari past bo‘lgan maktablarda keskin past darajada ekani ma’lum. Ushbu maktablarning o‘qituvchilari doimiy ravishda o‘quvchilarni o‘qitish va tarbiyalashda turli vaziyatlarda yuzaga keladigan muammolarni hal qilish imkonini beradigan turli xil usullar, texnologiyalarni tanlab olishlari va amalga oshirishlari kerak, masalan, maktab kontingenti orasida og‘ir ijtimoiy sharoitda bo‘lgan o‘quvchilarning mavjudligi, qiyin hayotiy vaziyatlar, o‘zbek tilining ona tili emasligi va boshqalar.

Tadqiqotimiz doirasiga kiritilgan ta’lim tashkilotlari bilan samarali ishlashni tashkil etish, o‘qituvchilarning uzluksiz kasbiy ta’limga tayyorligining o‘ziga xos xususiyatlarini to‘liq anglash niyatida hududiy markazlarga malaka oshirishga jalb etilgan pedagog xodimlarning uzluksiz kasbiy ta’lim rivojlanishiga ta’sir etuvchi motivatsiyasi o‘rganildi hamda ma’lum bir xulosalarga kelindi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Desimone, L. M. (2009). Improving impact studies of teachers’ professional development: Toward better conceptualizations and measures. Educational Researcher, 38(3), 181-199. doi:10.3102/0013189X08331140

2. Izard Kerrol Ellis. (2009) Psixologiya emosiy. / Per. s angl.: V. Misnik, A. Tatlыbayeva. SPb.: Piter. – 2009, – 460 s.

3. Pamela D. Tucker, James H. Stronge. Linking teacher evaluation and student learning. / Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 2005. 132 r.

4. Su Y., Feng L. & Hsu C. Accountability or authenticity? The alignment of professional development and teacher evaluation // Teachers and Teaching, 23(6). 2017. R. 717–728, doi: 10.1080/13540602.2016.1255189.

SPORT TA’LIMINI TASHKIL ETISHNING HUQUQIY ASOSLARI

Tileuov Erkin Muratbaevich
JTSBMQTMOI Nukus filiali assistenti, p.f.f.d. (PhD)
(Nukus, Qoraqalpog‘iston)

Sport trenerlarining malakasini oshirishda sport ta’limini tashkil etishning me’yoriy-huquqiy hujjatlarning asosiy maqsadi tinglovchilarda sport ta’limini tashkil etishning huquqiy asoslariga oid tizimli bilim va professional

O‘zbekiston Respublikasi qonunlari, Prezident farmon, qarorlari, Vazirlar Mahkamasi qarorlari va boshqa normativ-huquqiy hujjatlar, xalqaro konvensiyalar, shartnomalar mazmunini tushuntirish va ulardan foydalanish ko‘nikmasini shakllantirishdan iborat

O‘zbekiston Respublikasi yangi Konstitutsiyasining 48-moddasida «Davlat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratadi»[1] deb ko‘rsatilgan.

O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi» yangi tahrirdagi Qonuni 2015 yil 4-sentabrda qabul qilinib unda jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida tushunchalar berilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari, jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat tomonidan tartibga solish va boshqalar ko‘rsatib o‘tilgan.

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 hisoblanadi [2].

Mamlakatimizda sportga yaratilayotgan sharoitlar tufayli aholi o‘rtasida bu harakat ommalashmoqda. Yoshlar jismoniy tarbiya bilan doimiy shug‘ullanib, ko‘plari buni kasb sifatida tanlamoqda. Professional sportchilarimiz xalqaro musobaqalarda katta yutuqlarga erishmoqda.

Davlatimiz rahbari har doim sog‘lom turmush tarzi, yoshlar bandligi, olimpiya va paralimpiya harakati masalalariga alohida e’tibor qaratib keladi. 2022 yil 23 may kuni bo‘lib o‘tgan videoselektor yig‘ilishida sport ta’limini rivojlantirish, sohaga ilmiy yondashuvlarni tatbiq etish vazifasi qo‘yilgan edi.

Taqdimotda shu borada tayyorlangan reja-takliflar ko‘rib chiqildi. Ular uchta muhim yo‘nalishni qamrab olgan: birinchisi – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda uning Nukus va Farg‘ona filiallarida ta’lim sifatini oshirish, ikkinchisi – sport ta’limi muassasalarida boshqaruvni takomillashtirish, uchinchisi – sohada ilmiy tadqiqotlar tizimini yaxshilash.

Qayd etilishicha, 2023-2024 o‘quv yilidan boshlab ta’lim dasturlari yetakchi xorijiy universitetlarning dasturiga ko‘ra shakllantiriladi. Barcha bakalavriat va magistratura yo‘nalishlariga oid malaka talablari qayta ko‘rib chiqiladi, o‘qituvchilar va bitiruvchilarning bilimi, mahorati va pedagogik ko‘nikmalarini baholovchi kompetensiyaviy sertifikatlash yo‘lga qo‘yiladi.

2022 yil 28-yanvar kuni «2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida»gi PF-60-sonli Farmonining to‘rtinchi yo‘nalish 67-maqsadi «Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan fuqarolarning sonini oshirish» deb, unda Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan aholi sonini **2026 yilda 33 foizga chiqarish; r**espublika yoshlari o‘rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish; O‘zbekistonda sportning ommaviyligini oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish; yurtimizning chekka hududlari va qishloqlarida sog‘lomlashtirish ishlarini yanada rivojlantirish; O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda uning filiallariga qabul ko‘rsatkichlarini oshirish hisobiga faoliyat yuritayotgan oliy ma’lumotli trenerlarning amaldagi **54 foizlik** ulushini **2022 yilda 62 foizga, 2026 yilda 85 foizga** oshirish,

68-maqsad «Olimpiya va Paralimpiya harakatini rivojlantirish» deb, unda Olimpiya o‘yinlariga kiritilgan jamoaviy (futbol, gandbol, basketbol, voleybol, regbi, chim ustida xokkey, badminton, suv sporti turlari) va boshqa sport turlarini rivojlantirish; jamoaviy va boshqa sport turlari bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoasining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta’minlash; paralimpiya sport turlari ro‘yxatiga kiritilgan sport turlarini sport ta’lim muassasalarida tashkil etish orqali Parij-2024 Paralimpiya o‘yinlariga **100 dan** ortiq litsenziyalarni qo‘lga kiritish; 2026 yilga qadar qishki va ekstremal sport turlari, shu jumladan tog‘-chang‘i sportini rivojlantirish maqsadida eng ilg‘or va innovatsion texnologiyalarni jalb qilgan holda salohiyatli hududlarda zarur infratuzilmani yaratish [3] maqsad etib ko‘rsatilgan.

Shu bilan birga, 2021 yil 5-noyabrda «Sport ta’lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida»gi PQ-5280-sonli Qaroriga muvofiq, Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish Dasturi ishlab chiqildi. Dasturga asos Sport ta’limi tizimini rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib qo‘yidagilar belgilanib olindi:

1. sport ta’limi tizimining mazmunini sifat jihatidan yangilash, shuningdek, malakali professional pedagog kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish;

2. iqtidorli va iste’dodli yoshlar bilan aniq maqsadga yo‘naltirilgan ishlarni amalga oshirish tizimini takomillashtirish;

3. o‘qitish usullarini takomillashtirish, mashg‘ulot jarayoniga individuallashtirish tamoyillarini bosqichma-bosqich tatbiq etish;

4. o‘quvchilarni ma’naviy-axloqiy tarbiyalashni, ularning jismonan sog‘lom va baquvvat shakllanishini ta’minlash;

5. jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan sportchilarga ko‘rsatiladigan sport xizmatlari sifatini yaxshilash;

6. sport-ta’lim muassasalari faoliyatiga zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va innovatsion loyihalarni joriy etish;

7. sport ta’limi tizimida korrupsiyaga qarshi kurashishning ta’sirchan mexanizmini yaratish;

8. sport-ta’lim muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash va ularni moliyalashtirish samaradorligini oshirish.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev «Sportni ommalashtirish, sport ta’limini yaxshilash, iqtidorli sportchilarni saralash va ularning zaxirasini yaratish hamda murabbiylarni tayyorlash bo‘yicha ustuvor vazifalar» deb keltirib o‘tganidek mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida kelgusida ko‘p ishlarni bajarish, me’yoriy-huquqiy hujjatlarning amal qilishini ta’minlash talab etiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. –T.: O‘zbekiston. 2023

2. O‘zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi Qonuni. 2015 yil 4-sentyabr

3. “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistoning taraqqiyot strategiyasi”. 2022 yil 28-yanvar. PF-60-son

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТАРИЙ ФОРМИРОВАНИЯ КАПИТАЛА ЗДОРОВЬЯ

Сайдивалиева Мохира Ахматовна
ст.преподаватель Института повышения квалификации.
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: В статье рассматривается роль массового спорта в формировании здорового образа жизни населения, а также вопросы здорового образа жизни и личной ответственности, отношении собственного здоровья. В формировании и продвижении здорового образа жизни среди населения особо велика роль государства, как инициатора, прежде всего, в области законотворчества.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, государство, социальная политика, здоровье, качество жизни, физическая культура, массовый спорт, здоровье нации,

Abstract: The article deals with the role of mass sports in the formation of healthy lifestyles, as well as issues of healthy lifestyles and personal responsibility, concerning their own health. In the formation and promotion of healthy lifestyles among the population the role of the state as an initiator is especially great, first of all, in the field of lawmaking.

Key words: healthy lifestyle, state, social policy, health, quality of life, physical culture, mass sports, health of the nation,

Осуществляемые в Узбекистане масштабные преобразования в сфере физической культуры и спорта, в целом, направлены на системное и комплексное развитие массового спорта, привлечение широких слоев населения, особенно молодежи к регулярным занятиям физической деятельности, а также пропаганду здорового образа жизни.

В стране массовый спорт рассматривается как инструмент производство ресурса здоровья человеческого капитала и выступает ключом формирования физически и интеллектуально развитого населения, являющейся стратегическим ресурсом государства и одновременно объектом и субъектом всей его социально-экономической политики.

Согласно этих факторов, были определены концептуальные и целевые приоритеты, связанные с развитием уровня физической подготовленности и здоровья нации, профилактики и предупреждения заболеваний, выдвинуты новые требования, касающиеся задач и мер по системному организации и управлению массового спорта, формированию здорового образа жизни среди населения.(1,2).

Актуальность. Возникшая ситуация с пандемией показала недостаточный уровень физического здоровья и здорового образа жизни населения (3). В стране, неинфекционные заболевания явились причиной 78 процентов всех ежегодных смертей. В общей структуре показателей причин смертности первое место заняли болезни системы кровообращения, в числе которых ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония и их осложнения (инфаркт миокарда, инсульт головного мозга). За ними следуют злокачественные новообразования, сахарный диабет и хронические заболевания органов дыхания (4).

Исследования специалистов показали, что половина населения страны имеет избыточный вес, пятая часть населения в возрасте 40 — 64 лет имеет десятилетний риск развития сердечно — сосудистых заболеваний, в целом, причиной таких показателей является нездоровый образ жизни и недостаточная физическая активность.

Только за один год, заболевания от нездорового образа жизни и слабой физической активности наносят экономический ущерб в размере более 10 триллиона сумов, что эквивалентно 4,8 процента от валового внутреннего продукта страны. Кроме того ухудшение здоровья и ранняя смертность трудоспособного населения приносят и значительные косвенные издержки для экономики страны — происходит сокращение доли трудоспособного населения, увеличиваются потери рабочего времени из-за болезни и снижается продуктивность. Осложнение здоровья подрастающего поколения ведет к изменению качества будущей рабочей силы и трудовых ресурсов.

Известно, что физические занятия представляют собой один из универсальных способов укрепления здоровья. Доказано, что процент преждевременной смертности от заболеваний можно предотвратить или отсрочить путем физической активности – занятием массовым спортом, так как спортивно-оздоровительное начало в человеке – залог профилактики многих болезней, угрожающих жизни.

Активное формирование и применение спортивно-оздоровительного начала требует от государства намного больших затрат, чем затраты на медикаментозное лечение возникших заболеваний. Хотя здоровье населения – это также предмет и личной заботы и ответственности самих граждан, поэтому роль государства заключается, именно, в формировании бережного отношения к своему здоровью и образа жизни. .

Цель исследования. Государственное регулирование развития физической культуры и массового спорта.

Результаты исследования. Сегодня оздоровление и организация спортивного досуга стали приоритетными и неотложными задачами государственной политики, в связи с чем были приняты незамедлительные меры и соответствующие организационные и управленческие требования по массовому вовлечению всех слоев населения к физической активности и формированию здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — безусловная ценность человека, это комплекс оздоровительных и образовательных мероприятий, обеспечивающий гармоническое развитие, укрепление здоровья, повышение работоспособности людей и творческого долголетия. Он включает в себя результативную учебную и трудовую деятельность, разумные потребности, отказ от вредных привычек, рациональное питание, поведение, психогигиену и психологическую культуру, оптимальный двигательный режим при регулярных занятиях физической культурой и спортом (5).

На государственном уровне, в целях изменения состояния здоровья населения и внедрения здорового образа жизни были приняты меры по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».(3). Где были определены соответствующие механизмы по качественному улучшению человеческого ресурса

здоровья, формирования здорового образа жизни, профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями посредством инструментария — организации непрерывных массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на всеобщий охват всех слоев населения к занятиям физической активности, а также создания для них соответствующей инфраструктуры. Конечная цель — формирования у различных социальных слоев населения страны ответственного отношения к своему здоровью, увеличение доли граждан, регулярно занимающихся физической культурой и массовым спортом.

При формировании этих мер были учтены многообразие научных, образовательных организационно — управленческих форм, а также предусмотрены средства по развитию массового спорта, которые максимально были сбалансированы и приближены к личным, общественным и государственным интересам, в конечном итоге способствующие снижению заболеваемости и продлению активного творческого долголетия людей. Кроме того, предложенные практические мероприятия, в целом направлены на обеспечение строительства пешеходных и велосипедных дорожек, формирование механизма массового вовлечения трудоспособного населения, руководителей и других к занятиям спортом, а также сплочению семьи, формированию здорового и морально-психологического климата в различных социально-демографических группах, на местах, в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения.

В целом, в основе масштабной оздоровительной работы присутствует роль научно-педагогических организаций страны, которые инициировали активизацию всех социальных групп населения к физической деятельности и масштабного полноценного развития физической культуры, и массового спорта, а также методику практических действий по формированию здорового образа жизни и человеческого капитала, что несомненно обеспечит социально-экономический прогресс здоровье каждого гражданина страны.

Выводы. Основные направления развития социального института массового спорта в масштабе страны обязывают специалистов по физической культуре и спорту определить основные векторы формирования здоровья и здорового образа жизни, связанные с оздоровительно — рекреативной, оздоровительно-реабилитационной и гигиенической физической культуры и проводить физическую воспитательную и организационную работу в направлении профилактической и развивающей функции. В связи с чем, основную деятельность по оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса целесообразно направить на планирование различных физкультурно-оздоровительных систем. В условиях современной жизни, на основе инструмента массового спорта необходимо совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям, компенсировать недостаток двигательной активности.

Установленные конкретные направления оздоровительной физической культуры и массового спорта, несомненно реализуются в качестве эффекта здорового образа жизни. Поэтому, необходимо разработать действенную технологию и методику оценки уровня человеческого развития по формированию здорового образа жизни, а также систему мониторинга систематической статистической информации данного процесса. в каждом регионе и в целом по стране.

Литература:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 03.06.17г. ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта».

2. Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.20г. № 5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан.

3. Указ Президента Республики Узбекистан от 30.10.2020 г. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».

4.Постановление Президента Республики Узбекистан от от 18.12.18г. №4063 «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышения уровня физической активности населения»

5.Доброрадных М.Б. «Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования»// диссертация канд. пед. наук: 13.00.08. М., 2003. 164 с

UMUMTA'LIM MAKTABLARINING GANDBOL TO'GARAKLARIDA YOSH GANDBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA "AYLANMA MASHG'ULOT" NING O'RNI

Utegenov Marat Biysenbaevich
Orazimbetov Sagidulla Joldasbaevich
Ajiniyoz nomidagi NDPI o'qituvchilari
(Nukus, Qoraqalpog'iston)

Kalit so'zlar: aylanma mashg'ulot, egiluvchanlik, chaqqonlik, muntazam ravishda, mashg'ulot, koordinatsiya, nazorat, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, takrorlash.

Ключевые слова: круговая тренировка, гибкость, ловкость, регулярность, тренировка, координация, контроль, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, повторение.

Key words: circuit training, flexibility, agility, regularity, training, coordination, control, general physical training, special physical training, repetition.

Gandbol sport turida "aylanma mashg'ulot" yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar orqali turli mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatadi, texnik malakalarni va jismoniy sifatlarni takomillashtiradi va boshqalar.

"Aylanma mashg'ulot"da odatda, tanani va mushaklar guruhini birin keyin ishga safarbar qiladigan 5-10 xil turdagi mashqlar majmuidan iboratdir. Boshlanishida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlanuvchi mashqlar aniq takrorlash soni bilan bajariladi, masalan: 1-2 ta mashq yelka kamarini rivojlantirishga, 2 ta mashq tananing oldingi mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq oyoq mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq tanaga umumiy ta'sir ko'rsatishga, bundan tashqari egiluvchanlik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi va boshqalar.

Har bir mashq uchun avvaldan joy tanlanadi – bu "bekat" deb nomlanadi. Shug'ullanuvchilar hamma "bekatlarda" bir vaqtda mashq bajaradilar, har bir guruhda 3-6 shug'ullanuvchi bo'lishi mumkin. Mashqni bajarib bo'lib, signaldan so'ng ular "bekat"larni alishtiradilar va boshqa "bekat"mashqini bajaradilar. Hamma majmuaviy mashqlar shu yo'sinda bajariladi. Mashqlar me'yori (har "bekatda" va umuman) qattiq nazorat qilinadi. Boshlanishida shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari "aylanma mashg'ulot" mashqlarini bor shiddatda (30 soniya ichida) bajarish orqali aniqlanadi. Shundan so'ng, har bir "bekat" uchun 30 soniya ichida maksimal shiddatda bajarilgan mashqning 3 dan biri yoki yarimi olinadi va me'yor qilib belgilanadi. Bir ikki oydan so'ng, nazorat testlari qayta qabul qilinib, individual ko'rsatkichlar yangilanganligi uchun "aylanma mashg'ulot" ko'lamini o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Gandbol bilan shug'ullanuvchilar uchun shaxsiy kartochka to'ldirib, unga o'zining dastlabki ko'rsatkichlari, mashg'ulotdan oldingi va keyingi puls chastotasi, yuklamalar kattaligi, o'z ko'rsatgichlarining o'zgarishini yozib borish foydalidir. Bunday nazorat ularning boshqa shug'ullanuvchilar bilan o'zlarini solishtirish imkonini berib, mashg'ulotga yanada ko'proq qiziqish bilan kirishish imkonini beradi.

Bunday mashg'ulotda "bekatlarni" aylanib chiqish 5-6 daqiqani tashkil etadi. Mashg'ulot jarayonida aylanishlar soni shug'ullanuvchilarning tayyorlanganlik darajasiga qarab 2-3

martagacha etishi mumkin. Mashqlarni bajarish tavsifi (shiddati, vaqti, har bir “bekatdagi” urinishlar soni) ikki xil bo‘lishi mumkin: uzoq vaqt va to‘xtovsiz — bunda “bekat”lar almashinuvi yugurib bajariladi, aylanishlar oralig‘idagi dam olish kam bo‘ladi yoki intervali – har bir “bekat” va aylanishdan so‘ng, ma’lum tiklanish kerak.

Muntazam ravishda gandbol bo‘yicha “aylanma mashg‘ulot” dasturlari o‘zlashtirilishi bilan, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan almashadi va nafaqat shug‘ullanuvchilarning har taraflama jismoniy tayyorgarligini, balki o‘yinchining maxsus ko‘nikma va malakalarini rivojlantiradi. Alohida bekatlarda quyidagi mashqlar: 10-25 metr masofa oralig‘ida sherik bilan (yoki devor oldida) to‘pni maksimal temp shiddatida uzatish va ilishlarni ko‘p marotaba takrorlash, to‘rtburchak ichida himoyachining asosiy turish holatida harakatlanish, tez yorib o‘tish hujumi bilan bo‘ladigan hujumda ko‘p marotaba to‘pga egalik qilish, to‘pni maksimal uzoq masofaga uzatish, darvozaga murakkab harakatlarda (yiqilib, to‘siq ustidan, baland planka ustidan va boshqalar) to‘p otish, turli xildagi aldamchi harakatlarni bajarish, yengillashtirilgan to‘ldirma to‘plarni (800 gramm) uzatish, 2,3,4,5,kg li to‘ldirma to‘plarni uzatish, ustunlar orasidan to‘pni ilonizisimon usulda yerga urib olib yugurib kelib, nishonga otish, yarim shpagatlar, tezlanishlar va yiqilishlar, darvozabonlar uchun akrobatik mashqlar va boshqalar.

Mashg‘ulotlarni nafaqat zalda balki ochiq havoda ham o‘tkazish mumkin, masalan: gandbol (yoki boshqa sport o‘yinlari) uchun mo‘ljallangan maxsus ochiq maydonlar, stadionlar yoki tabiiy sharoitlarda (o‘rmon, saylgoh, daryo qirg‘oqlari va boshqalar). Bunday sharoitlarda o‘tkaziladigan barcha mashg‘ulotlar shug‘ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishlari, ular organizmning chiniqishlariga samarali ta’sir ko‘rsatib, gandbol o‘yinining asosiy texnik elementlarini yoki usullarini tez o‘zlashtirishlariga yordam beradi.

JISMONIY TARBIYA BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI KASBIY KOMPETENTLIGINING TA’LIM VA TARBIYA JARAYONIDAGI O‘RNI

Qosimov Faxriddin Jo‘raqulovich
Sh.Rashidov nomidagi Sam DU mustaqil izlanuvchi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni kasbiy kompetentlikni ta’lim-tarbiya jarayonidagi o‘rni yoritilgan.

Kalit so‘zlari: Jismoniy, tarbiya, mutaxassis, ta’lim, tarbiya, soha, kasbiy kompetentlik.

Аннотация: В статье описывается профессиональная компетентность специалистов по физическому воспитанию в процессе обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, специалист, образование, воспитание, производство, профессиональная компетентность.

Abstract: The article describes the professional competence of physical education specialists in the learning process.

Keywords: physical education. specialist, education, upbringing, production, professional competence**.**

Bugungi-globallashuv jarayonida dunyodagi davlatlarning o‘zaro raqobati, tez moslashuvi uning muvaffaqiyatli va barqaror rivojlanishining asosiy omili hisoblanadi. Bunda yuksak taraqqiy etgan davlatlarning asosiy ustunligi — ta’lim tizimining holati shaxsni rivojlantirish imkoniyatlari mavjudligiga bog‘lik. Davlatning bugungi va istiqboldagi barqaror iqtisodiy o‘sishini ta’minlovchi omillar ham aynan ta’lim sohasi rivojlanishi va pedagog kadrlarni tayyorlashga bog‘liqdir.[1]

O‘qituvchilik - Insoniyat jamiyati tarixi boshlangandan buyon davom etib, kelmoqda va hamma vaqt jamiyat va jamoatchilik tomonidan e’tiborga loyiq, e’zozlab kelingan kasb. Shu jihatdan olganda, davlatning bugungi va istiqboldagi barqaror iqtisodiy o‘sishini ta’minlovchi omillar ham aynan ta’lim sohasi rivojlanishiga bevosita bog‘liqdir.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy kompetentligi quyidagilarda o‘z aksini topgan:

Ø insonparvarlik;

Ø kommunikativlik;

Ø kasbiy mustaqillik, ishchanlik, hissiy barqarorlik, o‘z ishiga ijodiy yondashish;

Ø jismoniy tarbiya o‘qituvchisi texnika va texnologiyalardan oqilona foydalanish;

Ø nutq texnikasi, o‘z tovush, mimika va gavdasini boshqarish, jamoa va shaxsga ta’sir ko‘rsatish qobiliyatlarini takomillashtirish;

Ø zamonaviy fan va ishlab chiqarishdagi muammolar, pedagogik, axborot va yuqori darajadagi texnologiyalardan xabardor bo‘lish hamda ulardan zarurlarini ta’lim jarayoniga tatbiq etish va boshqalar. [2]

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarining mahorat va kompetentligi — pedagog shaxsining tajriba orqali orttirgan xususiyati, biror sohadagi moslashuvchan ko‘nikma va ijodkorlik asosida hosil bo‘lgan kasbiy ko‘nikmalarining nazariy darajasidir. Bunday sifatlar yoshlarni tanlagan kasbiga hurmat uyg‘otish jarayonidagi kasbiy g‘ururni shakllantirishda xizmat qiladi.

Shu jihatdan barkamol avlod tarbiyasida o‘qituvchi-tarbiyachining mahorat egasi bo‘lishi muhimdir.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarining mahorat va kompetentlik kasbga nisbatan tavsifnoma berish, ta’lim jarayonidagi o‘zlashtirish saviyasini egallash, tarbiya jarayonida muayyan vazifani bajarishdagi kasbiy xislatlarni ta’riflashda qo‘llaniladi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarining mahorat va kompetentlik o‘qituvchidan izlanish, mahorat, pedagogik texnologiyalarni qo‘llay bilish, o‘z faoliyatini ilmiy asosda tashkil etishni talab qiladi.

Demak, jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘qituvchining ko‘p qirrali faoliyati va uning qobiliyati, zo‘r san’atkor va fidoyi bo‘lishi hamda yoshlarni barkamol inson qilib tarbiyalash masalasi bugungi kunning dolzarb masalalardan biri ekan, o‘qituvchilar pedagogik mahorat va kompetentlikni egallashlari lozim.

Demak, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarining mahorat va pedagogik kompetentlik barcha pedagoglar uchun qolipdagi ish uslubi emas, balki u har bir o‘qituvchining o‘z ustida ishlashi, ijodiy mehnati evaziga yuzaga keladigan jarayondir. Shu jihatdan olganda, pedagog mutaxassislarning kompetentligini rivojlantirish uchun quyidagilarga e’tibor berish kerak:

Ø shaxs ma’naviy-axloqiy sifatlarining faol shakllanishi, pedagogik texnologiyalarning tamoyillari bilan bog‘liqlikda keyingi amaliy faoliyatda ta’lim jarayonini pedagogik jihatdan bir butun tarzda tashkil etish va amalga oshirish;

Ø ta’limga texnologik yondashuv asosida mashg‘ulotlarning o‘quv maqsadini qo‘ya olish, pedagogik faoliyatni rejalashtirish;

Ø amaliy mashg‘ulotlarni modellashtirish, qiyinchiliklarni bartaraf etish imkoniyatlarini bashorat qila olish, xatolarni tuzata olish strategiyasini ishlab chiqish;

Ø ta’lim oluvchi shaxsining har tomonlama taraqqiy etishi, ta’lim jarayonining “jonli”, ijodiy tashkil etishga yordam beruvchi ta’limning zamonaviy integrativ, bilish faoliyatini boshqarish metodlarini egallash;

Ø ta’lim standartlarining yangi talablari va o‘zining ehtiyojlari bilan bog‘liqlikda o‘qitish va ta’lim sifatini tashxis etishining turli usul va vositalaridan samarali foydalanish, bundan tashqari yangi metodik yo‘llarni mustaqil yaratish va nazorat qilish ko‘nikmalarini egallash;

Ø pedagogika va psixologiyaga oid yangi adabiyotlarni muntazam mutolaa qilib borish;

Ø ilg‘or pedagogik tajribalar va pedagogika fanining zamonaviy yutuqlaridan amaliyotda foydalanib, ijodkor, mustaqil fikrlovchi va har tomonlama barkamol shaxsni shakllantiruvchi ma’naviy-ma’rifiy, tarbiyaviy ishlarni olib borish.[3]

Tabiiyki, mohir o‘qituvchi o‘zining shaxsiy faoliyatini o‘zi tahlil qilib boradi. Faoliyati davomida o‘quvchilar va o‘zining shaxsiy mehnati hamda sarflangan vaqtini hisobga olish, ishdagi

kamchiliklar mavjud joylarni ko‘ra bilish va ularni bartaraf etish yo‘llarini tanlash, o‘z tajribasini va hamkasblarining ishlarini tahlil qilish muhim.

Agar jismoniy tarbiya mutaxassislarining faoliyatning barcha sanab o‘tilgan tarkibiy qismlari mavjud bo‘lsa, u holda uni psixologik jihatdan to‘la va yetuk, deb hisoblash mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarining kompetentlikni rivojlantirish bevosita uning faoliyatida ro‘y beradigan o‘zgarishlar, motivlar, maqsadlar, yangi vositalarni qo‘llash, usullar hamda faoliyat dasturi bilan bog‘lik holda kechadi. Turli pedagogik o‘zgarishlar asosida o‘qituvchi faoliyati shakllanadi. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining mahoratga ega bo‘lgan o‘qituvchi tarbiyadagi qiyinchiliklarni yengishga qodir bo‘lgan nufuzli rahbar, o‘sib kelayotgan yosh avlodning ichki dunyosini tushuna oladigan, ularning tuyg‘ularini his qila oladigan, ichki dunyosi nozik va zaif bo‘lgan bola shaxsiga mohirlik bilan avaylab yondashadigan, donolik va ijodiy dadillik, ilmiy tahlil, xayol va fantaziya, chuqur ilmiy tafakkurga ega bo‘lgan shaxs hisoblanadi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarining mahoratga pedagogik bilimlar, fahm-farosat bilan bir qatorda pedagogik texnika sohasidagi malakalar ham kiradi, ular tarbiyaga kam kuch sarflab, ko‘proq natijalarga erishish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarining mahorat va kompetentlik o‘qituvchidan odatdan tashqari kuch-g‘ayrat, qat’iyat, tirishqoqlik, tadqiqotlarni olib borishga intilish, yangi vaziyat, yangi jamoaga moslashuvchanlik, samimiyat, to‘g‘rilik va halollik, o‘tkir aql-idrok, bir vositani boshqasi bilan tekshirib ko‘rish malakasini talab qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019.

2. Ishmuhamedov R., Mirsoliyeva M. O‘quv jarayonida innovatsion ta’lim texnologiyalari. –T.: “Fan va texnologiya”, 2014. – 60 b.

3. G.O.Ochilova, G.Musaxanova, “Pedagogik mahorat” Toshkent 2016-yil, 298 bet.

MAKTAB O‘QUVCHILARINING MORFOFUNKSIONAL RIVOJLANISHIDA HARAKATLI O‘YINLARINING ROLI VA AHAMIYATI

Pardayev Yunus Sobirovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchi
(Samarqand, O‘zbekiston)
Pardayev7495@gmail.com

Annotatsiya. Odam organizmi bir butun murakkab katta tizim bo‘lib, u o‘z navbatida bir nechta mayda tizimlardan tashkil topgan. Ushbu tizimning eng kichik morfofunksional elementi bu *hujayradir*. Hujayralarning o‘zi ham mikrotizimlardan iborat. Ular bir-biridan tuzilishi va funksiyasi jihatdan ajralib turadi. Kelib chiqishi, tuzilishi va funksiyasi bir-biriga o‘xshash hujayralar yig‘indisidan *to‘qimalar* hosil bo‘ladi. Odam organizmida epitelial, biriktiruvchi, suyak, muskul va nerv to‘kimalari farqlanadi.

Аннотация. Организм человека представляет собой целую сложную большую систему, которая в свою очередь состоит из нескольких малых систем. Наименьшим морфофункциональным элементом этой системы является клетка. Сами клетки также состоят из микросистем. Они отличаются друг от друга по строению и функциям. Ткани образуются из набора клеток, сходных по происхождению, структуре и функциям. В организме человека различают эпителиальную, соединительную, костную, мышечную и нервную ткани.

Abstract. The human body is a whole complex large system, which in turn consists of several small systems. The smallest morphofunctional element of this system is the cell. The cells themselves are also made up of microsystems. They differ from each other in structure and function. Tissues are formed from a set of cells that are similar in origin, structure, and function. In the human body, epithelial, connective, bone, muscle and nervous tissues are distinguished.

Kalit so‘zlar: morfologiya, funksiya, morfofunksional o‘zgarishlar, morfologik ko‘rsatkichlar, fiziologik ko‘rsatkichlar, harakat ko‘rsatkichlari, yugurish, sakrash, uloqtirish, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik.

Key words: morphology, function, morphofunctional changes, morphological indicators, physiological indicators, movement indicators, running, jumping, throwing, speed, agility, endurance, strength, flexibility.

Kirish. Fiziologiya jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ilmiy asosi bo‘lib hisoblanadi, zero bajariladigan har qanday jismoniy mashq, sport turlari bilan shug‘ullanish organizmning barcha me’yoriy funksiyalarida tegishli darajada o‘zgarishlar chaqiradi. Ba’zan davomli, tezlik hamda kuch ishlatilib bajariladigan og‘ir harakat turlari tana a’zolari va tizimlari faoliyatida katta o‘zgarishlariga olib keladi. Shug‘ullanuvchi ham, murabbiy ham bunday o‘zgarishlariga etarli e’tibor bilan qarashi, buning uchun esa ular fiziologiya fanini keng ko‘lamda bilishlari lozim. Aks holda jismoniy zo‘riqish tanada qaytarilmas o‘zgarishlarga, buning oqibatida esa mayib-majruh bo‘lib qolishga sabab bo‘lishi ehtimoldan uzoq emas. Yana sport natijalarning o‘smasligi, davomli mashq qilishlarning samarasiz bo‘lishi, shug‘ullanish jarayonining zerikarli bo‘lishi va hokazolar aynan sportchi organizmining fiziologik xususiyatlarini bilmaslik, jismoniy mashqlarning fiziologik qonuniyatlariga amal qilmaslik oqibatida yuz beradi. Shu bois har bir sportchi, ayniqsa jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, murabbiylar ham umumiy fiziologiyani ham sport fiziologiyasini to‘liq o‘zlashtirgan bo‘lishlari shart. [3]

Jismoniy rivojlanishni baholash uchun insonning o‘lchov, ma’lumotlari qo‘llaniladi, ular odatda antropometrik ko‘rsatkichlar deb ataladi. Ular quyidagi ko‘rsatkichlarni o‘z ichiga oladi:

Morfologik (somatometriya) - tana o‘lchovlari (bo‘y, tana vazni, ko‘krak atrofi va boshqalar);

Funksional (fiziometriya) - tana funksiyalarini o‘lchash (bilak mushaklari kuchi-dinamometriya, arterial qon bosimini o‘lchash, o‘pkaning tiriklik sig‘imini aniqlash - spirometriya (O‘TS) va boshqalar;

Somatoskopik (tavsiflovchi) - mushak-skelet tizimining holatini baholash (umurtqa pog‘onasi, shakl, ko‘krak shakli, ekstremitalar), terining va ko‘zga ko‘rinadigan shilliq pardalarning holatini, yog‘ birikmalarining tabiati, mushaklarning holati, jinsiy rivojlanishning yoshga mosligi va boshqalar. [4]

Harakatli o‘yinlar boshqa jismoniy tarbiya vositalari bilan birga qo‘shib olib boriladi, darsda boshqa mashqlar o‘rtasida esa o‘yinni o‘rnini to‘g‘ri aniqlash juda muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. O‘qituvchi har bir darsda o‘quvchilarning organizmiga har tomonlama ta’sir etishi lozim. U shu maqsadda har xil mashqlarni tanlaydi. Darsda o‘yinlar va boshqa mashg‘ulot turlari o‘rtasida metodik jihatdan ketma-ketligini o‘rnatilishi kerak, bu butun dars jarayonida mashqlarni ko‘proq to‘g‘ri taqsimlash va darsni zichligini bundan ham yaxshilashga, oldiga qo‘yilgan vazifani nisbatan yaxshiroq hal etishga yordam beradi. Mashqdan keyin, murakkab koordinatsiyani taranglashgan asabni, diqqatni bir joyga to‘plashni talab qiladi. Mushaklar hozirgina faqat tezlik bilan ishlagan edi, keyingi mashqda esa (o‘yinda) qatnashmasligi mumkin yoki bu qatnashishi ozgina va xarakateri bo‘yicha boshqacha bo‘lishi mumkin.[1]

Darsni vazifasi-kichik maktab yoshidagi bolalarda, yugurub kelib uzunlikka sakrash malakasini takomillashtirish qo‘yilgan bo’lsa, unda “Bo‘ri zovurda” o‘yinidan foydalanilsa bo‘ladi. Ko‘krakdan koptokni otish va uni yuqoridan ikki qo‘llab olish malakasini mustaxkamlash vazifasini xal etish uchun “To‘pni uzatdingmi-o‘tir” yoki “Qarama-qarshi” estafeta o‘yinidan foydalanish mumukin. [5]

Ta’limiy vazifani hal etishda bir vaqtni o‘zida jismoniy sifatni takomillashtirish, jamoada o‘quvchilarni jismoniy rivojlanishiga ta’sir etishini ham nazarda tutiladi. [6]

Tarbiyaviy va ta’limiy vazifa bir – biri bilan o’zaro chambarchas bog‘liqdir. Xuddi shunday, masalan, o‘yinda balandlikka sakrash malakasini takomillashtrishda o‘quvchilarga o‘zlarining kuchlariga ishonishni, jasurlikkni, botirlikni tarbiyalaydi. Shuning uchun vazifasini qo‘yishda bitta o‘quv – tarbiyaviy jarayonini har xil tomonlarini hisobga olinadi.[6]

Tadqiqot maqsadi. Jismoniy mashqlar ta’sirida o‘quvchilar organizmida yuzaga keladigan morfofunksional o‘zgarishlar to‘g‘risidagi bilim va ko‘nikmalarini takomillashtirish;

jismoniy tarbiya darslarida organizmning ayrim tizimlari va butun organizmning anatomik-fiologik reaksiyalarini miqdoriy jihatdan ta’riflash;

o‘quvchilarning organ va tizimlari ishi, ularni bir-biri bilan o‘zaro munosabati, organizmning tashqi muhit bilan aloqasi va bu jarayonlarning boshqarilish yo‘llari haqidagi bilimlarini chuqurlashtirish;

organizmida yuzaga keladigan morfofunksional o‘zgarishlarni aniqlash, ularning yuzaga kelish sabablarini ko‘rsatish yo‘llarini belgilab berib, ularda mos bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirish;

jismoniy sifatlarni tarbiyalash (tezlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni, kuchni, egiluvchanlikni) jamoatchilikni rostgo‘ylikni va boshqa ahloqiy, shuningdek va irodaviy sifatlarini tarbiyalash kiradi. [6]

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.

Dars uchun harakatli o‘yinlarni tanlashda o‘quvchilarning tarkibiga (yoshiga, jinsiga, tayyorgarligiga), darsni o‘tish joyiga (maydoncha, zal, karidor), asbob –anjom va jixozlarga bog‘liq bo‘ladi. Bir va xuddi shunday pedagogik vazifani hal etishda, ish sharoitiga bog‘liq hamda, har xil o‘yinlardan foydalanish mumkin. [5]

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

Harakatli o‘yinlari metodik jixatidan to‘g‘ri o‘tkazishda bolalar ayrim harakatlarda u yoki boshqa mashqlarni bajarishda elementar harakat malakalarini egallashlari mumkin. U yoki boshqa malakani yaxshi egallashi uchun zarur bo‘lgan, jismoniy sifatni, o‘quvchilarda bu mashqni o‘yin jarayonida foydalanishda vaqtida rivojlantiriladi. [5]

O‘yinda aniq jihatdan o‘zini tuta bilinsa sekin–asta murakkablashtirib borish yo‘lidan foydalanish bilan tarbiyalanadi, yangi murakkab o‘yin qoidalarini kiritishlishi, o’yinchilarni o‘zaro harakatini elementlari bo‘yiga hammani qo‘lidan keladigan yoki hammabop uni ichiga kiriuvchi, o‘quvchilarining imkoniyatlariga va tashkil etishni tuzilishi bo‘yiga mos keladigan, qatnashchilardan murakkab o‘zaro munosabatlarni talab qiladi. [5]

Xulosa. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o‘yinlarni ahamiyati judda katta: tezlik, epchillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik shu bilan birga harakatli o‘yinlarda jismoniy sifat kompleks ravishda rivojlanadi.

Ko‘pchilik harakatli o‘yinlarda o‘yin qatnashchilaridan tezlikni talab qiladi (tez qochib ketish, quvlab yetish, tovush, kurish signaliga bir onda javob berish).

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 yunalishdagi o‘yinlar kuchni tarbiyalaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. T.: Lider Press, 2009.-200 b.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -T.: O’zDJTI, 2005.
3. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent “Turon-Iqbol”, 2010 yil.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. -T.: O’zDJTI, 2005.
5. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. -T.: Tafakkur-bo’stoni. 2011.
6. Rafiyev H. Yengil atletika va uni o’qitish metodikasi: – T.: Noshir, 2012.
7. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent “Turon-Iqbol”, 2010 yil.

8. Abdurahmonov M. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari Toshkent, 2018 yil.
9. Nuriddinov E.N., Nurmetova G.N. Odam fiziologiyasi I, II, III-qismlar Samarqand, 2003 yil

Internet saytlari

www. ziyonet. uz.
www.lex.uz
www.sports. ru

JISMONIY MADANIYAT ASOSIDA YOSHLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHNING IJTIMOIY-FALSAFIY MASALALARI

Komilov Ro‘zi Rabiyevich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali dotsenti
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada salomatlikning inson hayoti, turmush tarzi, ijtimoiy aloqalari, reproduktiv faolligi kabi voqeliklar bilan uzviy bog‘liqligi ochib beriladi. Insonning mavjudligi, tirikligi, avvalo, salomatlik fenomeni orqali namoyon bo‘ladi, shuning uchun salomatlik hech nima bilan almashtirilmaydigan, “o‘zi-o‘zi uchun” mavjud, mutlaq voqelik sifatida talqin qilinadi. Salomatlik mavjudlik, tiriklik ifodasidir.

Kalit so‘zlar: salomatlik, etnoaksiologik, gigiena, filogenez, fiziologik, sog‘lom, turmush tarzi, morfofunksional, emotsional, intellectual.

Аннотация: В статье раскрывается неразрывная связь здоровья с такими реалиями, как жизнь человека, образ жизни, социальные отношения, репродуктивная деятельность. Существование и жизнедеятельность человека проявляется, прежде всего, через феномен здоровья, поэтому здоровье трактуется как абсолютная реальность, которая ничем не может быть заменена, существует «для себя». Здоровье есть выражение существования, живости.

Ключевые слова: здоровье, этноксиологическое, гигиена, филогенез, физиологическое, здоровое, образ жизни, морфофункциональное, эмоциональное, интеллектуальное.

Abstract: The article reveals the inextricable connection of health with such realities as human life, lifestyle, social relations, and reproductive activity. The existence and aliveness of a person is manifested, first of all, through the phenomenon of health, therefore, health is interpreted as an absolute reality that cannot be replaced by anything, exists “for itself”. Health is an expression of existence, aliveness.

Key words: health, ethnoxiological, hygiene, phylogeny, physiological, healthy, lifestyle, morphofunctional, emotional, intellectual.

Salomatlikni hech nima bilan almashtirib yoki uning o‘rnini hech nima bilan to‘ldirib bo‘lmasligi, shuning uchun unga “sof voqelik” yoki “o‘z-o‘zi uchun mavjud” voqelik sifatida qaralishi, salomatlik va hayot (tiriklik, mavjudlik ma’nosida) betakror voqelik ekanligi haqida ham so‘z yuritiladi. Ularni yo‘qotish tiriklik, mavjudlikni yo‘qotish bilan barovar. Yoshlar salomatligi esa ijtimoiy, etnologik xususiyatlarga ham ega.

Yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini ta’minlash mudom jamiyat oldidagi vazifalardan biri, eng muhimi bo‘lib kelgan. Bu o‘rinda islom dini, falsafasi va tafakkuridagi yondashuvlarni o‘rganish muammoning mudom dolzarb bo‘lib kelganini ko‘rsatadi. Islom an’analariga muvofiq, yoshlar alohida sharoitda, psixofiziologik imkoniyatlariga muvofiq keladigan vazifalar, mashqlarni bajarishga yo‘naltirilganligi haqida so‘z boradi. Islom tarixiga oid tadqiqotlarda Muhammad payg‘ambarning kelishgan, baquvvat, xushsurat inson bo‘lgani keltiriladi. Shvetsariyalik faylasuf T.Karleyl uni nihoyatda pokdomon, go‘zal tabiatli, yuqori

axloqli, mard inson ekanini aytadi1 . Muhammad payg‘ambarning turmush tarzi, munosabatlari ibratli, namuna timsoli. Payg‘ambarimiz, avvalo, o‘z axloqini, amallari va munosabatlarini sog‘lom talablarga qurgan. Uning o‘zi degan: “Ikkita ulug‘ ne’mat bor bu tinchlik va salomatlikdir”, “Allohdan avfni, ofiyatni va salomatlikni so‘rab duo qiling. Hech kimga iymondan so‘ng salomatlikdan afzal ne’mat berilmagan”.[1]

Dunyoviy jamiyatlarda ham yoshlar salomatligini ta’minlashning ilmiy-tibbiy va ilmiy-valeologik asoslari mavjudligi, salomatlik fenomeni, avvalo, ilmiy-tibbiy nuqtai-nazardan o‘rganilib kelinmoqda. Chunki inson salomatligini o‘rganish va ta’minlash qadimdan tibbiyotning vazifasi bo‘lib kelgan, aynan tibbiyot bu borada boshqa fanlardan ko‘ra ko‘p tajriba to‘plaganligi borasida ham fikr yuritilgan bo‘lib bunda, zamonaviy tibbiyot salomatlik fenomenini nafaqat o‘rganishi, tekshiriladi, shu bilan birga, u salomatlikni qayta tiklash, mustahkamlash va diagnostika qilish, zarur amaliy tavsiyalar berishi bilan qimmatli ekanligi tahlil etiladi.

Yoshlar valeologiyasining ilm-fan, nazariya sifatida shakllanishini taqozo etadigan ijtimoiy-amaliy va ilmiy-nazariy omillarga quyidagilarni kiritish maqsadga muvofiqdir:

1) yoshlar valeologiyaning tadqiqot obyekti bo‘lishi mumkinligini asoslab o‘tirishga hojat yo‘q;

2) yoshlar(salomatligining va turmush tarzining differensial xususiyatlari)ning doimo ko‘pchilikni tashkil qilishi, bu faktning o‘zi ularni har qanday ilmiy izlanishlar obyekti bo‘lishi mumkinligini tasdiqlaydi;

3) yoshlar o‘zining psixologik, etnomadaniy, aksiologik va fikrlash tarziga oid o‘z xususiyatlariga ega, bu xususiyatlarni o‘rganish valeologik izlanishlar doirasini kengaytiradi va uning postulatlarini asosli qiladi;

4) valeologiyani etnologiya bilan bog‘laydi, aholishunoslik (xalqshunoslik) esa xalq, millat ravnaqini salomatlik va sog‘lom turmush tarzi orqali tadqiq etish imkoniga ega bo‘ladi.

Etnologiyaning yoshlar salomatligi va sog‘lom turmush tarziga oid valeologik qarashlarga tayanishi tabiiy holdir. Jismoniy madaniyat esa yoshlar organizmiga morfofunksional ta’sir etishi orqali valeologik tadqiqotlarga yo‘nalish, mavzu beradi. Masalan, yugurish yoki gimnastika bilan shug‘ullanish yoshlar organizmining qaysi qismlariga ko‘proq, qaysi qismlariga kamroq ta’sir qilishini va qaysi qismlariga umuman ta’sir qilmasligini (yoki aks ta’sir etishini) aniqlashga qaratiladi.

Jismoniy mashqlar inson organizmiga va uning barcha qismlariga bab-barovar ta’sir etavermaydi, ushbu differensial jihatlarni bilish yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini ta’minlashning samarali, ratsional yo‘llarini topishga yordam beradi. Jismoniy madaniyatning o‘zi inson organizmiga va psixofiziologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir etishini rad qilish mumkin emas, biroq ushbu umumiy postulat, aksioma aniqlashtirishni ham taqazo etadi. Ya’ni uyushtiriladigan jismoniy mashqlar va yuk (nagruzka) yoshlar organizmi qaysi qismlarining rivojlanishiga muvofiq keladi, qaysi qismlarning rivojlanishiga muvofiq kelmaydi yoki ular afiziologik defektlarni keltirib chiqaradi? Jismoniy madaniyatning ijtimoiy morfofunksional jihatlari esa ushbu o‘zgarishlarning yoshlarning faol yashashida, o‘zining biologik va ijtimoiy funksiyalarini bajarishida namoyon bo‘ladi.

Bugun yoshlar salomatligi muammosi bilan BMTdan tortib, to milliy davlatlar, transmilliy uyushmalar, xalqaro filantropik tashkilotlar ham shug‘ullanayotganidan kelib chiqsak, mavzu global ahamiyatga ega ekanini anglaymiz. Ayniqsa Yevropa Ittifoqi davlatlari yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini mustahkamlashga jiddiy qarashishlari, bu borada turli ixtiyoriy uyushmalar tuzishganligi, klublar va assotsiatsiyalar, salomatlik institutlari, jismoniy mashqlar bo‘yicha turnirlar, musobaqalar tashkil etishi borasida fikr yuritiladi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini mustahkamlash borasida juda katta ishlarni amalga oshirib keladi. Masalan, uning Yevropa byurosi “Sog‘liq ta’sirini iqtisodiy baholash yo‘riqnomasi”ni ishlab chiqqan. Mazkur yo‘riqnoma salomatlikning ijtimoiy-iqtisodiy faoliyatga, mehnat samaradorligi va innovatsion ixtirolarga ta’sirini aniqlash, o‘lchash imkonini beradi. U yoshlarning jismoniy madaniyati darajasining mehnat faoliyatiga, ish tartibiga rioya etgan tarzda ish samaradorligiga ta’sirini

o‘lchash borasida ilmiy sinovlar va tajribalar o‘tkazadi. Masalan, Litvada shahar merlari, mamlakat kasalxonalar va klinikalar uyushmasi, “Mintaqalar — salomatlik uchun” tarmog‘i, Litva sport universiteti aholi orasida yurak xastaliklari, semirish va sog‘lom hayot tarzini targ‘ib etish maqsadida velosipedni ommalashtirishga bosh-qosh bo‘lmoqda. Bugun ushbu salomatlik yo‘lagi 300 kilometrdan ziyoddir. Buyuk Britaniyada ham velosipedni ommalashtirish harakati avj olgan. Veloharakatlar uchun sarflanadigan har bir funt Milliy sog‘liqni saqlash tizimiga to‘rt funt keltirar ekan. So‘nggi o‘n yilda velosipedda ishga qatnaydiganlar soni ikki barobarga oshgan. Bu mamlakat aholisining deyarli 40 foizi velosipeddan foydalanmoqda deganidir. London shahri velosiped harakatini rivojlantirish uchun 2020 yilda 900 million funt sterling sarflagan.[2]

Yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini mustahkamlash bir qator omillarga bog‘liq bo‘lib ularga:

1. Ma’naviy ruhiy salomatlik holatini (umumiy madaniylik, demografik, xulq, ma’lumotliligi, sog‘lom turmush tarzida yashashi, oiladagi ma’naviy-ruhiy vaziyat, erkakning munosabati va shu kabilar);

2. Ijtimoiy-iqtisodiy omillar, ish bilan bandlik, oilaning iqtisodiy ta’minoti, uy-joy sharoitlarining mavjudligi, ijtimoiy ta’minot tizimining darajasi va shu kabilar;

3. Tibbiy xizmatlarning ahvoli, uning yuqori malakaligi va hammabopligi;

4. Reproduktiv salomatlikni muhofaza qilish borasida davlat tomonidan yuritilayotgan siyosat va uning samaradorligi hamda huquqiy asoslarining yaratilganligini kiritish mumkin.

Ko‘rinib turibdiki, etnoaksiologik omillar oilaviy hayotning barcha tomonlari va ijtimoiy funksiyalari bilan chambarchas bog‘liq tarzda keladi. Yoshlarni jismoniy va reproduktiv salomatligini “birgina sog‘liqni saqlash tizimi doirasida amalga oshirib bo‘lmasligi, inson organizmi jismoniy, emotsional va intellektual yuk (nagruzka)ka moslashganligi, bu yuklarning bolalar organizmiga ta’siri ularning ijtimoiy mehnat turlariga, etnomadaniy an’analar va ovqatlanish tartiblariga, kundalik rejimlariga bevosita bog‘liqligi borasida so‘z yuritiladi. Masalan, yosh kishilarda, yigitlarda organizmning jismoniy madaniyat va mashqlarga moslashishi, tashqi ta’sirlar va yuk (nagruzka)larga chidashi bir oy ichida 5-16 kunlar davom etishi, og‘ir mehnat bilan shug‘ullanadigan kishilar organizmi 5-8 kun, intellektual mehnat bilan shug‘ullanadigan kishilarniki 8-16 kun davom etadi. Yosh bosqichlariga ko‘ra intellektual yuk (nagruzka)ka chidash, eng faollik 18-20 yoshga to‘g‘ri keladi. Keyingi yosh bosqichlarida 30 yoshga kelib intellektual faollik 4 foizga, 40 yoshlarga kelib 13 foizga, 50 yoshga kelib 20 foizga, 60 yoshga kelib esa 25 foizga qisqaradi. Jismoniy madaniyat va mashqlardagi faollik cho‘qqisi 20-30 yoshga to‘g‘ri keladi, keyin u 50-60 yoshlarga yetib 30 foizga qisqaradi.

Jismoniy madaniyatning yoshlar salomatligini mustahkamlashga morfofunksional ta’siri qator jihatlarni o‘z ichiga olishi, ularga 1) jismoniy-madaniy jihatlar; 2) organizmning morfofunksional jihatlari; 3) ijtimoiy-tibbiy jihatlar; 4) shaxsiy madaniy-jismoniy faollik jihatlari kiradi. Ushbu ijtimoiy morfofunksional jihatlarni tahlil qilish va immanent xususiyatlari o‘rganish ko‘rsatadiki, yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini mustahkamlash qator ijtimoiy omillarga bog‘liq ekanligi ochib beriladi. yoshlarning jismoniy va reproduktiv salomatligini mustahkamlash, avvalo, ular organizmining immanent belgilari va filogenez, fiziologik rivojlanish xususiyatlariga bog‘liq, biroq ular maxsus jismoniy-madaniy mashqlar, uzluksiz badantarbiya, shaxsiy gigiyena va sog‘lom turmush tarziga ham bog‘liqligini rad etmaydi. Yoshlarning jismoniy tarbiyaga munosabatlarida etnoaksiologiyalarning ta’siri mavjud, shunday bo‘lsa-da, zamonaviy xalqaro normalar ularni qayta baholashni taqozo etadi. Inson organizmi uchun etnoaksiologik omillarning ta’siri emas, balki inson huquq va erkinliklari yaratib beradigan imkoniyatlar muhimdir.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Шайх Назруллоҳ эшон (Ғарибий) ўғли Ўроқхон (Рафиъиддинхон). Саломатлик сирлари. — Тошкент: “Qamar media” нашриёти, 2020, 58 б.

2. Раҳматов Л. Оналик ва болалик: ўзгараётган дунё. — Тошкент: “Tamaddun”, 2017. 47-49 б.

SPORTCHI YOSHLAR ESTETIK MADANIYATINING INSTITUTSIONALLASHUVIDA BESH MUHIM TASHABBUSNING O‘RNI

Yaxyaeva Sojida Abduraximovna
JTSBMQTMOI Samarqand filiali f.f.d (PhD)
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada sportchi yoshlar estetik madaniyatining institutsionallashuvida besh muhim tashabbusning o‘rni yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sport, estetik, madaniyat, milliy qadriyat, falsafiy meros, innovatsion g‘oya, diniy, dunyoviy bilim, immunitet, zavqiy munosabat.

Аннотация: В статье описывается роль молодежи в развитии эстетической культуры и ее положительное влияние на реформы в общественной жизни, основанные на новаторских идеях в развитии духовного наследия и философского мышления нашего народа.

Ключевые слова: эстетическая культура, национальные ценности, философское наследие, новаторская идея, традиция, религиозное и мировоззренческое знание, эстетический иммунитет, мировоззрение, наслаждение.

Abstract: The article describes the role of youth in the development of aesthetic culture and its positive impact on reforms in public life, based on innovative ideas in the development of the spiritual heritage and philosophical thinking of our people.

Key words: aesthetic culture, national values, philosophical heritage, innovative idea, tradition, religious and philosophical knowledge, aesthetic immunity, worldview, enjoyment.

Har bir davr madaniyatidagi yangiliklar polifunksional xarakterga ega bo‘lib, xalqning ma’naviy turmush darajasining takomillashuvida qulay mehnat muhitiga moslashib boradi. Bunda, avvalo, yoshlarning zamonga mos madaniyat negizida rivojlanishi va tashqi muhitdagi o‘zgarishlarga o‘zining mustaqil fikriga ega bo‘lishi jamiyatga xizmat qiladi. “Voqelikka estetik madaniyat va munosabatning shakllanish jarayonida etilgan ijtimoiy muammolar bahsli, murosasiz kurashga boy obyekt va subyektning munozarasini aks ettiradi”[2]. Bunday falsafiy qonuniyatning nafosatlilik tamoyillariga uyg‘unlashuvi jamiyatda egallangan tajribalar va yuksak g‘oyalarning mahsuli sifatida ratsionallashib boradi.

Bu jarayonni estetikshunos Y.Borev tadqiq etib, sportchi yoshlarning estetik madaniyati xilma-xil muhitda ham o‘ziga xos obyektga moslashishi, shu tarzda estetik ong unsurlarining rivojlanishiga intilishi mavjudligini aytadi. M.S.Kagan esa bunday faoliyatni estetik qadriyatlarning xilma-xilligi bilan bog‘laydi. Faylasuf borliqda narsalarning bir ko‘rinishdan ikkinchi ko‘rinishga o‘tishi o‘ziga xos dialektik xarakterga ega bo‘lib, bu faoliyatda sifat va miqdorning ham estetik qadriyatlar tizimini yangilanishini ifodalab beradi. Ushbu yondashuv yaratilayotgan estetik tushunchalarning ilmiy qat’iyligi va evristik samaradorligiga salbiy ta’sir qiladi. Ko‘pincha sportchi yoshlarda estetik madaniyat tizimini mukammal o‘rganishiga zarur shart-sharoitlarni yaratish va dastlabki tushunchalarni topishga intilish maqsadga muvofiqdir.

Davlatimiz tomonidan yoshlarga qaratilgan keng ko‘lamli tashabbuskorlik g‘oyalari yangi bosqichga ko‘tarildi.

Ta’lim muassasalari ham jamiyatdagi institutsional integrallashuvda alohida tizim sanaladi. Mamlakatimizning uchdan bir qismini qamrab olgan bu tizimda asosan yoshlar ishtirokchi bo‘lib, ular jamiyat boshqaruvida katta kuch hisoblanadi. Jamiyatning barcha sohalaridagi islohotlarni amalga oshirishda bevosita yoshlarning ham alohida o‘rni mavjud. Ular o‘zlarining innovatsion tafakkuri bilan kompyuter inqilobi yutuqlaridan estetik madaniyat omillari negizida foydalanmoqdalar. Maktabgacha ta’limdan boshlab farzandlarimizda sog‘lom sport dunyosiga qiziqish, yaxshilik va yomonlik kurashida hamisha yaxshilikning g‘alabasi, kattalarga doimo quloq solish va ularning nasihatlariga amal qilish singari hikmatli so‘zlar o‘ziga xos estetik tarbiya mahsulidir.

Ta’lim tizimida maktab eng ko‘p yoshlarni o‘z bag‘riga olgan ijtimoiy makon sanalib, unda kelajak avlod voyaga etadi. Unda har bir o‘quvchi yozish, o‘qish, savod chiqarishdan tortib, yuksak darajada mantiqiy fikrlashni, turli jabhalarda kadrlar bo‘lishga tayyorgarligini amalga oshiradi. Shuning uchun yoshlarni kompleks rivojlantirish maqsadida Prezident Sh.Mirziyoyevning besh muhim tashabbusi e’lon qilindi.

Yoshlarning estetik madaniyatini yuksaltirish, ularda praksiologik tafakkurni shakllantirish borasida davlatimiz rahbari o‘zi faoliyatida ko‘plab masalalarga e’tibor qaratmoqda. Jumladan, Prezident Sh.M. Mirziyoyevning 2019-yil 19-martida o‘tkazilgan videoselektor yig‘ilishida yoshlar masalasiga alohida e’tibor qaratildi. Unda mamlakatimiz aholisining 30 foizi 14 dan 30 yoshgacha bo‘lgan yoshlar ekanligi, ularning muayyan kasb-hunarli bo‘lishi uchun yurtimizda keng ko‘lamli imkoniyatlar mavjudligi, yoshlarning bo‘sh vaqtidan samarali foydalanishi o‘rtaga tashlandi. Shu yig‘ilishda yoshlar uchun har tomonlama kamolot nuri bo‘ladigan besh muhim tashabbus taklifi berildi. Natijada respublikamizning barcha hududlarida yoshlar uchun keng ko‘lamli imkoniyat eshiklari ochilib, tashabbuslar doirasida sport sohasi ham rivojlana boshladi. Sportchi yoshlarimizning estetik madaniyatini oshirish va ularning amaliy faoliyatini yanada kuchaytirish maqsadida “bugungi kunda “Besh muhim tashabbus” doirasida boshlangan ishlarimiz tobora keng tarqalmoqda, xalqimiz bu harakatni har tomonlama qo‘llab-quvvatlamoqda”[1]. Ayniqsa, sport va jismoniy tarbiya yo‘nalishiga yoshlarimiz mazkur jarayonga tizimli ravishda qamrab olingan bo‘lib, barcha hududlarda o‘zining ijobiy natijalarini bermoqda.

Birinchi tashabbus negizida yoshlarda musiqa olamiga qiziqish, rassomchilik sir-sinoatlarini o‘rganish, adabiyotning nozik xilqatlariga yo‘l topish, teatrdan zavqlanish kabi dunyoqarashini boyitadi. Bunda yoshlar hayotda va san’atda go‘zallik va xunuklik, ulug‘vorlik va tubanlik, kulgililik va fojialilik kabi uchraydigan mezonlar asosida hissiy tuyg‘ulari va qarashlarini shakllantiradi.

Ikkinchi tashabbus yurtimizda amalga oshirilayotgan sport va jismoniy tarbiya yo‘nalishdagi yoshlar faoliyatini kuchaytirish bo‘lib, xalqaro miqyosda yangi O‘zbekistonning nufuzini yanada ko‘tarish masalasini o‘z ichiga oladi. Bugungi odamning turli ekologik, ijtimoiy muammolar ta’sirida sog‘lomligi, tiriklik omillari xavf ostida qolmoqda. Jismoniy sog‘lomlik, hayotiy qiyinchiliklarga bardoshli bo‘lish, irodani chiniqtirishning birdan-bir yo‘li sport-harakatli o‘yinlardir. Katta sportga qiziqish va sport bilan shug‘ullanish hozirgi yoshlar faoliyatining asosini tashkil etmoqda. Sport insonning zavqlanishga manfaatsiz munosabatini shakllantiradigan ijtimoiy hodisa. O‘yin doimo faol ijodiy xarakterga ega bo‘lib, hissiy jihatdan juda to‘yingan bo‘ladi.

Ikkinchi tashabbus yoshlarimizni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishga qaratilgan bo‘lib, ularga zarur shart-sharoitlar yaratish ko‘zda tutilgan. Joylarda sportga qiziqayotgan yoshlarni tanlab olish uchun ular o‘rtasida so‘rovnomalar tashkil etish, tanlab olingan yoshlarni qiziqishiga qarab sport klublariga jalb etish, musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish hamda mazkur musobaqalarda ishtirok etuvchilar tarkibini shakllantirib, muntazam shug‘ullantirish uchun sharoit yaratish muhim siyosiy tadbirga aylandi. Qolaversa, 2018-yilda yosh avlodning sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun yaratilgan sharoitlar ham bugun o‘zining amaliy natijasini bermoqda. Buning tasdig‘ini yosh sportchilarimiz xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib, oltin, kumush va bronza medaliga sazovor bo‘lganida ham ko‘rish mumkin[3].

Uchinchi tashabbus har bir yoshning o‘zi chin dildan kompyuter dunyosiga intilishi, ma’naviyatini ezgu nurlar bilan to‘ldirishda undan ijobiy maqsadlarda foydalanishni ko‘zda tutadi. Zamonaviy yoshlarning o‘quv qurollari arsenalida kuchli vosita kompyuter texnologiyasi paydo bo‘ldi.

Internet, kompyuter texnologiyasini o‘zlashtirish hozirgi madaniy hayotni ajralmas qismiga aylandi. Inson hayotida har kuni bir marotaba ushbu texnologiyaga murojaat qiladi yoki doimiy muloqotda bo‘ladi. Uchinchi muhim tashabbus sifatida aholi, yoshlar o‘rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalanish masalasi bo‘ldi. Bunda barcha tuman va shaharlarda raqamli texnologiyalarga moslashgan o‘quv markazlarini tashkil etish, ularda yoshlarga bepul ta’lim berish, joylarda 19 mingga yaqin ijtimoiy soha obyektlarini yuqori

tezlikdagi internet bilan ta’minlash nazarda tutilgan.

To‘rtinchi tashabbus doirasida mamlakatimiz yoshlarining kitobxonlikka bo‘lgan ishtiyoqini oshirish asnosida ularning estetik dunyoqarashini rivojlantirish ko‘zda tutilgan. Mamlakatimizda 2020-2025-yillarda kitobxonlik madaniyatini rivojlantirish va qo‘llab-quvvatlashning milliy dasturi bo‘yicha hukumat qarorlari mavjud. Mazkur dastur uch bosqichda amalga oshiriladi: 2020-2021-yillarda kitobxonlik madaniyatini rivojlantirishning tashkiliy-huquqiy mexanizmlarini takomillashtirish; 2022–2023-yillarda kitobxonlik madaniyati infratuzilmasini mustahkamlash; 2024–2025-yillarda intellektual salohiyatning o‘sishi hisobiga yoshlar o‘rtasida kitobxonlik madaniyatini jadal rivojlantirish, inson kapitali sifatini oshirish maqsad qilib olingan.

Beshinchi tashabbus Respublikaning barcha hududlarini ish bilan ta’minlanmagan xotin-qizlarga ish o‘rinlarini yaratish masalasini qamrab olgan. Jamiyatda go‘zallik aynan ayollar turmush tarzi, ularning o‘z o‘rinini topganligi, ularga bo‘lgan munosabat bilan o‘lchanadi. Xotin qizlarni qo‘llab-quvvatlash, moddiy-ma’naviy saviyasini oshirish, ayollarni jamiyat boshqaruvidagi rolini kuchaytirish hozirgi kundagi dolzarb masaladir. Jamiyatda katta massaga ega bo‘lgan xotin-qizlarni ishli, hunarli, kasbli qilish uchun turli hukumat darajasidagi farmon, qaror va qonunlar chiqqan va ularni bugungi kundagi ijrosi ta’minlanmoqda. Ayollar estetik madaniyatining o‘z kasbi, oilasi farovonligi, turmush tarzida rivojlantirishi bu jamiyatning go‘zallashganidan darak beradi.

Yoshlardagi hayotga nisbatan innovatsion yondashuvlar vaqt va fazodagi o‘zgarishlar va taraqqiyot negizida rivojlanadi. Bunday faoliyat jamiyatning dialektik qonunlari bilan parallel ravishda estetik madaniyatni ham oldinga siljitadi. Natijada sportchi yoshlar estetik munosabatlarda obyektiv voqelikka va subyektiv jarayonlarga nisbatan integrallashuvni amalga oshiradi. Tadqiqot orqali yoshlar jamoasida estetik madaniyat bilan uyg‘unlashgan islohotlarga doir sotsiologik so‘rovnoma natijada (*100 nafar tinglovchi qamrab olindi)* respondentlarning javoblari quyidagicha bo‘ldi. “Sportchi yoshlar estetik madaniyatining rivojlanish bo‘yicha besh muhim tashabbusning amaliyotdagi rolini ko‘rsating?” degan savol bilan murojaat qilinganda quyidagicha fikrlar olindi:

- besh muhim tashabbusni har doim hayotimda qo‘llayman – 94 ta.
- faoliyatimda amal qilmayman – 5ta
- tanish emasman 1 ta
- sport yoshlarni sog‘lom va barkamol inson bo‘lib yetishlari zamini sanaladi – 73 ta.
- yoshlarda teatr, san’at va adabiyotga qiziqishni kuchaytiradi – 8 ta
- bugungi kun axborot almashinuvida tezkorlikni oshiradi – 12 ta.
- kitobga ixlosmandlik tuyg‘usini o‘stiradi – 5 ta.
- aniq ma’lumotga ega emasman – 2 ta

O‘tkazilgan so‘rovnomalar natijalardan barcha yoshlarning tafakkurlash tarzi, sohaga qiziqishlari, tinglovchi sport sohasi vakillari va turli yoshlarda bo‘lganligi sababli yurtimizda besh muhim tashabbusning bevosita ishtirokchilari ekanligi yaqqol namoyon bo‘ldi. Biz jamiyatda yoshlarimizni besh muhim tashabbus doirasida fidoyi qilib, milliy g‘oyaga sadoqatli, istiqbolga ishonch ruhida tarbiyalashimiz lozim. Qachonki, “yoshlar milliy g‘oya bilan qurollangan bo‘lsa, jamiyat shunchalik taraqqiyotga erishishi, bu borada mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ishlarni jonli misollar bilan” rivojlantirishlari mumkin bo‘ladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. –Toshkent: O‘zbekiston, 2019. –B. 163.385

2. Samadov A., Ergasheva M. Shaxs estetik ideali: shakllanishi va rivojlanishi muammolari. –Toshkent: Zilol buloq, 2021. –B. 43.

3. Milliy g‘oya: targ‘ibot texnologiyalari va atamalar lug‘ati. –Toshkent: Akademiya, 2007. –B.77.

QO‘L TO‘PICHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONIDAGI JISMONIY-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Xushmurodova Durdona Xusan qizi
Toshpulatova Nozigul Ilhom qizi
O‘zbekiston Finlandiya pedagogika instituti talabalari
Sobirov Orif Abdijalilovich
SamDU o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada qo‘l to‘pichilarni mashq qilish davomida yuklamalarni nazorat qilishni pedagogik asoslash, tibbiy-biologik, biomexanik, bioximik psixologik va boshqa nazorat qilish haqida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Yuklama,hajm, shiddat, mashg‘ulot, nazorat.

Abstract: This article provides information on pedagogical use of pedagogical controls, medical and biomehohanic, biotechemical, bioxological and other control during the exercise of handball players.

Keywords: Loading, size, violence, training, control.

Аннотация: В данной статье представлена информация о педагогическом обосновании контроля нагрузки, медико-биологического, биомеханического, биохимико-психологического и других видов контроля при подготовке гандболистов.

Ключевые слова: нагрузка, объем, интенсивность, тренировка, контроль.

Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda o‘z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma’naviy kamoloti bilan o‘lchanadi. Hozirda davlatlar o‘rtasidagi o‘zaro musobaqa, kuch-qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan ikki yo‘nalishda- sport va jismoniy tarbiya hamda aql-zakovat, ya’ni intelektual faoliyat sohasida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga hukumatimiz tomonidan katta e’tibor berilmoqda, bunga misol qilib qabul qilingan qaror va farmoyishlarni ko‘rsatib o‘tishimiz mumkin. Mamlakatimiz sportchilarini jahon arenalarida erishayotgan natijalari va muvaffaqiyatlari hukumatimiz e’tiborini qozonish deyishimiz mumkin. Boshqa sport turlari singari qo‘l to‘pi sport turiga xam respublikamizda katta e’tibor berilib, istiqbolli sport turlari qatoriga kiritilgan. Zamonaviy qo‘l to‘pichilarni tayyorlash-bu keng qirrali mashaqqatli mehnat talab qiluvchi va mas’uliyatli ish bo‘lib, chuqur ilmiy izlanishlar olib borishni talab etadi. Shuningdek mashq qilish davomida yuklamalarni nazorat qilishni pedagogik asoslash, tibbiy – biologik, biomexanik, bioximik, psixologik va boshqa nazorat qilish zarur bo‘ladi.

Shunday ekan bularning hammasi qo‘l to‘pichilarni sport tayyorgarlik darajasini pasayishiga olib keladi va iqtisodiy xarajatlarni ko‘paytirib, sportda yuqori natijalarga erishishni va qo‘l to‘pi mashg‘ulot davomida yuklamalarni nazorat qilish va boshqarishni susayishiga olib keladi.

Mashg‘ulot jarayonini boshqarishda mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega.

Mashg‘ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o‘z ichiga oladi:

- boshqarish obyekti va obyekt shakllanadigan tashqi muhit to‘g‘risida axborot yig‘ish;
- olingan ma’lumotlarni tahlil qilish;
- qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Zamonaviy qo‘l to‘pi murabbiyi mashg‘ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta’sir ko‘rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo‘nalishi o‘rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi.M.A. Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg‘ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi

tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

- ixtisoslashganlik, ya’ni ushbu mashg‘ulot vositasining musobaqa mashqi bilan o‘xshashlik darajasi;
- u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning ta’sir etish yo‘nalishi;
- mashg‘ulot samarasi hajmiga ta’sir etuvchi koordinatsion murakkablik;
- mashqning sportchi organizmiga ta’sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko‘rib chiqamiz. Yuklamaning ixtisoslashganligi. Qo‘l to‘pi mashg‘ulotlarida bajariladiganhamma mashqlar qo‘l to‘pichining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan har - xil mashqlar, musobaqalardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda nisbatini hisobga olish zarur. Ko‘p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o‘smir qo‘l to‘pichilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko‘p yillik mashg‘ulotlari jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining murabbiy tomonidan doimo qayd qilib borilishi mashg‘ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklama yo‘nalishi. Ma’lumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyati tezkorlik-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo‘yishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun mashg‘ulot yuklamalari qo‘l to‘pichining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg‘ulotlarda yuklamani to‘rtta guruhga bo‘lish qabul qilingan: anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch); anaerob- glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik yuklamasi).

Mashg‘ulot jarayonida turli yo‘nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. Mashg‘ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarish oqilona yo‘l hisoblanadi: (2-jadval)

- avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so‘ngra anaerob-gliko-litik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);
- avval alaktat-anaerob, so‘ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);
- avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so‘ngra aerob mashqlar.

Murabbiy amaliy faoliyatda mashg‘ulot jarayoni yo‘nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o‘rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo‘yicha o‘zi baholay olishi lozim.

Murabbiy, mashg‘ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur (2-jadval).

Mashqlar yo‘nalishini yurak qisqarish sur’ati (YuQS) bo‘yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, odatda, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta’sir etadi.

Mashqlarni mashg‘ulot yo‘nalishi bo‘yicha guruhlarga taqsimlashda yuklama tarkibining ahamiyati

Yuklama tarkibi				
Yuklama yo‘nalishi	**Mashqlar davomiyligi**	**Mashqlar shiddati**	**Dam olish vaqti**	**Takrorlashlar soni**
Anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch)	6 *s*. gacha	Maksimal	Mashqlar o‘r-tasida 1-2 daq seriyalar ora-sida 3-5 daq.	Bitta seriyada 6-7 takrorlash, 5-6 seriya
Anaerob-Gliko litik (tezkorlik	Bir martalik ishda 0,3-3 daq.	Submak simal	-	-
chidamli-ligi)	Takroriy 0,3-2 daq. ishda	Submaksimal yoki katta	3-10 daq	3-6

Aerob-anaerob (hara-kat sifat-larining hamma turi)	02 daq	Katta	Mashqlar o‘r-tasida 0,2-0,5 daq., seriya-lar orasida 3 daq gacha	Seriyada 2-4 takrorlash, seriya 5-6
	05,-1,5 daq.	Katta	Mashqlar o‘rtasida 0,5-1,5 daq, seri-lar orasida 6 daq gacha	Bir martalik takroriy ish- da 10 va undan or-tiq 2-4 seriyada 5-6 takrorlash
	3-10 daq.	Katta	Cheklanmagan, to‘liq tikla-nishgacha	2-6
	30 daq.	Sustdan maksimal gacha	-	-
Aerob (umumiy chidamlilik)	1-3 daq	sust	0,5-1,5 daq.	Takroriy ish-da 10 va undan or-tiq, 2-8 seriyada 5-8
	3-10 daq	sust	Cheklanmagan, kayfiyatiga qarab takroriy ish	6-8
	30 daq. va ortiq	O‘zgaruvchan ishda kichik dan kattagacha	-	-
Anabolik (kuch va chi-damlilik)	1,5-2 daq.	Kattadan maksimal sub-gacha	1,5-2 daq.	5-6 mashqdan iborat seriya, 3-4 marta takror- lanadi
	oxirgi nafasgacha	Katta	3-4 daq.	4-6

Mashqlarning YuQS bo‘yicha yo‘nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg‘ulot boshidagi Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Bu tavsif mashg‘ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshiligisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlarga taqsimlashni nazarda tutadi. Mashg‘ulotlarda oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur.

Oddiy texnik harakatlarga dast ko‘tarishlar, siltab ko‘tarishlar, ushlab olishlar, ushlab olishlardan chiqib ketish, oddiy hujum harakatlari kiradi (HH, ya’ni hujum darhol usul tarkibidan boshlanadi).

Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MHH, ya’ni taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinatsiyalarini qo‘llab hujum qilish), himoyalanishlar, qarshi harakatlar, harakatlar bog‘lanishlari kiradi.

Qo‘l to‘pi bo‘yicha bo‘yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, MHH ni tez-tez qo‘llab turadigan qo‘l to‘pichilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, mashg‘ulotlarda murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish qo‘l to‘pichining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

Yuklama hajmi. Yuklama hajmi deganda sportchi bajarayotgan mashqlarning uning organizmiga ta’sir etish darajasi (maksimal, katta, o‘rta, kichik) tushuniladi. Yuklama hajmi, odatda, hajm va shiddat ko‘rsatkichlari bilan aniqlanadi.

Qo‘l to‘pichilar mashg‘ulotida yuklama hajmini nazorat qilayotib, quyidagilarni qayd etish zarur: mashg‘ulot va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt (soatlar, kunlar, haftalar, oylar), mashg‘ulotlar soni (sikllar, bosqichlar, davrlar).

Mashg‘ulotdagi yuklama hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YuQS ning o‘rtacha hisobi topiladi, so‘ngra jadvaldan shiddat qiymati topiladi, uni shu mashqni bajarish vaqtiga ko‘paytiriladi. Yuklama hajmini mashg‘ulotning ta’sir etish yo‘nalishi bo‘yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir.

Mashg‘ulot dasturini tuzuvchi murabbiy sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to‘g‘risida aniq hamda ishonchli ma’lumotga ega bo‘lishi lozim, murabbiy uning tayyorgarligidagi ijobiy hamda salbiy tomonlarni bila turib, mashg‘ulot jarayonini maqsadga muvofiq holda amalga oshirishi mumkin.

Mashg‘ulot yuklamasining kattaligini aniqlash uchun mashqdan keyin o‘rtacha YuQS o‘lchanadi, so‘ngra jadvaldan shiddatning qiymati topilib, u mazkur mashqni bajarish uchun sarflangan vaqtga ko‘paytiriladi. Yuklama kattaligini, imkon bo‘lsa, mashg‘ulot ta’sirining yo‘nalishi bo‘yicha qayd etish kerak.

Misol tariqasida qo‘l to‘pichilarning mashg‘ulotlaridan birining yuklamasi kattaligini aniqlaymiz (4-jadval)

4-jadval

Qo‘l to‘pichilar mashg‘ulotini taxminiy tuzilishi

№	Mazmuni	Bajarish vaqti	1 daqiqa YuQS	Shiddat ballarda	Shiddat zonalari
1.	Badan qizdirish mashqlari	15	132	4	I
2.	To‘p uzatishlarni takomillashtirish	10	144	6	I
3.	Aldamchi harakatlarni takomillashtirish	10	156	8	II
4.	Hujumda tez yorib o‘tishni takomillashtirish	5	174	14	II
5	Qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish	10	138	5	I
6.	Ikki tamonlama o‘quv o‘yini	6	186	21	III
7.	Qo‘l to‘pichining tezkorlik qobiliyatini mustahkamlash uchun maxsus mashqlar	4	126	3	I

Shunday qilib, bizning mashg‘ulotimizda umumiy ish muddati 60 daqiqani tashkil etadi. Har bir mashq uchun biz YuQS ning o‘rtacha ko‘rsatkichini va sarflanadigan vaqtni aniqlaymiz. Jadval asosida biz mashg‘ulot shiddati ballini bilib olamiz. Masalan, badan qizdirish mashqlari YuQS 132 zarba bo‘lgani holda 15 daq. davom etgan, bu 5-jadvalga ko‘ra 4 ballga teng. Endi, formulaga asosan, yuklama kattaligini aniqlaymiz, bunda mashqni bajarish uchun sarflangan vaqt uning shiddati balliga ko‘paytiriladi.

5-jadval

Qo‘l to‘pi mashg‘ulot yuklamasi umumiy kattaligini aniqlash

№	Mazmuni	h vaqti va shiddati ballarda	Mashg‘ulot yuklamasi kattaligi
1	Badan qizdirish mashqlari	15x4	60
2.	To‘p uzatishlarni takomillashtirish	10x6	60
3.	Aldamchi harakatlarni takomillashtirish	10x8	80
4.	Hujumda tez yorib o‘tishni takomillashtirish	15x14	70
5.	Qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish	10x5	50
6.	Ikki tamonlama o‘quv o‘yini	6x21	126
7.	Qo‘l to‘pichining tezkorlik qobiliyatini mustahkamlash uchun maxsus mashqlar	4x3	12
8.	Jami	-	458

Mazkur mashg‘ulot yuklamasini sportchi organizmiga ta’sirning yo‘nalishiga qarab ham aniqlash mumkin. Odatda, ishning shiddati vaqtini uch zonada hisoblash mumkin:

I — asosan aerob YuQS –140-150: II zona — aralash-aerob-anaerob YuQS – 156- 180 va III zona – anaerob YuQS-186 va undan baland (6-jadval).

Shunday qilib, birinchi zonada bajarilgan ishning umumiy vaqti 39 daq. yoki umumiy vaqtning 65%ini, yuklama kattaligi esa 182 shartli birlikni tashkil etdi. Ikkinchi zonada ish vaqti 15 daq ga yoki umumiy vaqtning 25% ga, yuklama kattaligi esa 150 shartli birlikka teng bo‘ldi. Uchinchi zonada sportchi 6 daq. yoki umumiy vaqtning 10% ida ish bajardi, yuklama kattaligi esa 126 shartli birlikni tashkil qildi.

6-jadval

Mashg‘ulot yuklamalarini 3 zonaga taqsimlash

№	Mazmuni	Bajarilish vaqti	1 daq. da YuQS	Mashg‘ulot yuklamasi kattaligi	Bajarilayotgan ish zonasi
1.	Badan qizdirish mashqlari	15	132	60	Birinchi
2.	To‘p uzatishlarni takomillash tirish	10	144	60	Birinchi
3.	Aldamchi harakatlarni takomillashtirish	10	156	80	Ikkinchi
4.	Hujumda tez yorib o‘tishni takomillash tirish	5	174	70	Ikkinchi
5.	Qarshi hujum harakatlarini takomillash tirish	10	138	50	Birinchi
6.	Ikki tamonlama o‘quv o‘yini	6	186	126	Uchinchi
7.	Qo‘l to‘pichining tezkorlik qobiliyatini mustahkamlash uchun maxsus mashqlar	4	126	12	Birinchi

Mashg‘ulot yuklamasini bunday tahlil qilish mikro-mezo, makrosiklda bajarilgan ish kattaligini aniqlashga imkon beradi.

Xulosa va takliflar.Zamonaviy qo‘l to‘pi murabbiyi mashg‘ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta’sir ko‘rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo‘nalishi o‘rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi a niqlanadi.

Mashg‘ulot jarayonida turli yo‘nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. Mashg‘ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarish oqilona yo‘l hisoblanadi:

- avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so‘ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);
- avval alaktat-anaerob, so‘ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);

Murabbiy amaliy faoliyatda mashg‘ulot jarayoni yo‘nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o‘rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo‘yicha o‘zi baholay olishi lozim.

Murabbiy, mashg‘ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur

Qo‘l to‘pi bo‘yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, maxsus hujum harakatlarini tez-tez qo‘llab turadigan qo‘l to‘pichilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, mashg‘ulotlarda murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish qo‘l to‘pichining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

References:

1. Abduraxmanov F.A., Liviskiy A.N., Yaroskiy A.I., Pavlov Sh.K. «Podgotovka gandbolistov» Toshkent 1992 g. izd. UzGosIFK. Uchebnoe posobie

2. Akramov J.A.. «Obosnovaniya metodiki kontrolya i analiza biomexanicheskix xarakteristik broska po vorotam v gandbole» Avtoreferat. Dis na soiskanie kpn. Moskva 1992 g. 23 s.

3. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii: Posobie dlya studentov, aspirantov i prepodavateley IFK. - M.: Fizkultura i sport, 1978. – 223 s.

FUTBOL O‘YINIDAGI ZAMONAVIY TAKTIK TIZIMLAR

Isayev Negmat Islomovich
Oblanazarov Faxriddin Asadovich
Sharof Rashidov nomidagi SamDU o‘qituvchi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Zamonaviy futbol taktikasi o‘yinchilardan yuksak darajadagi tezkor texnika, o‘yin maromi va sur’atini boshqara bilish, hujumkorlik bugungi kunda o‘yinchilarning alohida qatorlari orasidagi tafovutni yo‘qotish, o‘yinchilarni o‘zaro almashib o‘ynashga, ya’ni ularning tayyorgarligini universallashtirishga imkon beradigan individual va texnik xislatlardan iboratdir.

Kalit so‘zlar: maksimal tezkorlik, “erkin himoyachi, kombinatsiya, chaqqonlik, chidamlilik, og‘ir yuklamalar.

Аннотация: Современная футбольная тактика требует от игроков высокого уровня быстрой техники, умения управлять ритмом и темпом игры, наступление сегодня заключается в устранении разрыва между отдельными линиями игроков, в взаимозаменяемой игре между игроками, т.е. индивидуальных и технических характеристик, позволяющих универсализировать их подготовку.

Ключевые слова: максимальная скорость, «свободный защитник», комбинация, ловкость, выносливость, большие нагрузки.

Abstract: Modern football tactics require players to have a high level of fast technique, the ability to control the rhythm and pace of the game, the offensive today is to bridge the gap between the individual lines of players, in an interchangeable game between players, i.e. individual and technical characteristics, allowing to universalize their training.

Key words: maximum speed, "free defender", combination, agility, endurance, heavy loads.

Hozirgi futbol taktikasi o‘yinchilardan texnik jihatdan mohir bo‘lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo‘lishinigina emas, balki funksional imkoniyatlari ortiq bo‘lishini ham talab qiladi.

O‘yinchilar harakatchanligini, universalligini oshirish va o‘yinni yanada aniqroq uyushtirish hisobiga jamoaning hujum qudratini kuchaytirishga intilish zamonaviy futbol taraqqiyotidagi bosh yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Futbol o‘yinni yangicha uyushtirish qonun qoidalariga, ya’ni ommaviy futbol qonun qoidalari e’tirof etildi.

Ommaviy futbol deganda hamma o‘yinchilarning uyushqoq-lik bilan harakat qilishi, hujumdagi va mudofaadagi har qanday holatda ularning juda faol bo‘lishi tushuniladi. O‘yinchilarning universalligi ommaviy futbolning muhim xususiyatidir. Bunda ham hamma futbolchilar ilgarigidek muayyan o‘yin joyida bo‘ladilar. Biroq o‘yin davomida zarurat bo‘lganida o‘yinchilar o‘zaro almashinib o‘ynaydi, bu hol hamma joylarga chiqaverish, qatorlarning bir-biridan uzilib qolishiga yo‘l qo‘ymaslik, raqiblarni operativ kenglikdan mahrum qilish imkonini beradi.

O‘yinchilar uzluksiz harakatda bo‘ladilar, juda ko‘p to‘satdan vaziyat yaratib o‘ynaydilar va o‘yin xarakterini jamoaga kerakli yo‘nalishda to‘satdan va tez o‘zgartira oladigan bo‘ladilar.

Yuksak darajadagi tezkor texnika, o‘yin maromi va sur’atini boshqara bilish, hujumkorlik bugungi kunda o‘yinchilarning alohida qatorlari orasidagi tafovutni yo‘qotishga yordam beradigan, o‘yinchilarni o‘zaro almashib o‘ynashga, ya’ni ularning tayyorgarligini universallashtirishga imkon beradigan individual va texnik xislatlari hisoblanadi.

Hozirgi futbolda hujum ham, mudofaa ham yalpi bo‘lib, individual o‘yin uslublari bilan qo‘shib olib boriladi. Bunday «muvozanatlangan» futbol juda samarador va tomoshabop bo‘ladi. Turli qator o‘yinchilarining o‘zaro aniq almashib o‘ynashlari mudofaaga xalal etkazmay turib, yarim himoyachi va himoyachilardan hujumda foydalanish imkonini beradi.

Hozirgi futbolda ayrim “yulduz”larning individual harakatlari jamoaviy o‘yinga tobora ko‘p bo‘ysundirilmoqda. Biroq bu jamoada yetakchilik qiladigan individual kuchli o‘yinchilarning rolini zarracha ham kamaytirmaydi. Shuningdek, kutilmagan vaziyatlarni yaratish ham endilikda individual emas, balki jamoaviy tarzda bo‘lib, bu jamoa harakatlariga kutilmaganlik to‘sini berib, raqiblar rejasini buzib yubormoqda.

O‘yin uslubi deganda individual o‘yinga, jamoaga yoki umuman biron mamlakat futboliga xos, boshqalardan farq qiladigan alomatlar yig‘indisini tushunish kerak [1].

Uslub bu o‘ynayotganlarning psixik va jismoniy xislatlari, ularning o‘yin olib borishidagi texnik-taktik madaniyati ifodasidir. Masalan, Kariya va Yaponiya futbolining uslub xususiyatlariga eng avvalo o‘yinni jamoaviy uyushqoqlik tamoyillari asosida uyushtirishni kiritish mumkin. Jamoaviy uyushqoqlik asosida esa, o‘z navbatida, individual mahorat namoyon bo‘ladi, jamoaning barcha imkoniyatlari ishga tushadi.

O‘yin taktikasi, tizimi va uslubi uzviy bir butunlik bo‘lib, o‘zaro bir-birini to‘ldirib turadi.

Hozirgi mavjud o‘yin uslublari va taktik sxemalar o‘yin jarayonida turlana oladigan universal o‘yin tizimini yaratishga intilish borligi haqida gapirish imkonini beradi.

Yangi, ommaviyroq 1+4+2+4 o‘yin tizimiga o‘tish 50-yillardagi futbol taktikasi jarayoniga yakun yasadi, desa bo‘ladi.

Yangi usulning “uch himoyachili” klassik usuldan asosiy farqi to‘rtta qator o‘rniga uchta qat’iy qator tashkil topib, ulardagi o‘yinchilarning taktik vazifalari aniq belgilab qo‘yilganligidan iborat. Endi futbolda hujum qiluvchi kuchlar bilan mudofaa qiluvchi kuchlar taxminan teng bo‘lib qoladi. Yangi tizimda orqa qator to‘rt himoyachidan – o‘z darvozasi ro‘parasida hududda o‘ynovchi ikkita (chap va o‘ng) markaziy himoyachidan va sal oldinroqda o‘ynovchi ikkita qanot himoyachisidan iborat. Ularning hammasi mudofaaga o‘ynashning hudud qonun qoidasiga rioya qiladi. Oldingi qatorda asosan oldinda o‘ynovchi ikkita markaziy hujumchi va ikkita qanot hujumchisi bo‘ladi.

O‘yinchilarning yangicha joylashtirilishi jamoa qatorlari orasida yangicha taktik bog‘lanishlarni yuzaga keltirdi. Hudud bo‘ylab va ichkariga bog‘lanishlar ko‘paydi. To‘g‘ri, yangi tizim qanot himoyachilari o‘yiniga uncha ta’sir etmadi, ammo boshqa o‘yinchilarning funksiya va vazifalari anchagina o‘zgardi. Masalan, mudofaaning markazi ikkita markaziy himoyachiga ishonib berildi. Qanot himoyachilari singari bular ham hudud mudofaasi qonun qoidalariga rioya qilib, o‘zlari qo‘riqlaydigan o‘yinchilarni darvozani zarbaga tutish mumkin bo‘lgan masofada qarshi oladilar. Bunda o‘zaro mudofaa qilish alohida rol o‘ynaydigan bo‘lib qoldi.

O‘rta qator o‘yinchilarining asosiy vazifasi himoyachilar bilan hujumchilar o‘rtasida bog‘lanish bo‘lishini ta’minlashdan, shuningdek, u yoki bu tomonga faol yordam berishdan iborat. Shuning uchun o‘rta qator o‘yinchilaridan biri dispetcherlik vazifalari bo‘lgan yarim hujumchi bo‘ladi. Bu futbolchining texnik mahorati yuksak va taktik tafakkuri a’lo darajada bo‘lishi kerak. Uning sherigi esa ko‘proq mudofaada ishonch bilan o‘ynaydigan yarim himoyachilik qiladi.

Hujum qatoridagi ikkala qanot hujumchisi ham qat’iyan o‘z joyida o‘ynab, hudud bo‘ylab kamdan kam harakat qiladi. Raqiblar hujumi chiqmay qolganidan keyin himoyachilar bilan aloqa saqlanishi uchun qanot hujum-chilari tezda orqaga qaytib keladilar. Markaziy hujumchilar esa, aksincha, maydonning kengligi bo‘ylab hujum qilib, bir-biri bilan joy almashib o‘ynaydilar, qanot hujumchilariga kerakli yordam beradilar, lekin hujumni yakunlashda eng faol qatnashadilar.

Hujum chiqmay qolsa, keyin markaziy hujumchilar maydon markazidagi o‘zlarining dastlabki joylariga qaytadilar.

Hujum vaqtida mudofaada ko‘p o‘yinchi to‘plangan va mudofaadagilar bilan hujumdagilar son jihatdan teng bo‘lgan sharoitda hujumchilar himoyachilarning doimiy nazoratida bo‘lganligi uchun ularda keskin hujum qilishga keraklicha keng joy yo‘qligini 1+4+2+4 tizimining kamchiliklaridan, deb hisoblash kerak. Shuning bilan birga, mudofaa vaqtida bitta qatorda turadigan ikki o‘yinchi nazoratidagi markaziy hudud, mudofaa uyushtirish murakkabligi sababli, yetarlicha mustahkam bo‘lmaydi.

O‘yinchilarni ularning har biriga yuklama teng tushadigan qilib joylashtirish yo‘llarini izlash yangi 1+4+3+3 tizimining paydo bo‘lish sabablaridan biridir. Bundan tashqari, o‘rta qatorni mustahkamlash maydon o‘rtasini kuchliroq nazorat qilish imkonini beradi.

1+4+2+4 tizimida o‘ynashga nisbatan 1+4+3+3 tizimida o‘ynashning taktik mazmunidagi asosiy farq jamoa hujum va mudofaa harakatlarining tezlik masofasi anchagina uzayganligi, deb hisoblash mumkin. Hujum bilan yarim himoya aralashib ketdi, ya’ni hujumchilar bilan yarim himoyachilarning harakat xududlari aniq chegaralanmay qoldi. Bu esa hujumchilarning bir qismi mudofaaga o‘tishi va yarim himoyachilarning hujumdagi faolligi oshishi hisobiga mumkin bo‘ldi [2].

Mudofaada aralash uslubga alohida e’tibor berilishi esa qanot himoyachilariga hududda bemalol harakat qilish, eng yaqindagi sherigini mudofaa qilish, maydon o‘rtasi bilan aloqa o‘rnatishga chiqish, shuningdek, hujumga qo‘shilish imkonini beradi.

Markaziy himoyachilar joylashuv ko‘rinishini o‘zgartirib, “zinapoya” bo‘lib joylashadilar, ya’ni ulardan biri oldinroqqa chiqib, ikkinchisi ilgarigi joyida “erkin himoyachi” bo‘lib qoladi. Oldingi himoyachi markaziy hujumchiga ko‘p e’tibor beradi, uning harakatlanishini kuzatib boradi va u bilan yakkama-yakka kurashga kirishadi. Orqadagi himoyachi esa sheriklarining mudofaa qilinishini ta’minlaydi va mudofaa markazidagi muhim joyda o‘ynaydi. Bu o‘yinchilar yuzaga kelgan sharoitga qarab o‘yin davomida o‘rin almashib turadilar.

O‘rta qator o‘yinchilari hujum va mudofaa harakatlarida faol qatnashishdan tashqari, hujumchilarga raqiblar mudofaasini yorib o‘tish uchun imkoniyat yaratib beradilar. Bunda markaziy yarim himoyachini, ya’ni kombinatsiyani boshlovchi futbolchining o‘rni alohidadir.

Hujum qatoridagi uch o‘yinchi to‘rtta himoyachi nazoratida bo‘ladi. Demak, hudud bo‘ylab ularning orasida ancha uzayib, bir-biriga bog‘liqlik ancha bo‘shashadi. Biroq, hujumchilar hujumda siniq chiziq qoidalarga rioya qilib, hudud hamda maydon uzunasi bo‘ylab hujum qilib, himoyachilardan qutulish yo‘llarini topibgina qolmay, balki hujum uzoq masofa bo‘ylab davom etishini hamda xududlarda bog‘liqlik bo‘lishini ta’minlab beradilar.

1+4+3+3 tizimidagi jamoaviy harakatlar uchun keng ko‘lamli xujumlar, maydon o‘rtasidan o‘tishda uzoq masofaga to‘p uzatib berishlar va bir-ikki tegishdayoq to‘p uzatiladigan taktik kombinatsiyalardan foydalanib o‘tkaziladigan tezkor hujumlar xarakterlidir.

Futbol taktikasi jarayonining davom etishi 1+4+4+2 tizimi paydo bo‘lishiga olib keldi. Buning xususiyati shundaki, unda o‘rta qator to‘rt kishidan iborat bo‘ladi. Bundan tashqari, o‘rta qator bilan himoya qatori o‘yinchilari o‘rtasida yuklama bir tekisroq taqsimlangan bo‘ladi.

O‘rta qatorni mustahkamlaganda, maydon o‘rtasida o‘yinchilar ko‘payib ketadi. Mudofaada hududda o‘ynash mumkin bo‘lib, himoyachilarning harakatlari tezkorroq, hujimkorroq bo‘lib qoladi. Raqiblar oldingi qatordagi ikki-uch o‘yinchining har qanday harakatlanishi hamma vaqt o‘rta himoyachining nazoratida bo‘lishi shunday qilishga yo‘l qo‘yib beradi.

Bu tizimda “sof” hujumchilar ikkitagina bo‘lib qolganiga qaramay, hujumda faol ishtirok etuvchi futbolchilar besh-oltitaga etadi. Ular maydonning turli nuqtasidan hujum qilaveradilar. O‘yinchilar individualgina emas, balki jamoaviy tarzda ham vaziyat yarata oladilar, bunda jamoa hujumlari raqib uchun kutilmagan bo‘lib qolaveradi va o‘yin taktikasini o‘zgartirib turish imkonini beradi.

Mudofaa qatori son jihatdan o‘zgarmagan bo‘lsa ham, taktik rejada olg‘a tomon bir qadam tashlanadi. Himoyachilar o‘zlarining odatdagi mudofaa harakatlaridan tashqari, goho-goho emas,

balki butun o‘yin davomida jamoaning hujumkorlik ishlarida qatnashadilar. Mudofaada o‘ynaganda jamoa ko‘pincha hudud uslubiga rioya qiladi [3].

O‘rta qator jamoaning negizi hisoblanadi. Maydon o‘rtasida qudratli bufer hosil qilish maqsadida bir guruh o‘yinchilar shu erga yig‘iladi. Bufer o‘yinchilar soni hisobigagina emas, balki hujum va mudofaadagi vazifalariga qarab ham tuziladi. Uyushtiruvchilik ahamiyati asosan o‘rta qator o‘yinchilaridan bo‘ladi. Ular, odatda, maydonning har qanday nuqtasida ishonch bilan o‘ynaydigan, universal futbolchilar bo‘ladi. Ularning o‘yini to‘pni uzoq vaqt boshqarib turishga, ko‘p yurishli kombinatsiyalarga, a’lo darajadagi hamkorlikka asoslangan bo‘ladi. Ular hujumchi va himoyachilar bilan tez-tez almashib o‘ynaydilar, kombinatsion imkoniyatlar izlab topadilar, aldab o‘tish va qisqa masofaga to‘p uzatib berishni bajonidil qo‘llaydilar. O‘rta qator o‘yinchilari maydon o‘rtasida hujum tayyorlayotganda, barcha yo‘nalishlarda o‘rtacha va qisqa masofalarga to‘p uzatish vositasida hujumning rivojlanish yo‘nalishini o‘zgartiradilar. Ular raqib tomon mudofaasidagi zaif joylarni qidirib, kamroq tezlikda ko‘p yurishli kombinatsiyalar qiladilar, keyin maksimal tezlikda kombinatsiya qilib, o‘yinchilardan birini zarba berish joyiga chiqaradilar.

Hujum qatori qanotda ham, markazda ham o‘ynay oladigan ikki o‘yinchidan iborat bo‘ladi. Ularning harakatlanishlari va hujumlari sheriklari uchun o‘ynaydigan kengroq joy va zarba berish joyiga avvaldan o‘rganib qo‘yilganidek kutilmaganda chiqish uchun imkoniyat yaratib berishga qaratilgan bo‘ladi. Eng ko‘p yuklama hujumchilarga tushadi, chunki ular nihoyatda katta tezlikda o‘ynaydilar va to‘xtovsiz harakatda bo‘ladilar.

Zamonaviy futboldagi texnik usullar o‘yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan yetarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo‘llashga qo‘yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. M.B.Aliyev, T.S.Usmonxo‘jayev, N.N.Sagdiyev, E.Sattarov. Sport o‘yinlari Futbol. Toshkent, Ilm ziyo, 2012.
2. Oblonazarov F. Jismoniy tarbiya va sport. Futbol. Samarqand. 2021.196- 159-bet
3. Нуримов Р.И. Технико-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, 2001. с 48-96.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHIDAGI MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

F.A.Batirova
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchi
(Samarqand, O‘zbekiston)
Z.R.Nazarova
Navoiy viloyati 12-DMTT tarbiyachi
(Navoiy, O‘zbekiston)

Annotatsiya. Maqolada maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini tashkil etishda ijodiy, individual yondashuv asosida olib borilgan sog‘lomlashtirish ishlarining natijalari, ilmiy xulosalar haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: organizm, fiziologik jarayonlar, jismoniy rivojlanish,sog‘lomlashtirish, aqliy rivojlanish.barkamol avlod.

Аннотация: В статье представлена информация о результатах и научных выводах оздоровительной деятельности, проведенной на основе творческого, индивидуального подхода к организации занятий физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: организм, физиологические процессы, физическое развитие, умственное развитие.идеальное поколение.

Abstract: The article provides information on the results and scientific conclusions of recreational activities carried out on the basis of a creative, individual approach to the organization of physical education classes in preschool educational institutions.

Key words: organism, physiological processes, physical development, motor activity, mental development.the perfect generation,

Maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy texnik bazasini mustahkamlash,maktabgacha ta’lim tashkilotlari,malakali pedagog kadrlar bilan ta’minlash, ta’lim jarayoniga zamonaviy ta’lim texnologiyalarni tatbiq etish, bolalarni har tomonlama sog‘lom, intellektual, axloqiy,jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida 2016yil 29 dekabrdagi “2017-2021 yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-2707-sonli qarori qabul qilingan va shu yo‘nalishda MTT muassasalarida maqsadli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bu borada olib borilayotgan islohotlar doirasida tarbiyachi va jismoniy tarbiya instruktorlariga katta mas’uliyat yuklanmoqda.Ularning pedagogik faoliyati serqirra va keng qamrovli murakkab jarayon bo‘lib, u barcha turdagi o‘quv-mashg‘ulot, ta’lim-tarbiya, sog‘lomlashtirish jarayonlarini hal etishga ijodiy yondasha oladigan, bolajon bo‘lmog‘i kerak.

Ma’lumki jismoniy tarbiya va sport har tomonlama komil insonni tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug’ullanish bolaning harakat qobiliyatini o’stiradi, sog’lom hayot tarziga ehtiyojni tarbiyalaydi, bu esa uzoq yillar mustahkam salomatlik va ijobiy faollik garovidir. Qolaversa bolalarning sportga bo‘lgan qiziqishininig dastlabki uchqunlarining paydo bo‘lishi, rivojlanishi aynan shu dargohda boshlanishi haqiqatdan yiroq emas.Shuning uchun maktabgacha tarbiya muassasalarida o’tkaziladigan jismoniy tarbiya o’quv mashg’ulotlarining samaradorligini oshirish muhim ahamiyatga ega.

Hozirgi vaqtda bolalar salomatligida jiddiy kamchiliklar mavjudligi aniqlangan. Ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalarning kam harakatliligi natijasida tayanch -harakat, nafas olish,ko‘rish organlarida salbiy xarakterdagi o‘zgarishlar qayd etilmoqda[2].

Odam tovon-kaftining pastki qismi tayanch- harakatlanish sistemasining muhim qismi hisoblanib, tananing ressorlik vazifasini bajarishga moslashgan.To’g’ri rivojlangan oyoq kaftining ko’proq qismi o’yiqroq, ozroq qismi gumbaz shaklida do’ladi. Uning bunday tuzilishi tana massasini oyoqning tovon va kaft qismlariga baravar taqsimlanishini ta’minlaydi.Yassioyoqlikda tovon-kaft yuzasi(gumbaz qismi) kengayib, o’yiq(chuqur) qismining sathi kamayadi,ba’zida esa oyoq yuzasining butun sathini gumbaz qism egallab, u tekis bo’lib qoladi.Natijada tovon-kaftning ressorlik vazifasi buziladi.Bunda odam uzoq vaqt tik turganda, ko’proq yurganda, yugurganda, og’ir yuk ko’targanda oyog’ning tovon-kaft va boldir muskullarida og’riq paydo bo’ladi. Yassioyoqlik umurtqa pog’onasi va chanoq suyaklarining egrilanishiga, qad-qomatning buzilishiga, shu bilan birga boshqa organlar sistemasining funksiyasini buzilishiga sabab bo’ladi.Organizm bir butun sistema bo‘lib, uning bir qismidagi o‘zgarish barcha organlar sistemasiga ham o‘z ta’sirini ko‘rsatadi[3]. Bolalar vujudi va ruhiyati kattalarnikidan sezilarli farq qiladi. Bola organizmining xususiyatlari shundan iboratki, o’sish hamda rivojlanish davomida uning hamma organ va sistemalarining tuzilishi, funksiyalari to’xtovsiz takomillashib boradi.

Shu sababli mashg’ulotlarning bolalar organizmining rivojlanishiga, salomatligini mustahkamlanishiga, chiniqtirishga, bolalarning faolligining o’sishiga yo’naltirish lozim.Shu maqsadda Navoiy viloyatidagi №12 MTTda 2019-2023 yillar jarayonida olib borilgan sog‘lomlashtirish yo‘nalishida olib borilgan tadqiqotlarimizning natijalarini bayon qilishni lozim deb topdik.Tadqiqotning asosiy maqsadi:

- qabul qilingan kichik guruhdagi bolalarning umumiy salomatlik darajasini o‘rganib chiqish:

-bolalarning ko‘krak qafasi, umurtqa pog‘onasi, yassi oyoqlik,nafas olish, sezgi organi (ko‘z) distrofiyasi bilan bog‘liq o‘zgarishlarni o‘rganish:

- olingan natijalar asosida mashg‘ulotlarni tashkil qilish:

-natijalarni qiyosiy o‘rganish:

-bolalarning jismoniy, aqliy, jinsiy sog‘lomligiga erishish:

Dastlab maktabgacha ta’lim tashkilotidagi kichik, o‘rta, katta guruhlarida tarbiyalanuvchilarning barchasining yoshi, jismoniy rivojlanganlik darajasi tashkilot shifokori yordamida o‘rganilib chiqildi.Sundan so‘ng tahlil natijalariga asoslangan holda kichik,o‘rta, katta guruh tarbiyalanuvchilari uchun maxsus sog‘lomlashtirish mashqlarini tanladik.Bunda oddiydan murakkablikka, harakatlarning kamdan-ko‘pligiga, mashg‘ulotlarning guruhlarda va individualligiga e’tiborni qaratdik.Jismoniy harakat mashqlarini bajarishda bosqichma-bosqich,uzviylik asosida tashkil etilishiga, haroratning issiq-o‘rtacha- sovuq bilan almashinuviga, dastlab tayanch -harakat – oyoqlar, umurtqa pog‘onasi, ko‘krak qafasi bilan bog‘liq harakat mashqlari, so’ngra nafas olish harakatlari bilan bog‘liq , so‘nggi harakat mashqlarining sezgi organlari bilan bog‘liqligi asosida bo‘lishi ta’minlandi. Eng muhimi bu mashqlar jismoniy tarbiya instruktorlari tomonidan ijodiy yondashilgan holda o’yin shaklida tashkil etildi va ota — onalar tomonidan ham ijobiy qabul qilindi.Natijada suyaklarni mustahkamlashga, ularning shaklini bir xil saqlashga erishildi. Eng muhimi tayanch-harakat tizimining tovon-kaft sohasining ressorlik vazifasining mustahkamlanishiga yassi oyoqlikning oldini olishga,nafas olish, sezgi organlarining sezilarli takomillashuviga erishildi.

Har yili bolalarning jismoniy rivojlanishining tahlili, ulardagi ijobiy o‘zgarishlarni oshib borayotganligini ko‘rsatmoqda. Quyida mashg‘ulot jarayonida foydalanilayotgan jihozlar-maxsus yo‘lakchalar, mashg‘ulot jarayonini aks ettiruvchi tasvirlardan namunalar keltirilgan.(Ilova-1) Yo’lakchalarni tayyorlashda kichkina hajmdagi toshlardan, shag’al toshdan, ichimlik qopqog’laridan,turli shimgichlardan, qalin arqon-iplardan,turli qalinlikdagi qalamlardan yoki tayoqchalardan foydalanilgan.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki yuqoridagi amalga oshirilayotgan faoliyatning zaminida millatning ravnaqi, mavqeyi va shuhrati farzandlarimizning aqliy va jismoniy yetukligini ta’minlash yotadi.Aqlan va jismonan yetuklik esa yosh avlodning sog’lom jismonan barkamol, ma’naviy boy, ota – bobolar an’analariga sodiq o’tmish tarixiga hurmat- e’tiqod ruhida tarbiya olib, voyaga yetishishlariga bog’liq.Bola yoshligidan sog’lom bo’lishi, barkamol inson bo’lib voyaga yetishishi, yurti va xalqining xizmatiga kamarbasta bo’lishi millatning shon- sharafi uchun kurashadigan jasur,or-nomusli va qat’iyatli bo’lishi ham ikki omil—sog’ligi,jismonan benuqsonligiga bog’liq[1]. Ilova-1.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1.Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. T.: Lider Press, 2009.-200 b.

2.Allamuratov SH.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent «Turon-Iqbol», 2010.-218 b

3.Gaziyeva, Z.Yu. Sport tibbiyoti [Matn]: darslik /Z. Gaziyeva, M.Sh. Ismailova, R.K. Islamova, Sh.X. Xudaykulov/Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – T.: Yoshlar nashriyoti uyi, 2020 . – 232 b

4.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI, 2005.-176 b.

MALAKA OSHIRISH JARAYONIGA INNOVATSION YONDASHUV

Eshnazarova Farida Jo‘raqulovna
JTSBMQTMOI Samarqand filiali dotsenti v/b (PhD)
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash masalasining dolzarbligi hamda malaka oshirish jarayoniga innovatsion yondashuv masalalari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: malaka oshirish, qayta tayyorlash, jarayon, innovatsiya, tizim, taklif.

Аннотация: В данной статье рассмотрены сложности вопроса подготовки кадров и их переподготовки, а также вопросы инновационного подхода к учебному процессу.

Ключевые слова: обучение, переподготовка, процесс, инновация, система, предложение.

Abstract: This article describes the importance of personnel training and their retraining, as well as the innovative approach to the training process.

Key words: training, retraining, process, innovation, system, proposal.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta’lim-tarbiya tizimini nazariy-metodologik jihatdan qurollantirish – bugungi kunda pedagogika fanining bosh maqsadi sifatida belgilangan. Bunday vazifalarni muvaffaqiyatli uddalash har bir pedagogik xodimdan yuksak kasbiy mahorat, bilimdonlik va keng dunyoqarashni talab etadi.

Kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash — uzluksiz ta’lim tizimi turlaridan biri, xalq xo‘jaligining barcha sohasida ishlovchi mutaxassislar va rahbar xodimlarning kasbiy bilim va ko‘nikmalarini yangilash hamda chuqurlashtirish jarayoni. Kadrlarning raqobatbardoshlik sifatlari hamda bilim va ko‘nikmalarining zamon talablariga javob bera oladigan darajada bo‘lishini ta’minlaydi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash har bir xodimning o‘z mutaxassisligi bo‘yicha so‘nggi fan yutuqlari, yangiliklari bilan tanishish, ularni o‘zlashtirish, yangi amaliy ish usullari, ilg‘or ish tajribalarini o‘rganishdan iborat ilmiy nazariy hamda amaliy tayyorgarlik jarayoni hisoblanadi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash davriyligi turli mutaxassislar hamda rahbar xodimlar uchun turlicha bo‘lib, 2-5 yilda 1-marta, zarur hollarda bundan qisqa muddatlarda o‘tkaziladi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash universitetlarda, malaka oshirish institutlarida hamda professional qayta tayyorlash huquqiga ega bo‘lgan o‘quv markazlarida amalga oshiriladi. Mazkur jarayon ishlab chiqarishdan ajralgan, qisman ajralgan va ajralmagan holda bo‘lishi mumkin. Uning shakli malaka oshirish ta’lim muassasasi tomonidan ta’lim dasturining murakkabligi e’tiborga olingan holda va buyurtmachining u bilan tuzilgan shartnomasi asosidagi ehtiyojlariga muvofiq ravishda belgilanadi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash muddati turlicha bo‘lib, har bir qo‘yilgan maqsad hamda vazifalarga muvofiq belgilanadi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash ta’lim muassasasi o‘quv jarayonini maqsadli tashkil etish, ta’lim shakli, uslublari, texnologiyasini qo‘llash orqali tinglovchilarga ta’lim

dasturlarini o‘zlashtirishlari uchun zarur sharoitlar yaratadi. Mazkur dasturlar malaka oshirish ta’lim muassasalari tomonidan buyurtmachi ehtiyojlarini, shuningdek, qo‘shimcha kasb ta’limi dasturlari mazmuni oldiga qo‘yilgan davlat talablarini e’tiborga olgan holda ishlab chiqiladi, tasdiqlanadi va amalga oshiriladi. Mutaxassislarni professional malaka oshirish va qayta tayyorlash jarayoni yakuniy davlat attestatsiyasi bilan tugallanadi. Attestatsiyani o‘tkazish tartibi ta’limni boshqarish bo‘yicha tegishli davlat organlari tomonidan belgilanadi. O‘quv rejasining barcha talablarini bajargan, yakuniy davlat attestatsiyasidan muvaffaqiyatli o‘tgan tinglovchilar malaka oshirish va qayta tayyorgarlikdan o‘tganligi haqida belgilangan namunadagi diplom yoki sertifikat oladilar. [1].

Pedagoglar malakasini oshirish jarayonini erkinlashtirish uning majburiy shakllarini chegaralab, pedagogik jamoada va mustaqil ta’lim olish shakl va muddatlarini erkin tanlash yo‘lidan borishni taqozo qiladi. O‘qituvchining maktab va malaka oshirish jarayonidagi butun faoliyati yo‘nalishi, o‘z shaxsi va faoliyatini anglashi, o‘zining refleksiyasiga qaratilgan bo‘lishi lozim. Chunki pedagogik mehnat tahlil va nazoratsiz rivojlanmaydi. O‘z faoliyatini muntazam tahlil qilish va boshqalar bilan taqqoslash ijod va tashabbusni rivojlantirish vositasi hisoblanadi. Pedagoglar malakasini oshirish jarayonini erkinlashtirish uning hamma jihatlarini insonparvarlashtirish asosida bo‘lishi lozim. Pedagoglarning malakasini oshirish uzluksiz ta’lim tizimining alohida bir bo‘g‘ini, nisbatan mustaqil pedagogik tizim hisoblanadi. U mustaqil pedagogik tizim sifatida o‘z tuzilishi, maqsadi, mazmuni, o‘qitish shakl va metodlari, subyektlari (o‘qituvchi, tinglovchilar) hamda ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitlari, shuningdek, natijasi (tinglovchilarning bilim, ko‘nikma, malakalari hamda pedagogik mahoratining oshganligi) bilan xarakterlanadi. Pedagoglar malakasini oshirish modomiki o‘z xususiyatlariga ega pedagogik tizim ekan u, eng avvalo, kattalar (ya’ni ta’limning ma’lum bosqichini tugallab, ma’lumoti haqida rasmiy hujjatga ega bo‘lgan shaxs), jamiyatda ma’lum ijtimoiy mavqega ega, kasbli kishilarni o‘qitish tizimi hisoblanadi.

Malaka oshirish tizimini yanada rivojlantirish hamda bugungi malaka oshirish tizimiga innovatsion yondashish asosida quyidagi takliflarni ko‘rsatib o‘tamiz:

-Malaka oshirish jarayonining monotonligidan voz kechish, pedagog xodimning uzluksiz malaka oshirishini amalga oshirish, shaxsiy malaka oshirish yo‘nalishini mustaĭil tuzish, shaxsiy yoki ta’lim muassasasi ehtiyojlariga asoslanish, pedagog xodim uchun maqbul variant va muddatlarini belgilash.

-Ta’lim muassasasida o‘qituvchilarning malakasini oshirish uchun qulay pedagogik sharoitni yaratish. Bunda asosiy shart sifatida me’yoriy-huquqiy, tashkiliy, pedagogik, psixologik, moliyaviy — xo‘jalik imkoniyatlarini hisobga olishga erishilishi talab etiladi.

-O‘qituvchining shaxsiy internet saytini yaratish va doimiy ma’lumotlar bilan to‘ldirib borish chorasini topish lozim. Bu o‘qituvchilar o‘rtasida axborot almashinuviga sabab bo‘ladi, shuningdek yosh o‘qituvchilarga metodik yordam vazifasini ham o‘taydi.

-Malaka oshirish va pedagog xodimlarni attestatsiyadan o‘tkazish hamda ularga malaka toifalari berish jarayonlarini integratsiyalashtirish zarur. Bunda, malaka oshirish va attestatsiyaga tayyorgarlik ko‘rishda aynan bir xil faoliyatni takrorlash holatining oldi olinadi, ortiqcha vaqt sarfi kamayishi va iqtisodiy tejamkorlikka erishiladi.

-Malaka oshirish muassasasi pedagoglari tinglovchilar bilan ishlashda bir qator metodlardan foydalanishlari kerak. O‘quv dasturlari, o‘quv-metodik majmualar, didaktik materiallar kabi muayyan vositalardan foydalanish orqali o‘qituvchilarda kasbiy rivojlanish mayllarini hosil qilish, kasbiy rivojlanish jarayonini modellashtirish, pedagoglarni kasbiy rivojlanish sari yo‘naltirish kabilar talab etiladi. Jarayonni muvaffaqiyatli tashkil etish maqsadida o‘qitishning texnik vositalari, ko‘rgazmali qurollar, multimedialar qo‘llaniladi.

-O‘qituvchilarning malaka oshirishdan keyingi faoliyatida malaka oshirish tizimi bilan uzviylikni ta’minlash kerak. Bu orqali ularning kasbiy mahoratini doimiy oshirib borishga bo‘lgan motivatsiya hosil bo‘ladi. Bunda, pedagoglarning malakasini oshirish ta’lim muassasasidan tashqarida ham amalga oshirilib, u ilmiy-metodik xarakter kasb etadi. Bu jarayon uzluksiz davom

etib, axborot resurs markazlari, masofaviy ta’lim vositalari, internet tarmog‘i, turli darajadagi konferensiyalar orqali amalga oshirilishi mumkin.

-Malaka oshirish tizimida zamonaviy axborot-kommunikatsiyalardan maksimal darajada foydalanishni yo‘lga qo‘yish zarur. Tinglovchilarning axborot resurslaridan keng ko‘lamda foydalanishlari, axborot resurslari, texnologiyalari va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasida boshqarish tizimini takomillashtirishga imkon yaratish kerak.

-Malaka oshirish kursiga kelayotgan o‘qituvchilar o‘zlarining metodik jildlari (portfolio)ni tashkil etishlari kerak. Bu jildda mustaqil bilim olish rejasi, mustaqil bilim olish mavzulari haqida hisobotlar, o‘qituvchilarning maqolalari, konferensiya va seminarlardagi chiqishlari, dars konspektlari jamlanib boriladi. O‘qituvchilarning portfoliolari ularning pedagogik faoliyat tajribalarini to‘plash va uni obyektiv baholash imkonini beradigan vosita hisoblanadi.

-Pedagoglar malakasini oshirish jarayoni tizimli, izchil, uzluksiz xarakter kasb etishi lozim. Bunda, birinchi navbatda, masofaviy ta’lim texnologiyalaridan unumli foydalanish talab etiladi.

-Malaka oshirish muassasasi professor — o‘qituvchilarining pedagogika, psixologiya, metodika va ilmiy-ommaviy adabiyotlarga hamda o‘quv dasturlari, darsliklarning yangi avlodi, o‘quv-metodik to‘plamlar, videomateriallar, tavsiyalar va me’yoriy hujjatlarga bo‘lgan ehtiyojlarini aniqlash va ularni qondirish.

Shuningdek pedagoglarni malakasini oshirishda, yuqorida qayd etilganlardan ajralmagan holda, psixologiya sohasidagi yangiliklar bilan tanishtirib borish, rahbarlik san’ati va mahoratining yangi qirralarini egallash, innovatsion yondashuv, pedagogik texnologiyalar asosida mashg‘ulotlar tashkil etish, ularga amaliy va nazariy yordam ko‘rsatish masalalariga e’tibor qaratilishi lozim. Ushbu vazifalarni amalga oshirish samarali bo‘lishida tinglovchilarning shaxsiy faolligiga, ya’ni beriladigan topshiriqlarni ongli bajarish, mustaqil faoliyat, o‘qishdagi uzviylik kabilarga ham e’tibor qaratish lozim.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi. Birinchi jild. Toshkent 2000 yil.
2. Karlibaeva G.E. Innovatsion ta’lim texnologiyalari sharoitida fizika o‘qituvchisining metodik tayyorgarligini takomillashtirish. Ped. fan. nomzodi. ... diss. – T.: 2012. – 130 b.
3. 2. Ximmataliev D.O. Kasbiy faoliyatga tayyorgarlikni diagnostika qilishda pedagogik va texnik bilimlar integratsiyasi (texnika oliy ta’lim muassasalari “Kasb ta’limi” yo‘nalishlari misolida): Ped. fan. dokt. ... diss. – T.: 2018. – 248 b.
4. 3. Gulboev A.T. Pedagogik tashxis vositasida o‘qituvchilar malakasini uzluksiz oshirish texnologiyasi. Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan diss. – T.: 2008. -158 b.

TELEJURNALISTIKA SOHASINI RIVOJLANTIRIShDA FALSAFIY MASALALAR

Ixtiyorov Mirzo Rustamovich
SamDChTI tadqiqotchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

ANNOTATSIYA

Maqolada ommaviy axborot vositalari tizimida telejurnalistikaning rivojlanishi, uning mualliflik huquqi bilan bog‘liq masalalari falsafiy tadqiqot ob’ekti sifatida o‘rganilgan. Unda jurnalist va tomoshabinlar o‘rtasidagi muloqotlarning falsafiy ahamiyati ko‘rsatuvlar tayyorlash asosida ilmiy tadqiq etilgan.

Kalit so‘zlar: telejurnalistika, televedenie, ko‘rsatuv, ommaviy axborot vositalari, inson, manba, tomoshabin, mavzu, g‘oya, bilim.

ANNOTATION

The article examines the development of television journalism in the mass media system, its issues related to copyright as an object of philosophical research. In it, the philosophical

significance of dialogues between journalists and viewers is scientifically researched based on the preparation of programs.

Keywords: telejournalism, televedenie, show, mass media, person, source, audience, topic, idea, knowledge.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается развитие тележурналистики в системе средств массовой информации, ее проблемы, связанные с авторским правом как объектом философского исследования. В ней на основе подготовки программ научно исследуется философское значение диалогов журналистов и зрителей.

Ключевые слова: тележурналистика, телеведение, шоу, СМИ, лицо, источник, аудитория, тема, идея, знание.

Telejurnalistikada tajriba, malaka va ko‘nikma bilan birga ravon nutqqa, ovozga, ko‘rkam va jozibali tashqi ko‘rinishga ega bo‘lish nihoyatda muhimdir. Bu jarayonda muallif yoki boshlovchi tayyorlanayotgan lavha yoki ko‘rsatuv mavzusi yuzasidan chuqur bilim va tushunchaga ega bo‘lishi, materialning mazmuni, g‘oyasini to‘liq anglab yetishi zarur. “Har bir jurnalist o‘zining axboroti bilan kimga ta’sir etmoqchiligini yaxshi tasavvur eta bilishi lozim. Televizor qarshisida o‘tirgan insonning haqiqiy izlanishlari qanday, qanday dalillar uning uchun ishonarli bo‘ladi-mana shularni u to‘liq bilishi lozim. Zamondoshlariga ko‘proq foyda keltirishni uylagan mulohazali jurnalist ommaning har qanday vaziyatdagi kayfiyati, ehtiyojlari, intilishlari, uylarini, onglilik darajasini belgilashni bilishi shuningdek, har qanday masalaga xatosiz aniqlik kiritishni o‘rganishi shart”[1].

Muallif va boshlovchining har bir ko‘rsatuvni tayyorlashdan avval mavzuga doir manbalar bilan tanishishi, unga alohida tayyorgarlik ko‘rishi talab etiladi. Telestudiyaga taklif etilgan yoki intervyu berayotgan suhbatdosh ham ko‘rsatuvda ko‘tariladigan mavzu yuzasidan yetarli darajada ma’lumotlarga ega bo‘lishi kerak. Suhbat davomida u ayrim ma’lumotlarni qog‘ozdan o‘qib berishi mumkin. Ammo, intervyu beruvchining qog‘ozga tez-tez qarashi va buni ming-minglab tomoshabinlar ko‘rayotganligini his qilishi jarayonida unda biroz hayajonning yuzaga kelishi ko‘rsatuvning ta’sirchanligini susaytiradi. Shu o‘rinda jurnalist mahorati yaqqol ko‘zga tashlanadi. U ko‘rsatuv qahramoni tutilib, adashib qolgan paytda unga kerakli savollarni bera olishi, suhbatni mavzuga moslab yo‘naltirishi, suhbatdoshini gapga solishi, uning fikrlarini erkin va batafsil ifoda etishiga imkoniyat yaratishi, kerak bo‘lsa yordam berishi kerak bo‘ladi.Afsuski, telejurnalistlar hamisha ham bunga erishavermaydilar.

Ba’zan ularning ayrimlari o‘tkir mazmun, masalalarning mohiyatiga chuqur kirib borish o‘rniga, balandparvoz iboralar bilan cheklanib qo‘ya qoladi. Yoki tomoshabinlar e’tiborini asosiy mavzudan chalg‘itib ikkinchi darajali masalaga tortishga intiladi. Bu jurnalistning bilimsizligi yoki muhokama etilishi ko‘zda tutilgan mavzuni chuqur o‘rganmaganligi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Jurnalist yoki boshlovchining o‘z mahorati, bilim va tajribasiga ishonchsizligi, mavzu yuzasidan suhbatdoshiga kerakli savollarni bera olmasligi uning ta’sirchan va mazmunli ko‘rsatuvlar tayyorlashiga to‘sqinlik qiladi. “O‘zini-o‘zi senzura qilish, yuqoridan buyruq kutish ayni jurnalist shaxsi bilan, jurnalistning kasb psixologiyasi bilan chambarchas bog‘liq muammo. Darhaqiqat, o‘z kuchi, iqtidori, kasb mahorati, bilim va tajribasiga ishonchsizlik jurnalist shaxsida ichki erkning yetishmasligi yoki yo‘qligi oqibatidir. Bunday ruhiy nuqsonlar ijod kishisi bo‘lmish jurnalistning juda keng ma’noda qul-oyog‘ini bog‘lab tashlash demakdir”[2].

Mahoratli muallif tumtoq so‘zlardan, balandparvoz maqtovlar yoki ayblashlardan qochib, u yoki bu mavzuni yoritishda har jihatdan asoslangan fikrlarni keltirishga e’tibor qaratadi. O‘z hissiyotlarini jilovlab voqelikka munosabat bildirishdan tiyiladi. Holatni bor holicha tomoshabinlar e’tiboriga havola qilish, oddiylik, samimiylikka intilish ko‘rsatuv yoki intervyuning muvaffaqiyatli chiqishini ta’minlaydi.

“O‘zbekiston” tomoshabinlar tomonidan e’tirof etiladigan ko‘rsatuvlarning mualliflari orasida yoshlar deyarli ko‘zga tashlanmaydi. Ularning barchasi 45 va 50 yoshdan yuqori bo‘lgan

tajribali xodimlardir. Shu bois teleradiokanal yosh xodimlari ham “Munosabat”, “Agroolam”, “Soliq va hayot” singari ko‘rsatuvlarni tayyorlash jarayoniga keng jalb qiliinishi kerak. Bu esa tajriba va an’analar davomiyligini ta’minlash, nafaqaga chiqqan keksa yoshdagi mualliflar o‘rnini bosqichma-bosqich to‘ldirib borishga xizmat qiladi.

Asosan, yoshlar auditoriyasiga mo‘ljallangan “MY5” telekanali ijodkorlari kelajagimiz egalarining bugungi hayoti, ularning orzu-intilishlari xususida qator ko‘rsatuvlar tayyorlashmoqda.

Ushbu telekanalda muayyan shartnoma asosida ko‘rsatuvlar tayyorlash jarayoniga jalb qilingan aksariyat ijodkorlar ko‘rsatuv ssenariysini yozmaydilar. Natijada ular tasvirga olish jarayonida maqsaddan uzoqlashib, mavzu atrofida “chaynalish”dan nariga o‘tmaydi.Ularda huquqiy, iqtisodiy va boshqa sohalarga oid bilimlarning sayozligi ayrim noto‘g‘ri ma’lumotlar va paydar-pay jumlalarning efirga uzatilishiga sabab bo‘lmoqda. Shu bois bunday holatlarning oldini olish uchun telekanal Badiiy Kengashi a’zolari ko‘rsatuv ssenariysini oldindan ko‘rib berishlari lozim bo‘ladi. Aks holda bu kabi bachkana va saviyasiz ko‘rsatuvlar telekanal auditoriyasini kamayishiga olib keladi. “Bugun yoshlar televideniesi oldida turgan muhim vazifalardan biri – yangi zamon kishisi – chuqur bilimli, mustaqil fikrlaydigan, aqli yetuk insonni tarbiyalashda televideniening badiiy-ifodaviy vositalari imkoniyatlaridan mahorat bilan foydalanilgan holda tayyorlanilgan yuksak saviyadagi ko‘rsatuvlarni tayyorlash va auditoriyaga yetkazishdir”[3]. Darhaqiqat, yoshlar auditoriyasiga mo‘ljallangan telekanallarda ko‘rsatuv va lavhalar tayyorlash jarayonida mualliflardan o‘z ishiga alohida mas’uliyat bilan yondashuv talab qilinadi. Chunki, efirga uzatilayotgan har qanday telemahsulot yoshlar ma’naviy-axloqiy tarbiyasi, dunyoqarashi va ruhiyatiga ta’sir etmay qolmaydi. Shu ma’noda teleijodkorlar bugungi kunda mamlakatimizda yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirish jarayonidagi ustivor jihatlarni inobatga olgan holda ularni milliy an’ana va qadriyatlarimizga hurmat ruhida kamolga yetkazishni maqsad qilgan ko‘rsatuvlarni ta’sirchan va samarali usullarda tayyorlashga e’tibor qaratishi talab qilinadi.

Ayni paytda mamlakatimiz ommaviy axborot vositalarida faoliyat ko‘rsatuvchi xodimlarning ma’lum muddatda malakasini oshirish yuzasidan aniq me’yorlar mavjud emas. Shu bois O‘zbekiston Respublikasining “Ommaviy axborot vositalari to‘g‘risida” qonuniga tegishli tartibda qo‘shimcha va o‘zgartirishlar kiritilib, jurnalistlarga qo‘yiladigan malaka talablari, qaysi holatlarda ularni qayta tayyorlash lozimligi yuzasidan tartib-qoidalar belgilanishi kerak. Xodimlar malakasini oshirib borish esa har bir ommaviy axborot vositasini rivojlantirishda muhim omil sanaladi. Shuning uchun jamiyat ko‘zgusi bo‘lgan televidenieda mualliflarning mahoratidan unumli foydalanish nihoyatda dolzarb masala. Bunday xodimlarning telekanallar imidjini yaxshilash, rang-barang ko‘rsatuvlari bilan teletomoshabinlarni jalb qilishdagi xizmatlari katta.

Shu bois, malakali kadrlar tajribasini keng ommalashtirish, ularning bilim va salohiyatidan foydalanish doimiy e’tibor markazida bo‘lishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, televidenie sohasidagi raqobatni beg‘araz rivojlantirish, telejurnalistlar faoliyatini yangi bochqichga olib chiqish dolzarb masalaga aylandi. Bugun tahliliy-tanqidiy ko‘rsatuvlar ko‘paytirilishiga e’tibor qaratish, bu jarayonda telekommunikatsiya texnologiyalari imkoniyatlaridan samarali foydalanilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ro‘ziev F., Jo‘rayeva X. Telejurnalistga tavsiyalar. – Toshkent: Sharq. 2013. 102-bet.
2. Do‘stmuhammad X. Axborot – mu’jiza, joziba, falsafa. – Toshkent: Yangi asr avlodi. 2013. 214- bet.
3. Rahmatullayeva I. Televidenie va yoshlar: kecha va bugun. – Toshkent: Yangi asr avlodi. 2005. 96-bet.

RAHBARLIK FAOLIYATIDA ESTETIK MADANIYATNING BOSHQARUV JARAYONIGA TA’SIRI

Djavatova Marjona Djamolovna
SamDChTI tadqiqotchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

ANNOTATSIYA

Maqolada har bir shaxsning rahbarlik faoliyati bilan bog‘liq ma’naviy dunyosi, axloqiy ideali va estetik madaniyati masalalari tadqiq etilgan. Unda yosh rahbarlarni tayyorlashda estetik madaniyatga falsafiy yondashuv yangicha tafakkur asosida ilmiy tarzda o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: yoshlar, rahbarlik, shaxs, jamiyat, davlat, boshqaruv, estetik madaniyat, go‘zallik qonunlari, ma’naviyat.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются вопросы духовного мира, нравственного идеала и эстетической культуры каждого человека, связанные с руководящей деятельностью. В ней научно исследовался философский подход к эстетической культуре в подготовке молодых лидеров на основе нового образа мышления.

Ключевые слова: молодежь, лидерство, личность, общество, государство, управление, эстетическая культура, законы красоты, духовность.

ANNOTATION

The article examines the issues of the spiritual world, moral ideal and aesthetic culture of each person related to leadership activities. In it, the philosophical approach to aesthetic culture in the training of young leaders was scientifically studied based on a new way of thinking.

Key words: youth, leadership, individual, society, state, management, aesthetic culture, laws of beauty, spirituality.

Har bir davrda davlat va jamiyatning rivojlanishi muayyan boshqaruvda turgan shaxsning mahorati bilan bog‘liq tarzda amalga oshadi. Rahbarning estetik madaniyatli bo‘lishi o‘ziga xos idealning shakllanishiga xizmat qiladi. Estetik madaniyat aslida madaniyatning boshqa ko‘rinish va turlari bilan o‘zaro aloqador, ularga ta’sir ko‘rsatuvchi va ko‘p jihatdan uning xarakterini belgilovchi ijtimoiy-ma’naviy hodisa hisoblanadi. Shunday ekan, estetik madaniyatni rivojlantirish orqali jamiyat ijtimoiy-madaniy taraqqiyotiga erishish mumkin. Ayniqsa, globallashuv jarayoni, madaniyatlar va qadriyatlar to‘qnashuvi yuz berayotgan hozirgi paytda rahbarlarda estetik qadriyatlarimizning mustahkamligini ta’minlashda ham muhim rol o‘ynaydi.

Boshqaruv va rahbar axloqi bilan bog‘liq munosabatlarni tartibga solishda zamon talabiga javob beruvchi boshqaruv idora usullari, kadrlar axloqiy - kasbiy salohiyatining o‘lchov mezonlarining huquqiy asoslari sifatida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil 2 martdagi №62-sonli qarori bilan tasdiqlangan “Davlat boshqaruvi organlari va mahalliy ijro etuvchi hokimiyat organlari xodimlarining odob-axloq namunaviy qoidalari”[1] ahamiyati katta albatta. Ushbu qoidalarning asosiy maqsadi davlat boshqaruvi organlari va mahalliy ijro etuvchi hokimiyat organlari xodimlari odob-axloqining yagona prinsiplari va qoidalarini belgilash, ularning o‘z xizmat vazifalarini vijdonan va samarali bajarishlari uchun shart-sharoitlar yaratish, davlat xizmatida suiiste’molliklarning oldini olishga qaratilgan.

Madaniyatlar to‘qnashuvi yuz berayotgan, inson ongi, qalbini egallash uchun ochiq va yashirin kurashlar avj olayotgan bir paytda shaxs ma’naviyatining tub ildizlari, faoliyatining asosi bo‘lmish estetik madaniyatni rivojlantirish, uni har qanday xurujlarga qarshi toblashning chora va tadbirlarini kuchaytirish taqozo etilmoqda. Chunki, estetik madaniyat shaxs va jamiyat ma’naviy qiyofasining muhim tarkibiy qismi, shuningdek, madaniyatning ham ma’naviy, ham moddiy ko‘rinishlari bilan bog‘liq hodisadir. U ijtimoiy hayot va madaniyatning boshqa ko‘rinishlaridagi

o‘zgarishlarga muvofiq o‘zgarib, yangilanib turadi, asrlar osha yig‘ilib, to‘planib kelgan an’analar, ijodiy tajribalar, olamni badiiy-estetik idrok qilish usullarni doimiy harakati va yangilanishi, mukammalashini ta’minlaydi.

Estetik madaniyat jamiyatda tartib va ideallarning tarkib topishi, vujudga kelishida asos bo‘ladi. Estetik madaniyatda mavjud bo‘lgan, qaror topgan qadriyatlar orqali rahbar faoliyati regulyatsiya qilinadi. Estetik madaniyat qadriyatlari tizimi shu orqali o‘z butunligini, o‘ziga xosligini ta’minlaydi. Estetik madaniyat qadriyatlarining transformatsiyasi orqali muntazamlilik va takrorlanmaslik xususiyatiga ega bo‘ladi.

Rahbar shaxsda estetik madaniyatni shakllantirish va rivojlantirish shuning uchun ijtimoiy zaruriyatki, ular moddiy va ma’naviy boylikni ishlab chiqarish jarayonida tabiat va ijtimoiy hayotni o‘z maqsadlariga muvofiqlashtirilgan holda go‘zallik qonunlari asosida qayta shakllantirish bilan bir qatorda, ularni estetik jihatdan anglay boshlaydi, buning natijasida rahbarda hayotga, yashash va ijodga chorlovchi estetik kechinmalar hosil bo‘ladi. Bu esa, o‘z navbatida, rahbarning ijtimoiy faolligini oshiradi, Vatan, mamlakat, millat, milliy qadriyatlar haqidagi estetik tafakkurini boyitadi.

Mehnat faoliyati jarayonida paydo bo‘lgan estetik kechinmalar estetik tafakkur doirasining ijtimoiy mazmuni kengayishiga olib keladi. Bu degan so‘z inson o‘z mehnati natijasi o‘laroq intellektual salohiyatlarini rivojlantiradi, voqelikni go‘zallik qonunlari asosida o‘zgartirishning yangi-yangi shakli va imkoniyatlarini qo‘lga kiritadi. Ana shu tariqa rahbarning jismoniy va aqliy faoliyatlari tufayli voqelikka estetik munosabatning eng zarur va ijtimoiy mohiyati yuksak bo‘lgan ob’ekt va sub’ekt aloqadorligi, inson bilan tabiat va jamiyat o‘rtasidagi ma’naviy birlik, bog‘liqlik, mushtaraklik vujudga keladi.

Har bir rahbarning go‘zal turmush tarzini ifodalovchi estetik tafakkuri, aql-zakovati, idroki, xullas, jismoniy va intellektual salohiyatlari muayyan ijtimoiy hayot va millatning tarixiy merosi natijasi sifatida qaror topadi. Rahbardagi tashabbus va g‘ayrat, sabr - toqat va matonat, shijoat va ijodkorlik tuyg‘ularini qo‘llab - quvvatlash, yangi estetik tafakkur belgilarini rivojlantirish juda katta ahamiyatga ega. Yurtimizda uzoq yillar davomida qaror topib kelgan va shakllangan axloqiy - estetik tasavvurlar, ma’naviy ko‘nikmalarni rahbarlar ruhiyatida tiklash va yangi zamon talablari asosida rivojlantirish katta ijtimoiy muammoga aylandi.

Jamiyatda kishilar estetik madaniyat unsurlarini iste’mol qilishi bilan ratsional g‘oyalar sari ildamlaydi va rahbarlik qobiliyatlari namoyon bo‘lib boradi. Ularning izlanuvchanligi o‘tmishdagi streotiplardan qochishga, estetik manzaralarda haqiqatni topishi uchun tashabbuskorlikni undaydi. Bu haqiqatdan foydalanishda rahbarning voqelikni anglab yetish salohiyati va qobiliyatlari jamiyatning estetik qiyofasini ochib berishga xizmat qiladi. Bunday falsafiy dunyoqarash O‘zbekistonning mustaqillikni qo‘lga kiritgach, tarixiy meros asosida o‘z ideologiyasiga ega bo‘lishiga zamin bo‘ldi. Rahbarlar davlat yoki jamiyatni boshqarshida qo‘llaydigan siyosat esa kishilarga baxtga erishish yo‘llarini ko‘rsatish, bu maqsadga erishishning amaliy uslub va vositalari haqida bilim beradi. “Har bir mavjudot... o‘ziga xos bo‘lgan martaba, eng yuksak kamolotga erishish uchun borliqqa (bu olamga) kelgan. Insonga xos bo‘lgan bu kamolotning nomi eng yetuk baxt-saodat deb ataladi. Bu baxt-saodat shu yuksak kamolotga erishish yo‘lida bo‘lgan har turli juz’iy narsalarni o‘rganishni taqozo qiladi. Ya’ni san’atlar (kasb-hunarlar)ni egallashga va kamolotga intilgan kishilar haqiqiy fazilat egalaridir”[2]. Forobiyning ko‘rsatishicha, fozil jamoaning rahbari barcha shahar ahliga o‘zining namunali ishlari va fazilatli xulqlari bilan saboq beradi. Shu boisdan fuqarolar o‘zlarining kundalik hayotida rahbarlariga taqlid qilishga intiladilar, jamiyatda tutgan o‘rni va martabalariga muvofiq ravishda rahbarlarining maqsadlariga ergashadilar, o‘zlarining ijtimoiy burchlari va vazifalarini to‘g‘ri bajarishga intiladilar. Rahbarning vazifasi ham muallimning vazifasi kabidir, u ma’lum bir guruh xalqqa tarbiyachilik va ustozlik qiladi. Mutafakkirning fikricha, kamolot darajalari yuksak bo‘lgan tabaqa vakillari, ya’ni rahbarga yaqin odamlar yuqori davlat va jamiyatni inson bilan uyg‘unliqda, insonning ishtirokida chuqur tadqiq etgan buyuk mutafakkir edi.

Bugun davlat tomonidan rahbar kadrlarning axloqiy-estetik madaniyatini shakllantirishda quyidagi omillarga e’tibor qaratish dolzarb sanaladi:

Birinchidan, milliy g‘oyaga asoslangan demokratik taraqqiyot sharoitida jamiyatda fuqaroviy birlik va jipslikni ta’minlash maqsadida ma’naviy, axloqiy-estetik omillarga muhim e’tibor qaratish hayotiy zaruratga aylandi. Buning asosiy sababi shundaki, demokratik erkinliklar va fuqarolik jamiyati imkoniyatlaridan faqat yuksak axloqiy-estetik madaniyatli insonlargina keng va samarali ravishda foydalana olishlari mumkin;

Ikkinchidan, jamiyat va davlat boshqaruvining takomillashib va erkinlashib borishi sharoitida rahbar kadrlarning yuksak estetik fazilatlarni o‘z dunyoqarashlariga singdirishlari natijasidagina ularning faoliyatini rivojlanish va yaratuvchilik sari safarbar qilish mumkin. Zero, jamiyat va davlat taraqqiyoti va istiqboli ko‘p jihatlardan rahbar kadrlarning axloqiy-estetik qiyofasining yuksakligi bilan belgilanishi tarixda o‘z isbotini topgan;

Uchinchidan, yangi O‘zbekistonda huquqiy davlat va fuqarolik jamiyati qurish sharoitida rahbar kadrlar kasbiy madaniyatini shakllantirishda estetik omillarning nechog‘lik ahamiyat kasb etishini nazariy-metodologik jihatlarini tadqiq etish, estetik qadriyatlar bilan rahbar kadrlar kasbiy madaniyatining o‘zaro dialektik uzviy aloqadorligi masalasini o‘rganish muhim dolzarb vazifaga aylangan;

To‘rtinchidan, rahbar kadrlar kasbiy madaniyatini shakllantirishda axloqiy-estetik omillarning o‘rnini ochib berish, bu jarayonlarni asoslash, bu sohadagi muammolar va ularning yechimlarini topish, mavzuni tadqiq etish asnosida rahbar kadrlar kasbiy madaniyatnni shakllantirishda axloqiy-estetik omillardan unumli foydalanishga doir takliflar va tavsiyalarni shakllantirish kabi vazifalar davlatning kadrlar siyosatini tarkibiy qismlaridan biri ekanligiga muhim ahamiyat qaratish zaruriyatidan kelib chiqildi.

Albatta, rahbar estetik madaniyati masalalarida o‘ziga xos maqsad va vazifalar mavjud. Rahbar estetik madaniyati borasida ham nazariya, ham amaliyotga aloqador tadqiqotlar olib borilishi, ijtimoiy hayotning ajralmas bir qismi ekanligini hisobga olsak, uning maqsadi:

-bevosita yoki bilvosita rahbar axloqiy-estetik madaniyati doir tarixiy, zamonaviy yozma manbalar, ularning ijodkorlari, boshqaruvdagi axloq tizimi bilan bog‘liq tarixiy va zamonaviy voqea-hodisalar, amaliy jarayonlarning o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish;

-fan va amaliy jarayondagi masalalarni bir butunlikda olib, ularning rivojlanish shart-sharoitlari, asoslari, yo‘nalishlari, tatbiq etilish o‘rni, vazifalari va boshqalarni ilmiy tekshirish, koordenatsiyalash va qiyosiy tahlil qilish;

-qonuniyatlarni kashf qila va taraqqiy ettira borish, shu maqsadda muayyan davr va kelajak uchun muhim bo‘lgan umumiy va sohalar bo‘yicha individual xulosalar taqdim etishni tizimlashtirish kabilardan iborat bo‘ladi.

Xulosa qilib aytganda, rahbar estetik madaniyati tor ma’noda amaliy jarayonlarda turli ijtimoiy guruhlarda faoliyat ko‘rsatayotgan o‘rni, holati va vazifasiga ko‘ra amaldor estetik madaniyati qonuniyatlari va metodologiyasini ifoda etsada, amaldor va amaldorlik funksiyalari rahbar axloqi sohasiga xos yo‘nalishlardan faqat bittasigina bo‘la oladi. Chunki, rahbar axloqiy va estetik sifatlari birgina yoki bir necha amaldorga xos xususiyat bo‘lmay, u amalda davlat darajasidagi tashkiliy tuzulmalarning ham yaxlit, bir butun estetik munosabatlarini ifodalaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2016 й., 9-сон, 94-модда.
2. Абу Наср Форобий. Фозил одамлар шаҳри. -Тошкент: А.Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1993. 189-бет.

7 -8 YOSHLI O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGALIGINI OSHIRISHDA SPORT O‘YINLARI ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH TEXNOLOGIYASI

Alimardanov A.N.
Termiz tuman sport maktabi metodist
(Surxondaryo, O‘zbekiston)

Annotatsiya: mazkur maqola jismoniy tarbiya darslarida 7-8 yoshli o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda o‘quv kun tartibidagi jismoniy sog‘lomlashtirish tadbirlari jarayonida harakatli o‘yinlarni samarali uslublardan foydalanish va sog‘lomlashtirish tadbirlaridagi harakatli o‘yinlarni rejalashtirishga bag‘ishlangan.

Аннотация: В статье рассматриваются использование эффективных методов подвижных игр в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий учебной программы для повышения физической подготовленности учащихся 7-8 лет на занятиях по физической культуре и планирования двигательных игр в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Abstract: this article is dedicated to the use of effective methods of movement games in the process of physical fitness activities on the educational agenda to increase the physical fitness of 7-8 year-old students in physical education classes and to plan movement games in fitness activities.

Kalit so‘zlar: harakatli o‘yinlar, *jismoniy madaniyat*, *jismoniy tarbiya*, *basketbol, voleybol, gandbol, futbol,* organizm, jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая культура, физическое воспитание, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, организм, физическая подготовка.

Key words: movement games, physical culture, physical education, basketball, volleyball, handball, football, organism, physical training.

Mustaqillikka erishilgan kundan boshlab hukumatimiz rahbariyati tomonidan asosiy diqqat e’tiborni yosh avlodni barkamol inson bo‘lishiga qaratdi. O‘tgan yillar mobaynida o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy sog‘lom, ma’naviy yetuk insonlar bo‘lishlari uchun bir qator qonun va farmonlar qabul qilindi. Jumladan O‘zbekiston Respublikasining 2020 — yil 23-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida” O‘RQ-637-son Qonunining qabul qilinishi ta’lim masalasining tarbiya bilan uzviy bog‘liqligi ta’minlanadi. Bu bilan ijtimoiy hayotimizning hozirgi bosqichida, xususan, har bir yoshni shaxs sifatida ma’rifatli kamolga yetkazish ko‘zda tutilmoqda.

Bundan tashqari, maktabgacha ta’lim va tarbiya masalasiga alohida e’tibor qaratilib, maktabgacha yoshdagi bolalarni o‘qitish va tarbiyalashga, bolalarni umumiy o‘rta ta’limga tayyorlashga qaratilgan uzluksiz ta’lim turini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, maktabgacha ta’lim tizimidan boshlab umumiy o‘rta va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi, oliy ta’lim, kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish, maktabdan tashqari ta’limning uzviyligini, mazmun jihatidan ketma-ketligini ta’minlashga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Qolaversa, boshlang‘ich, kasb-hunar ta’limi, kasb-hunar maktablarida IX sinf bitiruvchilari negizida bepul asosda kunduzgi ta’lim shaklida umumta’lim va mutaxassislik fanlarining ikki yillik integratsiyalashgan dasturlari asosida ta’lim amalga oshirilishi belgilanmoqda.

O‘sib kelayotgan yosh avlod haqida qayg‘urish bugungi kunning kechiktirib bo‘lmaydigan vazifalaridandir. O‘quvchilar salomatligini mustahkamlashda harakatli o‘yinlarning o‘rni kattadir.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablardagi 7-8 yoshli bolalar bilan harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazish masalalari bo‘yicha T.Usmonxo‘jayev, F.Xo‘jayev, B.Boyboboev, Yu.Oripov, T.Ismoilov, T.Ismoilov, K.Maxkamjanov, T.Ismoilov, K.D.Raximkulov, V.V.Nigmanovlar ilmiy tadqiqot ishlari olib borishgan.

Maktab dasturlarida jismoniy madaniyat darslarida sport o‘yinlarini o‘rganishga unchalik katta o‘rin berilmaydi. Shu bilan birga, bir qator dasturlarda sport o‘yinlari elementlari

mavjud. Masalan, jismoniy tarbiya kompleks dasturida sport o‘yinlarining basketbol (tutish, uzatish, dribling) kabi elementlari o‘rganilgan. , to‘pni halqaga tashlash), gandbol (to‘pni darvozaga tashlash), futbol (to‘pni darvozaga urish).

Jismoniy tarbiya mintaqaviy dasturida qo‘shimcha ravishda 1-sinfdan boshlab “Sport o‘yinlarining elementlari” bo‘limi mavjud bo‘lib, unda 4 ta sport o‘yinlarini o‘zlashtirish uchun vositalar ro‘yxati mavjud: basketbol, voleybol, gandbol va futbol. Xususan, 1-2 sinf uchun belgilangan dasturda “Sport o‘yinlarining elementlari” bo‘limiga quyidagilar kiradi:

Nazariy ma’lumotlar. *O‘yinning paydo bo‘lishi tarixi va uning hozirgi holati. O‘yinning asosiy qoidalari. O‘yinni o‘ynash jarayonida xulq-atvor qoidalari va xavfsizlik choralari.*

Basketbol. *Yon va ko‘ndalang qadamlar bilan yon tomonga harakatlanish usullari. Har xil harakat variantlari bilan murakkab mashqlar. To‘p bilan aylanadi. To‘g‘ri chiziqda va harakat yo‘nalishini o‘zgartirgan holda qadamda va yugurishda ko‘p zarbali to‘p. To‘pni ikki qo‘l bilan baland va past uchib ushlash. To‘pni ikki qo‘l bilan ko‘krakdan va bosh orqasidan uzatish. Harakat, ushlash bilan murakkab mashqlar, dribling va to‘pni uzatish. To‘pni ikki qo‘l bilan ko‘krakdan va bosh orqasidan savatga tashlash.*

Voleybol. *Yon va ko‘ndalang qadamlar bilan yon tomonga harakatlanish usullari. Har xil harakat variantlari bilan murakkab mashqlar. To‘pni yuqoridan ikki qo‘l bilan uzatish. To‘pni pastdan ikki qo‘l bilan qabul qilish. To‘pni harakatlantirish va uzatish va qabul qilish bilan murakkab mashqlar.*

Gandbol. *Darvozabon stend. Yon va ko‘ndalang qadamlar bilan yon tomonga harakatlanish usullari. Har xil harakat variantlari bilan murakkab mashqlar. To‘pni jonglyor qilish. To‘g‘ri chiziqda va harakat yo‘nalishini o‘zgartirgan holda qadamda va yugurishda ko‘p zarbali to‘p. To‘pni ikki qo‘l bilan baland va past uchib ushlash. To‘pni yuqoridan bittadan uzatish. To‘pni harakatlantirish va uzatish bilan murakkab mashqlar. To‘pni yuqoridan masofaga va nishonga tashlash.*

Futbol. *Yon va ko‘ndalang qadamlar bilan yon tomonga harakatlanish usullari. Har xil harakat variantlari bilan murakkab mashqlar. To‘pni to‘g‘ri chiziqda yetakchi bo‘lmagan oyoq bilan navbatma-navbat dribling qilish. To‘pni oyoqning ichki qismi bilan uzatish. Ushbu dasturda boshlang‘ich maktab yoshida sport o‘yinlaridan foydalanish ham asoslanadi, bu esa ushbu yoshdagi o‘quvchilar uchun jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalanishning maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi. Xususan, boshlang‘ich maktab yoshi ko‘pchilik harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va birinchi navbatda, muvofiqlashtirish qobiliyatini shakllantirish uchun sezgir bo‘lganligi sababli, bu yoshda bola qanchalik ko‘p harakatlarni o‘zlashtirsa, shunchalik muvaffaqiyatli bo‘lishi aytiladi. jismoniy tarbiya jarayoni bo‘ladi. Yuqoridagilar bilan bog‘liq holda, bizning keyingi tadqiqotlarimiz boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarida sport o‘yinlaridan foydalanish metodikasini takomillashtirishga qaratilgan.*

Olib borilgan ilmiy izlanish ishlaridan shunday xulosa qilish mumkinki, bugungi kunda 7-8 yoshli bolalar bilan jismoniy tarbiya darslari, o‘quv kun tartibidagi jismoniy sog‘lomlashtirish tadbirlari va maktabdan tashqari ishlarda muntazam ravishda harakatli o‘yinlarni o‘tkazilishi natijasida avvalo ularning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi, hamda organizmni kunlik harakatga bo‘lgan ehtiyoji qondiriladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Xo‘jayev F. Raximkulov K.D., Nigmanov V.V. Sport va harakatli o‘yinlar, o‘qitish uslubiyoti. –Toshkent. TDPU, 2008. -210 b.

2. Usmonxo‘jayev T.S. Meliyev X. Milliy harakatli o‘yinlar. –Toshkent. TDPU, 2000.– 160 b.

3. Xo‘jayev F. Rahimkulov K.D. Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish uslubiyoti. –T.: Cho‘lpon nashriyoti, 2011. – 188 b.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI MALAKASINI OSHIRISHDA XORIJIY MAMLAKATLARINING ILG’OR TAJRIBALARIDAN FOYDALANISH

Kulbulov Farxod Normamatovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport bo’yicha mutaxassislarni malakasini oshirishda xorijiy mamlakatlarining ilg‘or tajribalaridan foydalanish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda xorijiy davlatlarining ilg‘or tajribalari nazariy jihatdan tadqiq etilgan va ularning milliy mentalitetimizga xos yo‘nalishi o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: qobiliyat, xorijiy ta’lim, innovatsion ta’lim, liga, jamoa, intellektual resurs, ta’lim strategiyasi, kompetensiya, kreativlik, modulli o‘qitish.

Аннотация: В данной статье использование передового опыта азиатских стран в подготовке специалистов по физической культуре и спорту, осуществление коренных реформ во всех сферах жизни общества с учетом местных условий, экономических и интеллектуальных ресурсов обеспечивает достижение новые достижения. Теоретически исследуется передовой опыт азиатских стран и изучается их направленность, характерная для нашего национального менталитета.

Ключевые слова: способность, зарубежное образование, инновационное образование, лига, команда, интеллектуальный ресурс, образовательная стратегия, компетентность, креативность, модульное обучение.

Abstract: In this article, the use of the best practices of Asian countries in the training of specialists in physical culture and sports, the implementation of fundamental reforms in all spheres of society, taking into account local conditions, economic and intellectual resources, ensures the new achievements. Theoretically, is studied the advanced experience of Asian countries is studied and their orientation, characteristic of our national mentality.

Key words: ability, foreign education, innovative education, league, team, intellectual resource, educational strategy, competence, creativity, modular training.

O‘zbekiston Respublikasi ta’lim tizimini tubdan rivojlanishining huquqiy-me’yoriy hujjatlari dastlab 1997-yil 29-avgustda qabul qilingan “Ta’lim to‘g‘risida”gi hamda “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” aynan ta’lim sifatini oshirishda katta ahamiyatga ega bo‘ldi. Shular zamirida O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-sonli, 2017-yil 20 apreldagi “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–2909-sonli qarori, O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi 60-sonli farmoni, 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-iyul 355-sonli qarori belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda xizmat qilib kelayotgan sport-trenerlari va oliy ta’lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahoratlarini oshirishga hamda sport maktablari va oliy ta’lim sohasida amalga oshirilayotgan qat’iy islohotlar mazmunini ochib berishni maqsad qiladi ta’lim sohasini rivojlantirishda dasturul amal bo‘lib xizmat qilib kelmoqda.[1].

Yangicha ta’lim ijtimoiy hayot va ta’lim tizimining normativ-huquqiy asoslari va qonunchilik normalari, ilg‘or ta’lim texnologiyalari va pedagogik mahorat, ta’lim jarayonlarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini qo‘llash, amaliy xorijiy til, tizimli tahlil va qaror qabul qilish asoslari, maxsus fanlar negizida ilmiy va amaliy tadqiqotlar, texnologik taraqqiyot va o‘quv jarayonini tashkil etishning zamonaviy uslublari bo‘yicha so‘nggi yutuqlar, pedagogning kasbiy

kompetentligi va kreativligi, internet tarmog‘i, sport ta’lim sifatini oshirishda xalqaro tajribalar asosida o‘qitish va zamonaviy sport ta’limi usullarini o‘zlashtirish bo‘yicha yangi bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishni nazarda tutadi.

Xorij mamlakatlarining ilg‘or tajribalarini o‘rganish, nazariy tahlil etish, amaliyotda qo‘llash orqali sportda yuqori natijalarga erishish, O‘zbekiston Respublikasini sport orqali yetakchi mamlakatlar safiga ko‘tarish.

Xorij mamlakatlarida amalga oshirilayotgan islohotlarni kuzatish, adabiyotlarni tahlil qilish, sport sohasida erishilayotgan natijalarni statistik tahlil qilish orqali milliy xususiyatlardan kelib chiqib, mentalitetimizga xos bo‘lgan jarayonlarni amaliy qo‘llash orqali sport sohasida joriy etiladi.

Sport sohasida yuqori natijalarga erishish xorij davlatlarining quyidagi tajribalarini joriy etish orqali amalga oshiriladi:

- ta’lim tizimi va uning o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish;
- ta’lim tizimi strategiyasini chuqur tahlil qilish;
- ta’lim tizimida modulli o‘qitishning mohiyatini o‘rganish;
- ta’lim tizimida o‘qitishning zamonaviy shakllari bilan tanishish;
- sportni boshqarish tizimi va uning umumlashgan modelini tahlil qilish;
- sport ishlarini tashkil qilishni o‘rganish;
- sport sohasi ta’lim muassasalari haqida tushuncha hosil qilish;
- sportni boshqarishning nazariy va amaliy tajribalarini o‘rganish.

Xorij mamlakatlarida jismoniy tarbiya darslarini o‘qitish sifatini oshirish borasida maxsus dasturlar ishlab chiqilgan bo‘lib, dastur asosida keng ko‘lamli o‘quv ishlari, belgilangan talab muhiti, talabalarning ijodiy va ish qobiliyatlari hamda mustaqil ishlarni tashkil etish belgilab quyilgan. Jismoniy tarbiya darslarini o‘qitish sifatini oshirish asosida talabalarni qo‘llab-quvvatlash va ko‘nikmalarni rivojlantirish dasturda belgilab olingan

Jismoniy tarbiya darslarini o‘qitish sifatini oshirish borasida maxsus dasturlar ta’limni rivojlantirishda matematika, ekologiya, ijtimoiy va madaniy tarix fanlarini o‘qitish bilan birga, jismoniy tarbiya darslarini ham uzluksiz tashkil etish aynan dasturda belgilab olingan. Shuningdek, 21-asrda yoshlarga innovatsion ta’lim berish yo‘llari ham belgilab olingan bo‘lib, yangi g‘oya va nazariyalarni shakllanishida asosiy ahamiyatga ega.

Qolaversa, talabalarni jismoniy tarbiya va sport musobaqalarni tashkil etish va o‘z faoliyati natijalariga ega bo‘lishga undaydi. Xorij mamlakatlarida ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya darslarini o‘qitish sifatini oshirish borasida maxsus dasturlar keng ommaga mo‘ljallangan bo‘lib, jismoniy tarbiya va sport ta’limini rivojlantirish asosida an’anaviy dastur qabul qilingan, “Bir me’yor hammaga mos” shiori ostida rivojlantiruvchi mezon sifatida xizmat qilmoqda. Bu esa mutanosib ravishda barcha talabalarning jismoniy rivojlanishiga, imkoniyat va o‘z qobiliyatlarini ishga solishga undaydi. Bunga asosan har bir shaxs uchun maxsus yo‘naltiruvchi dasturlar ishlab chiqiladi. Iqtisodiy sharoitlar chet el pedagogikasidagi ilg‘or texnologiyalarning mamlakat ta’lim tizimlariga kirib kelishi o‘quv predmetlarining integratsiyalari va boshqalar sabab bo‘ldi. Rivojlangan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish aynan modulli o‘qitish asosida tashkil etilgan bo‘lib, modul fanning asosiy masalalari bo‘yicha umumlashtirilgan ma’lumotlar beruvchi muammoli va yo‘riqli ma’ruzalar o‘qilishini taqozo etadi. Ma’ruzalar talabalarning ijodiy qobiliyatini rivojlantirishga qaratilmog‘i lozim. Modul amaliy va laboratoriya mashg‘ulotlari ma’ruzalar bilan birga tuzilishi, ular ma’ruzalar mazmunini o‘rganiladigan yangi material bilan to‘ldirilishi kerak.

Xorij mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimining o‘ziga xos xususiyatlaridan biri asosan modulli o‘qishi asosida talaba yetarli bilimlarga ko‘nikmaga ega bo‘ladi. Modulli metodika asosida o‘qitishda faoliyatlik, tizimli kvantlash, qiziqtirish, modullilik, muammolilik, kognitiv vizuallilik, xatoliklarga tayanish tamoyillariga muvofiq ishlab chiqilishi lozim. Koreyadagi barcha talabalarning 6,5 foizi bo‘lajak pedagoglardir. Mamlakatda 11 ta o‘qituvchilar tayyorlaydigan kollejlari mavjud har bir provinsiya (viloyat) o‘z kollejiga ega.[3.38].

Jismoniy tarbiya fani bilimlar sohasi va ijtimoiy amaliyot sohasi kabi jahon rivojlanish umumiy tendensiyalari va qonuniyatlariga binoan rivojlanadi. Shuning uchun kasbiy-pedagogik ta’lim Xorij mamlakatlari tajribalarini o‘rganish uni ilmiy tushunish ilg‘or g‘oyalardan milliy ta’lim amaliyotida foydalanish ayniqsa dolzarb hisoblanadi. Kadrlar tayyorlash sohasidagi pozitiv Xorij mamlakatlari tajribasini hisobga olish uzluksiz ta’lim va kadrlar tayyorlash tizimi barcha elementlariga taalluqli va uning rivojlanishi omillaridan biri hisoblanadi. Hammamiz yaxshi tushunamizki, oldimizda turgan keng ko‘lamli vazifalarni bajarish uchun kadrlar bilan ishlashning butun tizimini takomillashtirishga doir bir qator ishlarni albatta amalga oshirishimiz kerak.[2.25].

Shu bilan birga milliy g‘oyalar va an’analarda qurilgan ta’lim har doim milliy rivojlanish masalalariga javob berishini esda tutish kerak. Bunday ta’limning texnik yoki tashkiliy shakllari turlicha bo‘lishi mumkin ba’zan umuman odatdan tashqari tasavvur qilib bo‘lmagan ko‘rinishlarga ega bo‘lishi mumkin. Ammo bizning chuqur ishonch hosil qilishimizga oxir-oqibat odamning ta’lim olishi natijasi faqat o‘quv faoliyati shakllari shu jumladan masofaviy ta’lim bilan belgilanmaydi balki o‘quv jarayoni quriladigan tayanch psixologik — pedagogik mazmunga bog‘liq bo‘ladi. Aynan mana shu mazmunlarini izlab topish milliy mentalitetga nisbatan masofali ta’lim asoslarini ishlab chiqish boshlang‘ich vazifasi hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – Toshkent: O‘zbekiston, 2016. 25-b

2. I.A.Tursunaliyev., A.A.Yadgarov. Sport ta’limi sifatini oshirishda ilg‘or xorijiy tajribalar-T: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. 38-b

3. Berry R., Gould W., Standohar P. Labor relations in professional sports. Dover. Mass. Auburn House Pull. Co, 2012.

4. Ахлиддинов и др. “Управление образованием в Узбекистане: проблемы, поиск, решения”. Т. “ЕС-ТАСИС”. 2010.г.

5. Алексеев С.В. Международное спортивное право. С. 487—497.

6. Кузмичева Е.В. Зарубежный опыт формирования сооружений для физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных занятий населения // Теория и практика физической культуры. — 2011. — №3.

7. Соколов А.С. Рол и участие местных органов власти Германии и Франсии в развитии физического воспитания и спорта.//Теория и практика физической культуры. 2012. №4. С. 45-49.

IV SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI BOSHQARISHNING INNOVATSION VA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI

WORKING WITH VOCABULARY IN TEACHING SPORT COACHES FOREIGN LANGUAGES IN RETRAINING COURSES

Yusupkhanova F.A.
Teacher of the Department of Social Sciences of the Institute for retraining and professional development of specialists in physical education and sports
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Sport bo‘yicha murabbiy va o‘qituvchilarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida lug‘at bilan ishlashdan foydalanish masalalari yoritilgan.

Аннотация: Освещаются вопросы использования работы со словарем в системе переподготовки и повышения квалификации тренеров и преподавателей по спорту.

Abstract: Issues of the use of working with vocabulary in the system of retraining and professional development of trainers and teachers in sports are covered.

Kalit so‘zlar: tana tili, ko‘pma’noli so‘zlar, lug‘at, Ijtimoiy-madaniy kontekst, reklama.

Ключевые слова: язык тела, многозначность, словарь, социокультурный контекст, реклама

Key words: body language, polysemy, dictionary, Sociocultural context, advertisements

As we all know, vocabulary is essential for extracting meaning from a written or spoken document. Any learner may struggle to grasp the message if they are unfamiliar with important language in a text. Teaching the meaning of particular words, on the other hand, will not assure that learners can read a document with comprehension.

A defined language assists the coach in giving their game model meaning to their players and as a tool in the daily coaching process, both on and off the field. In order to assist construct a more particular application of language for better communication and, therefore, players, the article begins with some broad facts about language and its use in human life.

Language is an essential component of our daily lives. It facilitates interpersonal communication via cognitive processes and serves as an expression of information as well as our sentiments and sensations. Thus, language is a tool for describing information that is unrelated to the information itself. The structure of language distinguishes it from other techniques for communicating information. In this way, language is designed to be functional and to describe occurrences of interest to people. This feature is derived from a code that its users have agreed upon to convey meaning through signs. These coded indicators are primarily transmitted by sounds in speech, writing, or other nonverbal techniques such as body language movements. Language, and therefore football coaching language, may be defined as a relationship between a sender and a receiver who interact with each other via certain codes that carry meaning in the form of voice, writing, or other ways.

Language is particularly essential in football, and especially in football coaching, to deliver useful information for the purpose of the game and leading a group. Language is a powerful tool for either improving or entertaining players. Coaches, as well as clubs and academies, frequently establish a parallel language to use a different meaning or distinct codes to improve this impact. The uniqueness of this language is further influenced by aspects such as training and competition acts, the results of such actions, prior understanding, cultural background, and interpersonal relationships. Football, on the other hand, has its own lexical circle of language; as a result, a basic objective language is not clearly established within football. In an ideal environment, having a clear and established language within a football team leads to greater communication and

comprehension, making everything easier. The absence of an objective football language behind this new vocabulary can be problematic at times, particularly in public conversation. However, this vocabulary and altered description of football plays may be quite advantageous and are the rule rather than the exception.

'Words form significant relationships with the words surrounding them.... Learners must know terms in order to understand a text, and 'knowing a word entails learning: its spoken and written contexts of use, its patterns with words of similar meaning... 'While teaching a second or foreign language, it is vital to examine characteristics like as denotation, polysemy, connotation, and sociocultural aspects so that learners can derive meaning from texts. Denotation and polysemy

- Connotation
- Sociocultural context
- References & further reading

'The denotation of a term is basically what it refers to in the real world. For example, the word cat connotes an animal with soft hair and whiskers. Yet, words can have many diverse meanings; in fact, in English, a single word frequently has more than one denotation. This is referred to as polysemy. For example, the term issue can refer to a topic that people debate or discuss, but it can also refer to a magazine that is produced at a specific period. To tackle the polysemy problem, listeners must see and practice words in context, because context is what helps them to comprehend the meaning of a word. To deal with polygamy, Felicity O'Dell offers the following activities: finding one word to fit all the gaps in a set of sentences which illustrate a range of meanings of a polysemous word

- finding a term that matches to two synonyms or meanings
- explaining newspaper headline puns
- explaining jokes
- pairing two funny halves, choosing which meaning fits a particular context
- arranging meanings in a dictionary extract according to usefulness/interest.

Connotation

Connotation, on the other hand, is defined as "the connections or pleasant or bad sensations it generates, which may or may not be conveyed in a dictionary definition." This means that words can convey diverse meanings, depending on the situation. A student who does not comprehend the connotation of a word is unlikely to understand the text's content.

O'Dell proposes the following techniques to deal with connotation:

- encouraging pupils to provide their own implications for certain terms
- categorizing words as having a positive, neutral, or negative connotation
- identifying terms in a text that demonstrate opinion
- clarifying straightforward interpretations, unexpected titles, metaphors, and jokes
- talking about the meanings of words in a text
- introducing new words into a text
- altering the tonality expressed in a text.

Sociocultural context

- Another significant factor to examine is sociocultural context, which refers to the fact that a sociocultural group's language is intimately related to its values, attitudes, and beliefs. O'Dell (1997) suggests the following activities for dealing with sociocultural context:
- requesting that students compare terms and expressions used in other English-speaking environments with those used in their own L1 context.
- students remark on the sociocultural connotations of lexis in a specific text; students develop text supplements
- Students do research on a group of objects having sociocultural connotations.
- quizzes on intercultural lexical items
- true or false statements
- defining newspaper headlines, advertisements, and graffiti.

Bibliography:

1. The Cambridge Guide to Teaching English to Speakers of Other languages. Carter, R., Nunan, D. (2001). Cambridge University Press.
2. The Practice of English Language Teaching. Harmer, J. (2001). Essex: Longman.
3. Aspects of Word Knowledge and Vocabulary exercises. O'Dell, F. (1997) Extract from MA dissertation, Institute of Education. University of London.
4. Units of Meaning. Sinclair, J. (1996). Textus 9, 75-106
5. Dialect of Football Action Language. (2020.05.10)

MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA INGLIZ TILINI O'QITISHNING ZAMONAVIY USULLARIDAN FOYDALANISH

Hakimov Halim Nasimovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o'qituvchisi
Nasimova Nargizaxon Halimovna
Samarqand davlat chet tillar instituti talabasi
(Samarqand, O'zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonida ingliz tilini o'qitishning samarali usullari hamda zamonaviy ta'lim texnologiyalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: malaka, oshirish , jarayon, ingliz , tili, o'qitish, zamonaviy, ta'lim, texnologiyalari, foydalanish.

Аннотация: В данной статье описаны эффективные методы обучения английскому языку и современные образовательные технологии в процессе переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: квалификация, повышение квалификации, процесс, английский язык, язык, обучение, современное, образование, технологии, использование.

Abstract: This article describes effective methods of teaching English and modern educational technologies in the process of retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports.

Key words: qualification, advanced training, process, English, language, training, modern, education, technology, use.

Bugungi kunda ingliz tili jahon tillardan biri sifatida e'tirof etilgan. Bir qator davlatlarda ikkinchi til sifatida o'rganilmoqda. Zamonaviy jamiyatda chet tilli (ingliz tili) kasbiy ta'limning muhim tarkibiy qismiga aylanmoqda. Hozirda jahoning ko'plab mamlakatlarda o'z ona tillaridan tashqari ingliz tilini o'rganishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu bejiz emas. Chunki, boshqa xalqlarning urf – odatlari, turmush tarzi , xalq qalbini bilish uchun avvalo o'sha xalqning tilini bilish lozim. Mamlakatimizda ham bu borada qator islohotlar amalga oshirilmoqda. Yurtimizda chet tillarini o'rganishga yoshlarning qiziqishi yuqori. Ajdodlarimiz o'z ona tillari qatori boshqa tillarni ham yetarlicha bilishga intilganlar va buning uddasidan chiqishgan.

Chet tilini zamonaviy texnologiyalardan foydalanib o'rgatish va o'rganish eng samarali usullardan biridir. Bu jarayonda, jumladan:

− kompyuterlardan foydalanganda tinglovchi chet tilidagi video roliklarni, namoyishlarni, dialoglarni kino yoki multfilmlarni ham ko'rishi ham eshitishi;

− chet tilidagi radio eshittirishlar va televideniyedagi dasturlarni eshitish va tomosha qilish;

− CD pleyerlardan foydalanish mumkin. Bu texnik vositalardan foydalanish tinglovchilarning chet tilini o'rganishlari jarayonini qiziqarliroq va samaraliroq bo'lishini ta'minlaydi.

Bugungi kunda ingliz tili o‘qituvchilari Amerika Qo‘shma Shtatlari, Angliya pedagoglari tajribasiga tayangan holda quyidagi innovatsion metodlardan foydalanib kelishmoqda:

− “Muammoli vaziyat yechimi” (Creative Problem Solving) bu usulni qo‘llash uchun hikoyaning boshlanishi o‘qib beriladi qanday yakun topishi tinglovchilar yoki talabalar hukmiga havola qilinadi;

− “Quvnoq topishmoqlar” (Merry Riddles) tinglovchilarga topishmoqlar o‘rgatish ingliz tilini o‘rgatishda muhim ahamiyatga ega, ular o‘zlariga notanish bo‘lgan so‘zlarni o‘rganadilar va o‘ylab topishmoq javobini topadilar;

− “Tezkor javob” (Quick answers) o‘tilgan dars samaradorligini oshirishda yordam beradi;

− “Chigil yozdi” (“Warm-up exercises”) tinglovvchilarni darsga qiziqtirish uchun sinfda har xil o‘yinlardan foydalanish [1];

− “Pantomima” (pantomime) bu usul qiyin mavzular tushuntirilishi kerak bo‘lgan darsda yoki yozma mashqlar bajarilib, tinglovchilar charchagan paytda foydalanilsa bo‘ladi;

− “Hikoya zanjiri” (a chain story) usuli tinglovchilarning og‘zaki nutqini o‘stirishda yordam beradi;

− “Rolli o‘yinlar” (Acting characters) bu usul darsning barcha tiplarida qo‘llanilishi mumkin.

Demak, har bir innovatsion texnologiya o‘ziga xos afzalliklarga ega. Bunday usullarning barchasida til o‘rganuvchilar o‘rtasidagi hamkorlik, ta’lim jarayonidagi faol harakati ko‘zda tutiladi.

Ma’lumki, chet tilni o‘rgatish ushbu tilda nutqning sodir bo‘lishi yoki uni idrok etilishi jarayonini tashkil qilishdir. [2:51]. Til asosiy aloqa vositasidir, usiz inson jamiyatining borligi va rivojlanishini tasavvur qilish qiyin.

Bugungi kunda ijtimoiy munosabatlarda katta o‘zgarishlar bo‘layotgan bir pallada aloqa axborot vositalari (axborot texnologiyalari) til o‘rganuvchilarning kommunikativ malakasini oshirishni talab qiladi, ular muloqotning boshqa ishtirokchilari bilan o‘zaro muloqot qilish jarayonida turli vaziyatlarda fikrlarni almashishi, til va so‘zlashuv normalaridan to‘g‘ri foydalanishini taqozo etadi.

Shuni ta’kidlash lozimki, chet tili o‘rganishda psixik jarayonlar — diqqat, idrok, xotira, tafakkur kabilar hisobga olinadi. [3:27].

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy tilni o‘rgatish ko‘proq madaniyatli shaxsni shakllantirishga qaratilgan bo‘lib, u o‘z-o‘zini tahlil qilish va yangi bilimlarni tizimlashtirish ko‘nikmalariga ega ekan. Innovatsion usullar butun tizimni modernizatsiya qilishning ajralmas qismidir. Shu bois o‘qituvchilar ilg‘or yondshuvlar bilan tanishishlari va ularni birlashtirishi va o‘z ishlarida foydalangan holda ta’lim tizimida sezilarli o‘sishga erishish mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Пассов Э. И. Общительный метод обучения иностранного разговора. – Москва., 1985.
2. G.Sh. Tajibayev. Boshlang‘ich sinflarda ingliz tili o‘qitish. Namangan – 2019.
3. J. Jalolov. Chet til o‘qitish metodikasi. Toshkent – 2012.
4. U. B. Bekmuratova. “Ingliz tilini o‘qitishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish” mavzusida referat. Toshkent – 2012.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNING MALAKASINI OSHIRISHDA O‘QITISHNING MASOFAVIY TA’LIM USULIDAN FOYDALANISH

Saydullayev Zafar Erkinovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Masofadan o‘qitish ta’lim beruvchi va ta’lim oluvchilarning muloqot doirasini ancha kengaytirishga, ta’lim oluvchi va ta’lim beruvchi o‘zaro ta’siri doirasining “moslashuvchan” infratuzilmasini yaratishga, o‘qitishning kompyuter texnologiyalari yordamida zarur axborotlarni qidirish hamda ulardan keng foydalanishdir.

Kalit so‘zlar: Internet, innovatsiya, ma’lumot, axborot, kommunikatsiya texnologiyalari, masofaviy ta’lim.

Аннотация: Дистанционное образование позволяет значительно расширить круг общения воспитателей и обучающихся, создать «адаптивную» инфраструктуру рамок взаимодействия обучающихся и воспитателей, осуществлять поиск необходимой информации с помощью компьютерных технологий обучения и является их широким использовать.

Ключевые слова: Интернет, инновации, информация, информация, коммуникационные технологии, дистанционное образование.

Abstract: Distance education allows to greatly expand the range of communication between educators and learners, to create an "adaptive" infrastructure of the framework of interaction between learners and educators, to search for the necessary information with the help of computer technologies of education and is their wide use.

Key words: Internet, innovation, information, information, communication technologies, 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 respublikamizdagi barcha jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni masofaviy qayta tayyorlash hamda malaka oshirish shakli belgilab olindi.

Masofaviy qayta tayyorlash va malaka oshirish-onlayn (masofadan turib o‘qitish metodlari qo‘llaniladigan va o‘z bilimlarini mustaqil oshirishi uchun video ma’ruzalar, maslahatlar, nazorat turlarini masofadan turib real vaqt rejimida o‘tkazish) va oflayn (masofaviy ta’lim platformasidagi tegishli o‘quv-metodik resurslarni mustaqil ravishda o‘zlashtirish hamda o‘z bilimlarini mustaqil oshirish) shaklida masofadan o‘qitish orqali amalga oshiriladigan ta’lim turi hisoblanadi.

Yangi O‘zbekistonda axborot texnologiyalarning rivojlanishi va tarmoq aloqasidan foydalanishning ko‘payishi bilan bilimlarni tarqatishda internet tizimi fundamental rol kasb etmoqda. Tarmoq orqali o‘qitishga mo‘ljallangan masofali o‘qitish kurslari bugungi kunda keng tarqaldi, ular hozir oddiy o‘quvchini o‘qitishdan diplomli mutaxassisni tayyorlash darajasigacha qo‘llanilmoqda. Zero, internet tizimi ta’lim jarayoniga juda katta ta’sir ko‘rsata oladigan omil hisoblanmoqda. U o‘rganish va tadqiqotlar olib borish uchun ulkan ma’lumotlar omboriga ega bo‘lib, ta’lim oluvchi uchun turli mazmundagi ma’lumotlarni yetkazib berishi mumkin. Uning yordamida onlayn o‘qituvchilar bilan muloqot qilishlari hamda ma’lumotlardan hamkorlikda faydalanishlari mumkin. Bu jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislar uchun juda qulay hisoblanadi.

O‘quv muassasalari internetni an’anaviy o‘qitishni to‘ldiruvchi ta’lim shakli sifatida tan olmoqda. Shuningdek, ta’limning bu turini uzoq masofada ma’lum shakl va mazmunda joylashgan o‘quv materialiga va o‘qituvchilarga mustaqil o‘rganish uchun murojaat qilish imkonini beradigan manba sifatida ham qayd qilish mumkin.

Qayd etilganlarga asoslanib, shuni ta’kidlash mumkinki, ta’lim islohotning hozirgi bosqichida o‘qitishning yangi texnologiyasi- masofadan o‘qitish uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi. U ta’lim amaliyotiga o‘qitishning yangi texnologiyalarini, o‘quv-tarbiya jarayonini tashkil etishning usul va tamoyillarini qo‘llashni nazarda tutadi. Masofadan o‘qitish ta’lim beruvchi va ta’lim oluvchilarning muloqot doirasini ancha kengaytirishga, ta’lim oluvchi va ta’lim beruvchi o‘zaro ta’siri doirasining “moslashuvchan” infratuzilmasini yaratishga, o‘qitishning kompyuter vositalari yordamida zarur axborotlarni qidirish va ulardan foydalanish uchun cheksiz imkoniyatlar beradi.

Masofadan o‘qitish tizimi shakllanishi va rivojlanishining tarixiy-mantiqiy tahlili shuni ko‘rsatdiki, hozirgi kunda masofadan o‘qitish tushunchasi turlicha talqin etilmoqda. Bu hol bevosita masofadan o‘qitishning asosiy elementlari takomillashuvi bilan uzviy bog‘liq. Uning rivojlanishining har bir bosqichida u haqidagi tasavvurlar qayd etib boriladi. Shu bois, masofadan o‘qitishning vazifalari va ta’riflariga ma’lum bir tasniflashlar nuqtai nazaridan yondashilishi va unga masofadan o‘qitishning vaqt o‘tishi bilan rivojlanish bosqichlari va axborot muhitining rivojlanish bosqichlari asos qilinib olinishi mumkin.

Bugungi kunda “masofadan o‘qitish”, “masofaviy ta’lim” kabi tushunchalarga «masofadan o‘qitish — bu ta’lim xizmatlarini tarqatish va yetkazish jarayoni yoki o‘quv xonasi, bino yoki markazidan tashqaridagi joylarda, yoki bo‘lmasa, boshqa o‘quv xonasi, bino va markazida video, audio, kompyuter multimedia kommunikatsiyalari yoki ta’lim xizmatlarini yetkazishning biror bir boshqa, masalan, an’anaviy usullarini birgalikda qo‘llagan holda ta’lim resurslaridan foydalanish imkoniyatlaridir». “Masofadan o‘qitishni” talabalarning mustaqil o‘rganishi uchun mo‘ljallanib, ma’lum izchillik va mantiqiylik asosida joylashtirilgan holda taqdim etilgan o‘quv materiallarini ta’lim muassasasida qayd etish va o‘qitish» tarzida ta’riflaydi [1].

Rossiyalik olimlarning fikriga ko‘ra, «masofadan o‘qitish – bu ta’lim olish shakllaridan biri bo‘lib, ta’lim jarayonida kompyuterlar va telekommunikatsion texnologiyalarga asoslangan holda o‘qitishning eng yaxshi an’anaviy va innovatsion usullari, vositalar va shakllaridan foydalaniladi»[1].

Masofadan o‘qitish ta’lim subyektlari va obyektlarining bir-biri hamda o‘qitish vositalari bilan o‘zaro ta’sirining maqsadga yo‘naltirilgan interfaol, asinxron jarayonidan iborat bo‘lib, bunda ta’lim jarayoni ularning geografik fazoviy joylashishiga bog‘liq emas. Ta’lim jarayoni kichik tizimlardan iborat, ya’ni o‘qitish maqsadi, mazmuni, uslublari, vositalari, o‘qitishning tashkiliy shakllari, identifikatsion-nazorat, o‘quv-moddiy, moliyaviy-iqtisodiy, me’yoriy-huquqiy, marketing kabi elementlarni o‘z ichiga qamrab olgan o‘ziga xos pedagogik tizimda kechadi [2].

Masofadan o‘qitishning axborot-ta’lim muhiti ma’lumotlarni uzatish vositalari, axborot resurslari, o‘zaro muloqot bayonlari, foydalanuvchilarning ta’lim olishga bo‘lgan ehtiyojlarini qondirishga yo‘naltirilgan apparat-dasturiy va tashkiliy-uslubiy ta’minot va boshqalarning tizimiy-tashkiliy majmuidan iborat. Masofadan o‘qitish uzluksiz ta’lim shakllaridan biri bo‘lib, insonning ta’lim va axborot olish huquqini ta’minlashga qaratiladi. Axborot va kommunikatsion texnologiyalarini o‘qitish jarayonidagi samarasi o‘laroq, dunyodagi boshqa taraqqiy etgan AQSh, Angliya va Yevropa davlatlaridagi kabi o‘qitishni tashkil etishni nazarda tutiladigan bo‘linsa, u holda masofaviy ta’lim tizimini ahamiyati katta ekanligini ko‘ramiz. Masofaviy ta’lim tizimni g‘oyasi, har bir o‘quvchiga, istalgan joyda, xohlagan kasb malakasiga ega bo‘lishini ta’minlaydigan, o‘quv dasturi bo‘yicha bilim olishini yaratish nazarda tutiladi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning o‘zlashtirish darajasi va individual qobiliyatini hisobga olgan holda mustaqil ishini tashkil etishda quyidagi shakllardan foydalaniladi:

- ayrim nazariy mavzularni o‘quv adabiyotlari yordamida mustaqil o‘zlashtirish;
- berilgan mavzu bo‘yicha axborot (referat) tayyorlash;
- seminar va amaliy mashg‘ulotlarga tayyorgarlik ko‘rish;
- laboratoriya ishlarini bajarishga tayyorgarlik ko‘rish;
- hisob-grafik ishlarini bajarish;

- nazariy bilimlarni amaliyotda qo‘llash;
- amaliyotdagi mavjud muammolarning yechimini topish (keys-texnologiyalari asosida);
- texnik maket, model va namunalar yaratish;
- ilmiy maqola, anjumanga ma’ruza tezislarini tayyorlash;
- o‘qitilayotgan fanning xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, mustaqil ishini tashkil etishda boshqa shakllardan ham foydalanish mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, shuni ta’kidlash lozimki, masofadan o‘qitish bu jarayon ekanligi va uning o‘qitish texnologiyasi bilan uzviy bog‘liqlik ekanligini ko‘rsatdi.

Shuningdek, ta’limning bu turini uzoq masofada ma’lum shakl va mazmunda joylashgan o‘quv materialiga va o‘qituvchilarga mustaqil o‘rganish uchun murojaat qilish imkonini beradigan manba sifatida ham qayd qilish mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Коренев Л., Семина Е. Дидактические подходы к созданию системы иллюстраций в учебном курсе для дистанционного обучения. http://www.bitpro.ru/ito/1999/III/2/247.html

2. Концепция создания и развития системы дистанционного образования в Республике Узбекистан. –Т., 2004. –25 с.

3. Hayitov A. Dars jarayonini kompyuterlashtirish xususida //J. Uzluksiz ta’lim, 2004, 3-son. –B. 46—52.

4. Avliyaqulov N. Zamonaviy o‘qitish texnologiyalari. O‘quv qo‘llanma. – T.: 2001.– 67 b.

5. Yo‘ldoshev J. Usmonov S. Pedagogik texnologiya asoslari. – T.: O‘qituvchi, 2004. – 102 b.

6. 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/

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QITUVCHILARIDA INNOVATSION FAOLIYATGA TAYYORLIK KOMPETENTLIGI SHAKLLANTIRISH

Xurramov Anvar Vafokulovich
Samarqand viloyati pedagoglarni yangi metodikalarga o‘rgatish milliy markazi o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Kalit so‘zlar: Ta’lim, rivojlanish, amaliyot, jarayon, faoliyat, tizim, shakllanish, yangilik, bilim, munosabat.

Annotatsiya: Bugungi kunda barcha sohada bo‘lgani kabi ta’lim sohasidagi yangiliklar o‘qituvchilarda o‘z kasbiy rivojlanishiga turtki bo‘lmoqda. Shu sababdan tizimini isloh qilishning zarurligini anglab yetish, amaliyotda ta’lim muassasalarini innovatsion jarayonlarga ijobiy munosabatda bo‘lib, aynan ta’lim sohasida innovatsion g‘oyalar asosida takomillashtirishni taqozo etmoqda, bunda o‘qituvchilarning o‘rni beqiyosdir.

Ключевые слова: образование, развитие, практика, процесс, деятельность, система, образование, инновация, знание, отношение.

Аннотатция: Сегодня, как и во всех сферах, инновации в сфере образования стимулируют профессиональное развитие педагогов. По этой причине осознание необходимости реформирования системы на практике требует совершенствования образовательных учреждений с позитивным отношением к инновационным процессам, на основе новаторских идей в сфере образования, в которых роль учителей несравнима.

Key words: education, development, practice, process, data, system, education, innovation, knowledge, relationship.

Abstract: Today, as in all areas, innovations in the field of education stimulate the professional development of teachers. For this reason, realizing the need to reform the system in practice requires the improvement of educational institutions with a positive attitude towards innovation processes, based on innovative ideas in the field of education, in which the role of teachers is incomparable.

Hukumatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan iqtisodiy-ijtimoiy, siyosiy, madaniy sohalardagi islohotlar kelajakda mamlakatimizning intellektual imkoniyatlarini belgilab beruvchi va uni rivojlantirishning asosiy sharti hisoblangan ta’lim tizimiga ham bog‘liq ekanligini hisobga olish lozim. Shuningdek aholining intellektual salohiyatni yuksaltirish, aholining bilim olishga bo‘lgan dunyoqarashini o‘zgartirish nafaqat ta’lim samaradorligining oshishiga, shu sohadagi tizim takomillashuviga o‘z ta’sirini o‘tkazibgina qolmay, balki mazkur ijtimoiy-iqtisodiy tizimning barcha sohalarini o‘sishiga ham sezilarli darajada ta’sir etadi. Shu sababdan ham hozirgi kunda ta’lim jarayonidagi strategik yo‘nalishlardan biri ta’lim muassasalarining innovatsion faoliyati asosiy omil sifatida belgilab berilayapdi. Ta’lim tizimini isloh qilishning zarurligini anglab yetish, amaliyotda ta’lim muassasalarini innovatsion jarayonlarga ijobiy munosabatda bo‘lib, aynan ta’lim sohasida innovatsion g‘oyalar asosida takomillashtirishni taqozo etmoqda. Ta’lim muassasalari o‘zini yaratish va yangilash imkoni mavjud innovatsion maydonda ko‘rish va eng asosiysi aniq yangiliklarni o‘zlashtirishdan va amaliyotda qo‘llashdan iborat.

Bu holat bugungi kunda o‘ta dolzarb masalalardan biridir. Chunki, ushbu jarayon (innovatsion jarayon) ta’lim muassasalarini tashkil etish sharti (bevosita va ko‘chma ma’noda ham), kelajak avlodlar va pedagoglar jamoasining aloqalarini ijtimoiy himoyalash sharti bo‘lib ham xizmat qiladi. Bugungi zamon talabi ta’lim muassasalari oldiga yangi, bajarilishi qat’iy rejalashtirilgan vazifalarni, ya’ni eskichasiga ishlab turib, aniq yangiliklarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etishni oldimizga qo‘ymoqda. Barcha yangiliklarga o‘ta ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘ladigan, o‘tmish boyliklariga, tajribalariga e’tiqod ruhida tarbiyalangan, stabillikni yoqtiradigan keksa avlodni, shuningdek hech qanday o‘zgarishlarni xohlamaydigan pedagoglarni ham tushunish mumkin. Bunday holatda mazkur shaxslarning ya’ni pedagoglarning psixologiyasini yangilik yaratishga qodirlik ruhiga o‘zgartirish bugungi kun hayotimizning ajralmas qismi ekanligini ham tushunish zarur. Barchamizga ma’lumki ko‘pchilik xalqlarda bugungi kunda erkin iqtisodiy bozor munosabatlari jarayoni hukm surmoqda. Bu jarayon to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’lim sohasiga taalluqlidir, chunki ta’lim muassasalari o‘rtasidagi raqobat tushunchasi ularni raqobat qobiliyati, ta’lim sifati, jamiyat buyurtmalari bularning hammasi turmush tarzimizga kirib kelayapdi. Aniqrog‘i, bu jarayon biz yashayotgan muhit, hayot tarzimiz ekanligini har doim his etib turishimiz lozim. Bu jarayonga qarshi turish samarasiz va zararlidir. Umuman olganda ta’lim tizimi mazkur jarayonda tanlash imkoniyatiga ega emas va ushbu tezkor jarayonda ishtirok etishga majburdir. Mazkur jarayonda eng muhimi aql bilan, foydali tarzda, o‘z tashkilotimiz uchun ishtirok etishdan iborat. Ko‘pchilik mutaxassislarning fikricha, o‘zgarishlarga iqtidor, bugungi kunda rivojlanish va yuksalishning hal qiluvchi omili, u yoki bu ta’lim muassasalarining raqobat qobiliyatini ta’minlovchi asosiy omil deb hisoblaydilar. Hozirgi kunda maktab va oliy ta’lim tizimidagi an’anaviy va ommaviy ko‘rinishdagi ta’lim va tarbiya jarayonlari o‘rniga ta’lim muassasalari rivojlanishida o‘ziga xos yangilik bo‘lib innovatsion jarayonlar kirib kelmoqda.

“Innovatsion ta’lim” deganda odatda o‘quv jarayoniga yangi (foydali) elementlar olib kirish tushuniladi. Shu sababdan ta’lim tizimida innovatsiya o‘zgartirish, yangilanish bilan bevosita bog‘liq. Bunday o‘zgartirishlar, yangilanish ta’lim tizimining:

- o‘z oldiga qo‘ygan maqsadiga;
- mazmun-mohiyatiga, metodologiyasi va texnologiyasiga;
- tashkil etish shakli va boshqaruv tizimiga;
- pedagogik faoliyatdagi o‘ziga xoslik va o‘quv-bilish jarayonini tashkil etishga;

- ta’lim darajalarini nazorat qilish va baholash tizimiga;
- o‘quv-metodik ta’minotiga;
- tarbiyaviy ishlarni tashkil etish tizimiga;
- o‘quv reja va o‘quv dasturlarining ishlab chiqilishiga;
- o‘quvchi va o‘qituvchining o‘zaro hamkorlikdagi faoliyatiga uzviy bog‘liq.

Yangilik tarixiy aspektda nisbiylik ahamiyat kasb etadi. Yangilik aniq tarixiy tavsifga ega, ya’ni o‘z vaqtidan oldin paydo bo‘lishi mumkin, o‘z vaqtida me’yor bo‘lishi yoki urfdan qolishi ya’ni eskirishi ham mumkin. Maktab yoki oliy tizimning rivojlanish jarayonida, ehtimol ta’lim tizimi butunicha:

- mutlaq yangiligi (o‘xshashi, prototipning yo‘qligi);
- nisbatan yangiligi;
- o‘ziga xos, ixtirochiligi ko‘rinishidagilar hisobga olinadi.

Yangilik turlari (tiplar) maktab va oliy tizimda turlicha asoslarga ko‘ra guruhlanadi:

Birinchi klassifikatsiya (guruh) yangiliklarni kiritish, maktab va oliy ta’lim tizimida sodir bo‘ladigan pedagogik jarayonga o‘zaro aloqadorligi bilan asoslanadi. Ushbu jarayonni tushunishga tayanib, quyidagi ko‘rinishdagi yangilik xillarini ajratish mumkin:

- ta’lim maqsadi va mazmuniga;
- pedagogik jarayon metodikasi, vazifalari, usullari, texnologiyalarga;
- ta’lim va tarbiyani tashkil etish shakllari va vositalariga;
- rahbariyat, pedagog va o‘quvchilar faoliyatiga.

Ta’lim tizimiga ikkinchi klassifikatsiya (guruh) yangilikni kiritish masshtabi (hajmi) belgisiga asoslanadi. Bu yerda quyidagi o‘zgarishlarni ajratish mumkin:

- o‘zaro bog‘liq bo‘lmagan lokal va alohidalilik (bir tomonlamalilik);
- kompleks ta’sirda o‘zaro bir-biri bilan bog‘liqligi;
- butun ta’lim tashkilotini o‘zida mujassam etganligi, tizimlilik.

Uchinchi klassifikatsiya (guruh) innovatsion imkoniyatlarga qarab amalga oshiriladi. Bu holatda quyidagilar e’tiborga olinadi:

- ta’limning o‘quv dasturlari, o‘quv rejalari, strukturalarni takomillashtirish, ixtirochilik, ko‘rinishlarni o‘zgartirish bilan bog‘liq ma’lum va qabul qilinganlarni modifikatsiyalash;
- kombinatorlikka (o‘zgartirishlar) xos yangilik kiritish;
- radikal o‘zgartirishlar.

Yangilik kiritishning to‘rtinchi klassifikatsiyasi (guruh) oldingilariga nisbatan belgilariga asoslanib, guruhlanadi. Bunday yondashuvda yangilik o‘rin almashuvchi, bekor qilinuvchi yoki ochib beruvchilarga qarab belgilanadi. Fanni va innovatsiyani kelajakda rivojlantirish strategiyasida innovatsion fikrlaydigan insonni tarbiyalash, ya’ni qaysi sohada faoliyat yuritishidan qat’iy nazar u innovatsiya va yangi bilimlarni o‘zlashtirishga moyil bo‘lishi lozim.Bugungi kunda zamonaviy innovatsion foydalilik yuzaga kelmoqda. Hozirgi milliy loyihalar dasturida “innovatsion ta’lim” iborasi paydo bo‘lmoqda va unda ma’lum qilinishicha innovatsion ta’lim o‘qitishni yangi bilimlarni yaratish jarayonida amalga oshirishni taqozo etmoqda. Bu esa bugungi kunda mavjud “Innovatsion ta’lim texnologiyalari” tushunchasi bilan yangi “innovatsion ta’lim” tushunchalarini bir-biridan ajratishni talab etmoqda.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. 2020-yil 6-noyabr, PF-6108-son.

2. Musurmanova O. Pedagogik texnologiyalar – ta’lim samaradorligi omili. –T.:Yoshlar nashriyot uyi, 2020.

3. O‘.M.Asqarova, M.Xayitboyev, M.S.Nishonov. Pedagogika: Oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik/ O‘zR Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. — T.: «Talqin», 2008 — 288 b.

4. Abu Nasr Forobiy. Fozil odamlar shahri. — T.: “A.Qodiriy”nashriyoti, 1993.

5. Azizxo‘jayev N.N. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar. – T., 2002.

ПРЕДМЕТ «ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ» НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ПРЕПОДАВАНИЯ

Абдурахманов Карши Холходжаевич., к.м.н., доцент
Гулистанский Государственный Университет, заведующий кафедрой общих медицинских наук
Худайкулов Шухрат Худайкулович
Гулистанский Государственный Университет, кафедрой общих медицинских наук, старший преподаватель
Худайкулова Васила Аваз кизи.
Гулистонский филиал Республиканского центра подготовки и специализации средних медицинских и фармацевтических кадров, преподаватель специальных дисциплин
(Сирдаря, Узбекистан)

Аннотация: Статья посвящена роли истории медицины в современной системе образования.В условиях перехода к ценностной парадигме в образовании этот предмет приобретает особое значение в содержании и структуре учебного материала, в системе модульного конструирования учебного плана медицинских вузов.

Ключевые слова: история медицины, система образования, интеграция знаний.

Annotatsiya. Maqola tibbiyot tarixining zamonaviy ta’lim tizimidagi o‘rniga bag‘ishlangan. Ta’limda qadriyat paradigmasiga o‘tish sharoitida ushbu fan o‘quv materialining mazmuni va tuzilishida, tibbiyot oliy o‘quv yurtlarining o‘quv dasturlarini loyihalashdagi modullilik tizimida alohida ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: tibbiyot tarixi, ta’lim tizimi, bilim integratsiyasi.

Annotation. The article is devoted to the role of the history of medicine in the modern education system. In the context of the transition to a value paradigm in education, this subject acquires special significance in the content and structure of educational material, in the system of modular design of the curriculum of medical universities.

Keywords: history of medicine, education system, knowledge integration.

Без прошлого нет настоящего, без настоящего нет будущего. Любая общественно – экономическая формация как в зеркале отражается в развитии медицины и здравоохранения.

Предметом дисциплины «История медицины» на младших курсах является общая история медицины. Её основная задача — раскрыть основные этапы, закономерности и логику развития медицинских знаний и деятельности в разных странах мира на всех этапах исторического развития [2,5].

Частная история каждой науки становится понятной студентам только при освоении данной дисциплины на соответствующих кафедрах.

История медицины насчитывает уже несколько тысяч лет – она отсчитывается с того момента, о котором до нас дошли первые письменные сведения (а это папирусы Древнего Египта) [3].

Однако, строго говоря, вряд ли ее можно отделить от истории цивилизации, ведь болезни и травмы, а также помощь при этих состояниях вряд ли можно отделить от повседневных жизненных забот.

Ученые считают, что во времена седой древности медицина представляла собой скорее знахарство – смесь магических верований с упованием на вмешательство высших сил и траволечения.

Целитель был жрецом, потому что в конечном итоге от благоволения богов и того, насколько убедительным будет его, целителя, к ним обращения, зависело здоровье и жизнь больного [6].

В одной из пиренейских пещер есть наскальное изображение такого целителя-кроманьонца, одет он в шкуру животного, на голове – рога оленя.

В это время люди накапливали эмпирические знания о свойствах тех или иных растений и минералов. Знания, полученные таким путем, часто были ошибочными, т. е. растению приписывались те свойства, которых оно не имело, однако были и верные сведения.

Например, инки открыли тонизирующий эффект бобов какао, лечебные свойства мате, наркотическое действие листьев коки [4].

Подобные сведения накапливались, закладывая базу под будущей фармакологией.

Надо отметить, что многие из открытий наших древних пращуров используются и в современной медицине [6].

В Гулистанском Государственном Университете дисциплина «История медицины» преподаётся студентам специальностей «Лечебное дело», «Педиатрическое дело». Студенты изучают историю медицины на 2 семестре в объёме 2 кредита — 60 часов, из них 30 часа аудиторных занятий (30 часов практических занятий) и 30 часов самостоятельной работы студентов.

Оценка знаний осуществляется по балльно-рейтинговой системе, которая учитывает все виды активности студента (посещение занятий, активность на практических и интерактивных занятиях, промежуточный и итоговый контроль знаний).

Среди медицинских дисциплин предмет истории медицины занимает особое место.

Он дает пояснения об историческом развитии медицины, о современном ее состоянии, открывает законы медицины и основываясь на них, показывает пути развития медицины в будущем.

История медицины является важной частью всеобщей истории человечества.

Для будущего врача изучение истории медицины имеет важное значение.

Предмет истории медицины глубоко изучает пути развития медицины, ее достижения, открытия, помогает студентам в правильном понимании их, повышает уровень их знаний.

Среди медицинских дисциплин предмет истории медицины занимает особое место.

Он дает пояснения об историческом развитии медицины, о современном ее состоянии, открывает законы медицины и основываясь на них, показывает пути развития медицины в будущем.

История медицины является важной частью всеобщей истории человечества. Для будущего врача изучение истории медицины имеет важное значение. Предмет истории медицины глубоко изучает пути развития медицины, ее достижения, открытия, помогает студентам в правильном понимании их, повышает уровень их знаний.

История медицины — это предмет, который изучает происхождение медицины, ее развитие, и связь с общественно-экономической жизнью.

Общественно-экономическая формация определяет степень развития медицины.

История медицины наглядно показывает сдвиги и коренные изменения происходившие в ней в связи с изменениями в жизни общества.

Сегодня история медицины воспринимается в системе историко-научного знания как дисциплина общенаучного и гуманитарного профиля, значение которой выходит далеко за пределы естественно-научных и социокультурных областей.

Литература:

1. Бородулин, В. И. История медицины России. Клиника внутренних болезней во второй половине XIX — первой половине XX века : цикл лекций / В. И. Бородулин. — Москва : МЕДпресс-информ, 2011. — 144 с.

2.Сорокина, Т. С. История медицины. В 2 т. Т. 1 : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы высш. образования по укрупн. группе специальностей "Здравоохранение и мед. науки" / Т. С. Сорокина. — 13-е изд.,перераб. и доп. — Москва : Академия, 2017. — 288 с.

3. Лаун, Б. Дети Гиппократа XXI века : дела сердечные / Б. Лаун ; [пер. с англ. М. Вавиловой]. — Москва : Эксмо, 2010. — 288 с.

4. Лисицын, Ю. П. История медицины: краткий курс / Ю. П. Лисицын. — Москва : ГЭОТАР — Медиа, 2010. — 304 с.

5. Марчукова, С. М. История медицины в современном образовании / С. М. Марчукова // Историко-биологические исследования. —2011. — Т. 3, № 1. — С. 76—89.

6. Сорокина, Т. С. История медицины. В 2 т. Т. 1 : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы высш. образования по укрупн. группе специальностей "Здравоохранение и мед. науки" / Т. С. Сорокина. — 13-е изд.,перераб. и доп. — Москва : Академия, 2017. — 288 с.

7. Тестовые вопросы по истории медицины / под ред. проф. В.Н. Муравьевой. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ. – 2014. – 53 с.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOXASIDAGI NORMATIV-HUQUQIY HUJJATLARNI O‘QITISHNING PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI

Azimov Ulug‘bek Abduxalilovich
JTSBMQTMOI Farg‘ona filiali, f.f.b.f.d., (PhD)
(Farg‘ona, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta’limga oid normativ-huquqiy hujjatlar ta’lim sohasida davlat siyosatini amalga oshirish ta’lim tizimini isloh qilishning asosiy vositasi ekanligi, jismoniy tarbiya va sport sohasida qabul qilinayotgan normativ-huquqiy hujjatlarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida o‘qitishda yangi innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: davlat siyosati, normativ-huquqiy hujjatlar, ta’lim qonunchiligi, pedagogik texnologiyalar, pedagogik kompetentlik, kreativlik, sportni ommalashtirish.

Аннотация: В данной статье основным средством реформирования системы образования является реализация государственной политики в сфере образования, информация об использовании новых инновационных педагогических технологий в обучении в системе повышения квалификации.

Ключевые слова: государственная политика, нормативно-правовые документы, образовательное законодательство, педагогические технологии, педагогическая компетентность, творчество, популяризация спорта.

Annotation: In this article, the implementation of state policy in the field of education is the main means of reforming the educational system. information about the use of new innovative pedagogical technologies in teaching in the system of professional development.

Key words: state polic, regulatory legal documents, educational legislation, pedagogical technologies, pedagogical competence, creativity, popularization of sports.

Ta’lim sohasida davlat siyosatini amalga oshirish, ta’lim tizimini isloh qilishning muhim vositasi — ta’limga oid normativ-huquqiy hujjatlar bo‘lib, uni qo‘llash, amaliyotga tatbiq qilish muhim hisoblanadi. Ta’lim tizimidagi qonunchilikning holati, boshqa sohalarda bo‘lgani kabi yangi qonunlar qabul qilinayotganligi va ularning amal qilayotganligidan guvohlik beradi. Ushbu qonunlar yig‘indisi qonunchilikning yangi tarmog‘i — ta’lim qonunchiligini tashkil etmoqda. Davlatimizning ta’lim sohasidagi amaliy faoliyati uning ko‘p qirrali faoliyatida muhim va mustaqil funksiya sifatida namoyon etilmoqda.

Ta’limga oid normativ-hujjatlar fuqaroning ta’lim olishga oid konstitutsiyaviy huquqini ta’minlash, ta’lim tizimini huquqiy tartibga solish, moliyaviy va moddiy-texnik ta’minlash, ta’lim va kadrlar tayyorlashning uzluksiz tizimini rivojlantirishga yordam beradi.

Ta’lim tizimini rivojlantirish, pedagoglarning malakasi va jamiyatdagi nufuzini oshirish, yosh avlod ma’naviyatini yuksaltirish masalalariga oid nutqlarida ma’naviy-ma’rifiy muhit,

o‘qituvchi kasbining obro‘yi, nufuzi pasayib ketgani, yangi davr pedagoglarini tarbiyalash, pedagogika fanini rivojlantirish, innovatsion ta’lim texnologiyalarini joriy etishga yetarli e’tibor berilmagani sohada bir qator jiddiy muammolarni keltirib chiqargani haqida so‘z yuritib o‘qituvchilar oyligini oshirish va rag‘bat haqida ko‘p gapiradilar.

Yangi davr pedagoglarini tarbiyalash deganda o‘qituvchilarning zamonaviy bilimlarni egallashlari va ularning pedagogik mahorati, kommunikativ kompetensiyasiga, ergashtiruvchilik qobiliyatiga ishora qilganlarini anglab olish qiyin emas. Bu alohida bilim, ko‘nikma, malaka va kompetensiyani talab etadi.

O‘zbekiston Respublikasining 2021-yil 20-aprelda qabul qilingan “Normativ-huquqiy hujjatlar to‘g‘risida”gi O‘RQ-682-son Qonuni, 8 bob, 60 moddadan iborat.[1] Ushbu Qonunning 2-bobi O‘zbekiston Respublikasining qonunchilik tizimi deb nomlanib, 6-moddasida normativ-huquqiy hujjatlarning turlari berilgan bo‘lib, ularga quyidagilar kiradi:

1.O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi;

2.O‘zbekiston Respublikasining Qonunlari;

3.O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining qarorlari;

4.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari, qarorlari va farmoyishlari;

5.O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari;

6.Vazirliklar, davlat qo‘mitalari va idoralarning buyruqlari hamda qarorlari;

7.Mahalliy davlat hokimiyati organlarining qarorlari.

Me’yoriy-huquqiy hujjatlar qonun hujjatlaridir va ular O‘zbekiston Respublikasining qonun hujjatlari majmuini tashkil qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida qabul qilinayotgan normativ-huquqiy hujjatlarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida o‘qitishda yangi innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llab pedagogik kompetentlik va kreativlik asosida tashkil etish yuqori natijalarni bermoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924 son Farmoni [2]da respublikamizda 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.

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 mavjud.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-201-son Qarori[3] mahallalarda yoshlar o‘rtasida ommaviy sport musobaqalarini tizimli tashkil etish orqali sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish, ularni ommaviy sportga jalb etishni yangi bosqichga olib chiqish hamda 2022 — 2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi 67-maqsadida belgilangan vazifalarning ijrosini ta’minlash uchun ishlab chiqilgan.

Yuqoridagi normativ-huquqiy hujjatlarning mazmun-mohiyatini dars mashg‘ulotlari davomida tinglovchilarga ochib berishda klaster, aqliy hujum, FSMU va boshqa tinglovchilarni fikrlashga undovchi pedagogik texnologiyalarni qo‘llash mavzuni tushuntirishda qo‘l keladi.

Misol: Klaster – (tarmoqlar) fikrlarning tarmoqlanishida fikrlash faoliyatini jadallashtirishni hamda kengaytirishni ta’minlaydi, mavzuga taalluqli tushuncha yoki aniq fikrni erkin va ochiq ravishda ketma-ketlik bilan uzviy bog‘langan holda tarmoqlashga o‘rgatadi. Bu texnologiyadan o‘quv mashg’ulotining barcha bosqichida foydalanish mumkin. Imkon qadar

tarmoqlanishni kengaytirish va g’oyalar orasidagi aloqani va ketma-ketlikni, ularning sonini cheklamaslik muhim sanaladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonunida keltirilgan ta’lim turlaridan biri hisoblangan kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimida ham fan modullarini o‘qitish jarayonida yangi pedagogik texnologiyalardan samarali foydalangan holda mashg‘ulot olib borish yuqori natija bera oladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2021-yil 20-aprelda qabul qilingan “Normativ-huquqiy hujjatlar to‘g‘risida”gi O‘RQ-682-son Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924 son Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-201-son Qarori.

МАЛАКАЛИ КАДРЛАР ТАЁРЛАШДА ИНТЕРАКТИВ ТАЛЪЛИМ УСУЛЛАРИДАН ФОЙДАЛАНГАН ҲОЛДА ДАРС ЎТИШ

Жинбоев Бахтияр Бисенбаевич
ЖТСБМҚТМОИ Нукус филиали ўқитувчиси
(Нукус, Қорақалпоғистон)

Аннотация: Мақолада малакали кадрлар тайёрлаш мақсадида амалий машғулот дарсларини ўтказишда замонавий таълимнинг инновацион интерактив усулларни қўллаш масалалари хусусида мулоҳаза юритилган, ҳамда таълим-тарбия жараёнида ўқитувчи ва талаба ўртасидаги ўзаро ҳамкорлик вазифалари кўрсатиб ўтилган.

Калит сўзлар: технология, метод, таълим тизими, инновация, интерактив усул.

Таълимни ташкил этиш ва йулга қўйиш борасида шу хил ўзгаришлар кейинги йилларда дунё миқёсида тобора кенг ёйилиб бораётган интерактив усулларни юзага келтирди. Бу усуллар эркин фикрлайдиган, мустақил изланадиган ўқувчиларни шакллантиришга йўналтирилганлиги билан эътиборга лойиқдир. Таълим беришнинг бу усулида ўқитиш жараёнидаги асосий ишни ўқувчилар томонидан амалга оширилиши, уларнинг таълим субъекти, яъни ўкитувчи сингари ижрочи бўлиши кўзда тутилади. Таълим-тарбия самарадорлигини таъминлашда турли хил усуллар ва методлардан фойдаланиш асосида ўқувчилар шахсий сифатларининг шаклланиши ҳамда ривожланиши, дунё караши ўзгариши, тажрибасининг бойиши аҳамиятлидир. Бундан ташқари, бу жараёнда ўқувчиларнинг фаолиятини мунтазам назорат қилиб бориш, унинг натижаларини таҳлил килиш, йўл қўйилаётган камчилик ва хатоликлар сабабларини аниқлаш ва мавжуд муаммоларни ўз вақтида бартараф этиш имконияти шаклланади. Интерактив методлар асосида ўқитувчи билан талабаларнинг биргаликдаги фаолиятигина эмас, балки таълим олаётган ҳар бир ўқувчи билан бошқа ўқувчиларнинг ўзаро ҳамкорликда дидактик фаолият курсатиши туради.

Ўқитиш жараёнида интерактив методларни қўллаш ўқитувчининг мавқеи ва вазифасини бирмунча ўзгартиради. Ўкитиш жараёнида интерактив методлар қўлланганда ўқитувчи талабалар олдида мавзуга оид муаммоларни қўйишда ўқув топшириғи сифатида манбалардан топиш мумкин бўлган масалаларни бериши даркор. Ўкувчилар ҳал этишлари лозим бўлган мавзувий муаммо сунъий уйлаб топилмаслиги ҳамда изланишга арзимайдиган даражада кичик бўлмаслиги керак. Интерфаол методлар—шундай

методларки у талабаларнинг ўзаро мулоқат ва ўзаро таъсиридаги дарс жараёнини амалга оширувчи усулдир. Интерактив сўзи инглиз сўзидан олинган бўлиб, —Interakt , яъни Inter — —ўзаро, akt –харакат, таъсир, фаоллик маъноларини беради. Интерфаол усуллардаги дарслар ўқувчини ижодий фикрлашга, олинган ахборотларни фаолликда ҳал этишга, фикрни эркин баён этишга ташаббускорликка, гуруҳларда масалалар ечимини топишга, хамкорликда иш юритишга, фикрни ёзма равишда баён этишга чорлайди. Интерфаол методларда иш юритиш, анъанавий усуллардан воз кечиш дегани эмас. Балки мазмунни ўзаро фаолликда ҳал эта олиш демакдир.

Янги педагогик технология таълим тизимининг рационал йўлларини ишлаб чиқувчи ва лойиҳалаштирувчи жараён бўлиб, унда ўқитувчи асосий масъул шахс ҳисобланади. Чунки унинг асосий вазифаси ахборотни талабаларга тез, аниқ ва тушунарли тарзда етказиб беришдан иборат. Талабаларнинг янгиликларни қабул қилишлари ва бунга мойилликлари ҳамда феъл-атворлари ҳар хил бўлишига қарамай, ўқитувчи уларни мустақил фикрлаш, мушоҳада қилиш ва хулоса чикаришга ўргатиши лозим. Бунда талаба асосий ҳаракатланувчи куч бўлиб, ўкиш, мутолаа қилиш унинг асосий вазифаси ҳисобланади. Таъкидлаш жоизки, таълим жараёнида ўкитувчи талабаларга ўқув фанининг мазмунини ўзлаштиришда ёрдам бериши лозим. Бунинг учун ўқитувчи дарс жараёнида ўқитишнинг ноанъанавий усулларини ҳам қўллаши мумкин. Интерфаол асосда дарс жараёнини ташкил этилганда: 1. Талабанинг ўзаро фаоллиги ошади, ҳамкор, ижодкорликда ишлаш кўникмалари шаклланади. 2. Ўқув режа, дастур, дарслик, стандарт меъёр, қўлланмалар мавзу мазмуни билан ишлаш малакалари шаклланади. 3. Таълим мазмунини, матнни мустақил мутолаа қилиш, ишлаш, ўзлаштириш кундалик шахсий ишларига айланади. 4. Талаба эркин фикр билдириш, ўз фикрини ҳимоя қилиш, исботлай олиш, тасдиқлай олишга одатланади. 5. Энг мухими ўқув жараёнида дидактик мотивлар вужудга келади. Яъни ўқувчининг эхтиёж, хоҳиш, истаги қондирилади. Ўқув-билув жараёнида талабанинг манфаатдорлиги ошади. Бу холат ўқувчини ўқув мақсадларига эришишда юқори босқичга кўтаради. Дарсни интерфаол методларда ташкил этишнинг қандай афзалликлари мавжуд · Ўқитиш мазмуни яхши ўзлаштиришга олиб келади. · Ўз вақтида талаба-ўқитувчи-талабалар орасида таълимий алоқалар ўрнатилади. · Ўқитиш усуллари таълим жараёнида турли хил кўринишларда кечади.(якка, жуфт, гуруҳ, катта гуруҳлар). · Ўзаро ахборот бериш, олиш, қайта ишлаш орқали ўқув материали яхши эсда қолади. · Талаба да ўзаро мулоқотга киришиш, фикр билдириш, фикр алмашиниш кўникмалари шаклланади. · Ўқув жараёнида- талабанинг ўз-ўзига баҳо бериши, танқидий қараши ривожланади. · Талаба учун дарс қизиқарли ўқитилаётган предмет мазмунига айланади, ўқиш жараёнига ижодий ёндашув, ижобий фикр намоён бўлади. · Ҳар бир талабани ўзи мустақил фикр юрита олишга, изланишга, мушоҳада қилишга олиб келади. Интерфаол усулда ўтилган дарсларда ўқувчи фақат таълим мазмунини ўзлаштирибгина қолмай, балки ўзининг танқидий ва мантиқий фикрлашини ҳам ривожлантиради. Албатта интерфаол дарсларни ташкил этишнинг ҳам ўзига яраша камчиликлари бор. 1. Ўқув-билув жараёни кўплаб вақт сарфлашни талаб қилади. 2. Интерфаол машғулотларда барча талабаларни кераклича назорат қилиб боришнинг имконияти бўлавермайди. 3. Жуда мураккаб материаллар ўрганилаётганда талабалар муаммони тўлақонли, аниқ еча олмайдилар, бундай шароитларда ўқитувчининг роли паст бўлиши холлари кузатилади. 4. Гуруҳларда ўқув жараёни кечаётганда кучсиз ўқувчиларнинг иштироки туфайли кучли ўқувчилар паст балл ёки баҳо олиш холлари кузатилади. Бундай шароитда ўқитувчи юксак ривожланган фикрлаш қобилиятига, муаммолар бўйича мушоҳада юритишга, муаммоларни ўз вақтида еча оладиган қобилиятга эга бўлиши керак. Қуйида баъзи бир интерфаол усуллар берилган бўлиб, амалий машғулотларни ўтказишда улардан фойдаланишни тавсия этамиз.

“Балиқ скелети” график органайзери талабаларда мавзу юзасидан муайян масала моҳиятини тасвирлаш ва ечиш қобилиятини шакллантиради. Уни қўллашда талабаларда мантиқий фикрлаш, мавзу моҳиятини ёритувчи таянч тушунча, маълумотларни муайян тизимга келтириш, уларни таҳлил қилиш кўникмалари ривожланади.

“Биламан. билишни хоҳлайман. билиб олдим” (ББББ) график органайзери талабаларга муайян мавзулар бўйича билимлари даражасини баҳолай олиш имконини беради. Уни қўллашда талабалар гуруҳ ёки жамоада ишлашлари мумкин. Гуруҳда ишлашда машғулот якунида гуруҳлар томонидан бажарилган ишлар таҳлил қилинади.

“Блиц-сўров” методи (инг. “блиц” – тезкор, бир зумда) берилган саволларга қисқа, аниқ ва лўнда жавоб қайтарилишини тақозо этадиган метод саналади. Таълим муассасаларида ушбу методга мувофиқ саволлар, асосан, ўқитувчи томонидан берилади. Берилган саволларга жавоблар жамоавий, гуруҳли, жуфтлик ёки индивидуал тарзда қайтарилиши мумкин. Жавоб қайтариш шакли машғулот тури, ўрганилаётган мавзунинг мураккаблиги, талабаларнинг қамраб олинишига кўра белгиланади.

“Венн диаграммаси” график органайзери талабаларда мавзуга нисбатан таҳлилий ёндошув, айрим қисмлар негизида мавзунинг умумий моҳиятини ўзлаштириш (синтезлаш) кўникмаларини ҳосил қилишга йўналтирилади. У кичик гуруҳларни шакллантириш асосида аниқ схема бўйича амалга оширилади. Ёзув тахтаси ўзаро тенг тўрт бўлакка ажратилади ва ҳар бир бўлакка қуйидаги схема чизилади: Ўқитувчи ўрганилган мавзу, муайян таркибий қисмлар моҳиятининг очиб берилишини талаб этадиган саволларни ишлаб чиқиб, ўқувчилар эътиборига ҳавола қилади. Талабалар берилган саволга қисқа муддатда лўнда, аниқ жавоб беради. Гуруҳ (жуфтлик)да ишлашда бир нафар талаба берилган саволга жавоб қайтаради (унинг гуруҳдошлари жавобни тўлдиради, (бироқ, фикрлар такрорланмаслиги лозим), “Венн диаграммаси” график органайзери талабалар томонидан ўзлаштирилган ўзаро яқин назарий билим, маълумот ёки далилларни қиёсий таҳлил этишга ёрдам беради. Ундан муайян бўлим ёки боблар бўйича якуний дарсларни ташкил этишда фойдаланиш янада самаралидир.

“Дебат” методи (фр. “дебаттере”, “дебац” – “баҳслашмоқ”) технологияси йиғилиш, мажлис ёки машғулотларда бирор-бир мавзу юзасидан иштирокчилар ўртасида ўзаро баҳс уюштириш, уларнинг ўзаро фикр алмашишларини таъминлашга хизмат қилади.

“Swot-таҳлил” стратегияси муаммонинг асосий тўрт жиҳатини ёритишга хизмат қилади. Талабалар мавзунинг мазмунига мос муаммоларни атрофлича ўрганиш орқали моҳиятини ёритади, уларни келтириб чиқарувчи омилларни излаб, ҳал қилиш имкониятларини топади. У ёрдамида муаммонинг қуйидаги тўрт жиҳати таҳлил қилинади: SWOT Кучли (устун) жиҳатлари (ҳал этилаётган муаммонинг афзалликларини ёритиш) Кучсиз (заиф) жиҳатлари (мақсадга эришиш йўлида ташкил этилаётган ҳаракатларга ички омилларининг таъсирини ўрганиш) Имкониятларни чамалаш (белгиланган вазифаларни ҳал этишнинг энг мақбул йўлларини излаш) Таҳдидни ўрганиш (мақсадга эришиш йўлида ташкил этилаётган ҳаракатларга ташқи омилларининг таъсири аниқлаш).

“Синквейн” стратегияси. Ж.Стилл, К.Мередис, Ч.Темил томонидан ишлаб чиқилган “Ўқиш ва ёзиш асосида танқидий фикрлашни ривожлантириш дастури”да ҳар бир талаба ва талабалар гуруҳларининг фикрлаш фаоллигини ошириш, уларда танқидий фикрлаш қобилиятини ривожлантириш учун

“Синквейн” стратегиясини қўллаш самарали эканлиги айтилади. Бу ўринда стратегиянинг моҳияти билан танишиб ўтиш мақсадга мувофиқдир. Синквейн тузиш мураккаб жараён бўлиб, уни самарали ташкил этиш учун муайян қоидаларга амал қилиш талаб этилади. Одатда, синквейн тузиш беш босқичли ҳаракатларни ташкил этиш орқали амалга оширилади.

“Скарабей” стратегияси (“Қўнғиз”) талабаларда мантиқий фикрлаш қобилиятини, хотирани, шунингдек, муайян муаммони ҳал қилишда ўз фикрини очиқ, эркин ифодалаш малакасини ривожланишига хизмат қилади. Талаба стратегияни қўллаш жараёнида билимларининг сифати, даражасини холис баҳолаш, ўрганилаётган мавзу ҳақидаги тасаввури кўламини аниқлаш имкониятини қўлга киритади. Стратегия, шунингдек, турли ғояларни очиқ, эркин, мантиқан ифодалаш, улар ўртасидаги ўзаро боғлиқликни аниқлашда ҳам самарали саналади. Унинг ёрдамида талабаларда қуйидаги сифатларни шакллантириш, ривожлантиришга эришиш мумкин: мустақил ишлаш; мулоқатга эркин кириша олиш;

хушфеъллик, ўзгалар фикрини ҳурмат қилиш; фаоллик; фаолиятга ижодий ёндашиш; фаолиятининг самарали бўлишига қизиқиш; ўз-ўзини баҳолаш.

Профессионал мактабда ўқитиш процессини активлаштиришнинг энг асосий буғинларидан бири дидактик ўйиндир. Дидактик ўйин процессида талаба ўз профессионал фаолиятига мос ҳаракатни бажаради. Натижада талабанинг билими тҳпланиши, актуализацияси ва олинган билимнинг кўникма ва бажара олишга трансформацияланишига сабаб бўлиб, тажриба тўпланиши ва ривожланишига олиб келади. Дидактик ўйин технологияси 3 этапдан иборат:

1. Талабаларни дидактик ўйинга жалб қилиш.
2. Профессионал фаолиятни ўйин тарзида ўрганиш.
3. Ўйин модули остида касбни тўлалигича эгаллаш.

Амалиёт ёрдамида ўз касбига оид вазифаларни бажаришЎқитишнинг фаол методларидан бири бўлиб, бунда профессионал фаолият модел тариқасида олиниб талаба ўзи танлаган профессионал фаолиятига оид вазифани бажаради. Бу уйиннинг асосий шарти ушбу фаолиятни талаба ўкитувчи бошчилигида келажакда ўз профессионал вазифасини ўтайдиган жойда (масалан тиббиёт олийгохи талабаси касалхонада) бажаради.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, интерактив таълим талабада айнан профессионал кўникмалар ҳосил қилиш ва улар сифатини оширишга хизмат қилади, ушбу таълим кўриниши ёрдамида маъруза ва амалий машғулот дарслари ўтказилганда фанлар бўйича билимнинг мустаҳкамланиши билан бир қаторда талабаларда ўтилаётган мавзу бўйича келгуси профессионал фаолият билан боғлиқ билим ва тегишли амалий кўникмалар ҳосил бўлишига эришилади.

Адабиётлар рўйхати:

1. Авлиякулов Н.Х., Мусаева Н.Н. Педагогик технологиялар. – Т.: “Fan va texnologiyalar” нашриѐти, 2008. – 164 б.

2. Авлиякулов Н.Х., Романцев Г.М., Ткаченко Е.В. Теория и практика профиссонально-педагогического образования. Том 1. – Екатеренбург: Изд-во ГОУВПО “РГППУ”, 2007. – 304 с.

3. Азизходжаева Н.Н. Педагогик технологиялар ва педагогик маҳорат. –Т.: Молия, 2003. – 192 б. ПЕДАГОГИКА И МЕДИЦИНА Электронный научный журнал «Биология и интегративная медицина» №1 – январь-февраль (41) 2020 97

4. Бегимқулов У.Ш. Педагогик таълимда замонавий ахборот технологияларини жорий этишнинг илмий-назарий асослари / Монография. – Т.: Фан, 2007.

ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА РИВОЖЛАНТИРИШ (АҚЛИЙ ВА ЖИСМОНИЙ)

Уразов Рустем Дуйсенбаевич
Ажиниёз номидаги НДПИ ўқитувчиси
(Нукус, Қорақалпоғистон)

Таянч иборалар: усул, сўзлаш, кўргазмалилик, такрорий кетма- кетлик, интервалли, ўйин усуллари, мусобақа усули, бир текислик усули, кунлик режим, овқатланиш.

Ҳар қандай педагогик воситанинг таъсир кўрсатиш даражаси кўп жиҳатдан унинг қўлланилиши усулларига боғлиқ ҳисобланади. Жисмоний тарбиянинг ўзига хос усуллари жисмоний машқлардан ажралмас тавсифга эга ҳисобланади. Бироқ, ҳар қандай ўқитиш ва тарбия умумий қабул қилинган педагогик воситалар: яъни сўзлар ва сенсор – тимсолли таъсир кўрсатишларсиз («*кўргазмали*») маънога эга эмас, жисмоний тарбия жараёни амалга оширилиши давомида ушбу усуллар ўзига хос хусусиятларини намоён қилади.

Спорт назарияси ва услубиятида «*усул*» сўзи орқали одатда, машқ қилувчиларда билимлар, кўникма ва малакалар тизимини шакллантириш, уларнинг жисмоний ва ирода

сифатларини ривожлантиришда тарбиячи – тренернинг фойдаланувчи усуллари тушинилади.

Спортда фойдаланилувчи барча асосий усулларни асосан ўқитишда ва машғулотларда қўлланилувчи усулларга ажратиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Деярли барча усуллар учта гуруҳга ажратилади (Платонов, 2004): яъни, сўзлар асосидаги, кўргазмали ва амалий усуллар

Сўз усули – олдинда турган ҳаракатларнинг тимсолини яратиш учун фойдаланилувчи ҳикоя, маъруза, суҳбат, таҳлил ва муҳокама кабилардан ташкил топади.

Ушбу усулнинг асосий масаласи – бу маълум бир аниқ тимсолни тавсифлаб берувчи тўғри сўзларни топиш (танлаб олиш) ҳисобланади. Тарбиячи – тренер ёш спортчилар ва шунингдек, квалификацияга эга бўлган спортчилар билан уларнинг тилида (тушунарли шаклда) сўзлашиши талаб қилинади. Бу ҳолат спортчиларнинг ёшига оид ва интеллектуал жиҳатдан ўзаро фарқланишини ҳисобга олиш билан боғлиқ бўлиб, амалга оширилиши қийин масала ҳисобланади. Кўпинча ҳолатларда тарбиячи – тренер бир сўз билан қандайдир маъно берувчи ахборотларни бериши, спортчи эса – бошқа маънодаги, яъни нотўғри ахборотни олиши мумкин, бу ҳолат спортчининг бош мия пўстлоғи соҳасида шартли – рефлектор тимсолларнинг шаклланишига олиб келади ва техник ҳаракатларнинг тўғри тартибда бажарилишга ҳалақит беради. «*Тренер – спортчи*» тизимида сўзларга оид тўсиқ қанчалик даражада тез бартараф қилинса, спортчининг берилган ахборотларни тўғри англаб етиши шунчалик даражада тезлашади ва ўз навбатида, ҳаракатларни тўғри бажариши самарали амалга оширилади.

Кўргазмали усуллар турли хилда бўлиб, сезиларли даражада машғулотлар жараёнининг таъсир даражасини белгилаб беради, ўқитувчи томонидан кўргазмали ҳолатда, услубий жиҳатдан тўғри кўрсатиб берилган алоҳида машқлар ва бир бутун ҳаракатларни ифодалаб беради. Расмлар, кино тасмалар, ўқув фильмлари, видео ёзувларни намойиш қилиш ва бошқа шу каби ҳолатлар ушбу усуллар гуруҳи таркибига киритилади.

Амалий машқлар усуллари шартли равишда иккита асосий гуруҳларга ажратилиши мумкин (Платонов, 2004):

1) Асосан спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган, яъни ўзига хос ҳаракатларга оид кўникма ва малакаларни шакллантириш;

2) Асосан ҳаракатлар сифатини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар.

Спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган усулларда машқларни қисмлар бўйича ва шунингдек, бир бутун ҳолатда (қисмларга бўлинган кўринишда ва умумий кўринишда) ўрганиб олиш усулларини алоҳида кўрсатиб ўтиш мумкин.

Спорт назарияси ва услубиятида машқлар усуллари юзасидан турли хил фикрлар мавжуд ҳисобланади. Масалан, Кузнецов томонидан ўрганилувчи ҳаракатларнинг қисмларга бўлиниши ва бир бутун ҳолатда бажарилишнинг умумийликда амалга оширилиши мақсадга мувофиқлиги ҳақида аниқ ва илмий жиҳатдан ишонарли даражада исботланган кўринишда фикрлар билдирилади. И.П.Дегтряев ва унинг ҳаммуалифлари томонидан қисмларга ажратилган ва бир бутун ҳолатдаги ўқитиш усуллари ўзаро чамбарчас боғлиқлиги тасдиқланади. Бокс техникасини ўрганиш жараёни давомида ушбу усуллар навбат билан, кетма – кетликда фойдаланилади: яъни, *бир бутун ҳолат – қисмларга ажратилган ҳолат – бир бутун ҳолат* қайд қилинади. Шу билан бир вақтда, боксда ўқув – машғулотлар жараёни бўйича мавжуд тажрибаларни ўрганиш давомида Б.И.Бутенко томонидан барча мураккаб координацион спорт турларида бир бутун ўқитиш усулидан фойдаланиш имкониятлари рад қилинади. Ушбу муаллиф томонидан келтирилишича, спорт машқларини уларнинг қисмлари ва шакллари бўйича алоҳида бўлакларга ажратиб чиқиш мақсадга мувофиқлиги қайд қилинади. Ушбу масала бўйича билдирилган фикрларнинг турли хиллигига катта эътибор қаратмаган ҳолда, қайд қилиб ўтишимиз мумкинки, яъни у ёки бу усулнинг фойдаланилиши ёки уларнинг биргаликда қўлланилишини ҳар бир алоҳида олинган вазиятларда тарбиячи – тренернинг ўзи ҳал қилади.

Адабиётлар рўйхати:

1. Авлиякулов Н.Х., Мусаева Н.Н. Педагогик технологиялар. – Т.: “Fan va texnologiyalar” нашриѐти, 2008. – 164 б.

2. Авлиякулов Н.Х., Романцев Г.М., Ткаченко Е.В. Теория и практика профиссонально-педагогического образования. Том 1. – Екатеренбург: Изд-во ГОУВПО “РГППУ”, 2007. – 304 с.

3. Азизходжаева Н.Н. Педагогик технологиялар ва педагогик маҳорат. –Т.: Молия, 2003. – 192 б. ПЕДАГОГИКА И МЕДИЦИНА Электронный научный журнал «Биология и интегративная медицина» №1 – январь-февраль (41) 2020 97

4. Бегимқулов У.Ш. Педагогик таълимда замонавий ахборот технологияларини жорий этишнинг илмий-назарий асослари / Монография. – Т.: Фан, 2007.

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MUASSASALARI JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINI QAYTA TAYYORLASHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

Shilmanov Aydos Yerimbetovich
JTSBMQTMOI Nukus filiali o‘qituvchisi
(Nukus, Qoraqalpog‘iston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha kadrlarni tayyorlash, kasbiy tayyorgarligi tizimining holati tahlillaridan olingan natijalari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: sport, talabalar, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari,fan, kasbiy tayyorgarlik.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях по результатам анализа состояния системы профессиональной подготовки кадров.

Ключевые слова: Спорт, студенты, физическая культура, учителя физической культуры, наука, профессиональная подготовка.

Abstract: This article discusses the issues of physical culture and sports in higher educational institutions based on the results of the analysis of the state of the system of professional training.

Keywords: Sport, students, physical education, physical education teachers, science, professional training.

Hozirgi kundagi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlaydigan OTMlari oldida o‘qituvchining eng muhim kasbiy fazilatlarini rivojlantirish, yosh o‘qituvchilar keyingi faoliyatida foydalanish pedagogik, ma’naviy-ma’rifiy va tashkiliy boshqaruv tajribalarini o‘zlashtirishning faol usullariga jalb qilish bu kata vazifa.

Maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirishda turli pedagogik va madaniy sharoitlarda kasbiy faoliyatga tayyor bo‘lishi lozim. Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini tayyorlashda, o‘quv-malaka, bilimlarini hozirgi zamon talablari asosida oshirib borish eng muhim masalalardan biri. Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchi pedagog kadrlar tizimini boshqarishga xos bo‘lgan omillar, aynan jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tizimini boshqarishni turli usul, mexanizmlar orqali davlat tomonidan ishlab chiqilgan. Malakali mutaxassislarni qayta tayyorlashda faqatgina o‘qituvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bo‘yicha bilimlari yetarli bo‘lmaydi. Ularning ijtimoiy masalalar bo‘yicha bilimlarini rivojlantirib borish kerak. Malakali o‘qituvchilarni tayyorlashda ularning ma’naviy qadriyatlar haqida bilim va malakaga ega bo‘lishlari yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishi yanada ortishiga xizmat qiladi. Sababi hozirgi kunda jamiyatimizda aholining jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan munosabatini o‘rganish hamda ularni bu sohaga jalb qilish faqatgina jismoniy tarbiya va sportning mashq jarayonini takomillashtirish orqali amalga oshmaydi. Aynan, qadriyatlarni o‘rganish

aholining jismoniy tarbiyaga bo‘lgan munosabati, qiziqishini shakllantirish hamda ijtimoiy omillarning o‘rnini belgilashda muhim. Ularni o‘rganish, ta’lim jarayoniga singdirish, muhimi esa, o‘qituvchilarda shakllantirish hamda takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Ma’lumki, ta’lim-tarbiya muassasalari, ayniqsa o‘quv yurtlaridagi maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchilari davlat dasturi tarkibidagi barcha sport turlari bo‘yicha dars va to‘garak mashg‘ulotlarini o‘tkazishga majbur. Bu kurashchi yoki futbolchi, gimnastikachi yoki bokschi ixtisosligiga ega bo‘lgan maktab o‘qituvchilari dasturdagi yengil atletika turi bo‘yicha dars o‘tkazish, to‘garak mashg‘ulotlari hamda musobaqalarni tashkil etishga majburdirlar. Yosh o‘qituvchilar faoliyati tahlil qilinganda, ularning ta’lim tarbiya va tashkiliy boshqaruv vazifalarni hal qilishga tayyorligi kuchsiz ekanligini ko‘rsatdi. Bu, birinchidan, ko‘pchilik bitiruvchilarning umumiy bilimlari yagona tizimni tashkil qilmasligi; ikkinchidan, nazariy bilimlar, malakalar va ko‘nikmalar uyg‘un bir butunlikni hosil qilmasligi; uchinchidan, o‘qituvchilar tomonidan ilg‘or pedagogik tajribaning yetakchi g‘oyalari va nazariyani amaliyotda qo‘llash yo‘llari yetarlicha bo‘lmaganligi belgilanadi. Sport sohasida yaxshi mutaxassis shakllanishi uchun unga, nafaqat nazariy bilimlar, balki uning kasbiy faoliyati tarkibiy qismlari bo‘lgan amaliy malakalar va ko‘nikmalar ham kerak. Malakali sportchilar tayyorlash tizimiga yangi boshqaruv prinsip va andozalarini joriy etilishida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish mazkur texnologiyalarni amalga tatbiq etilishi bolalarni musobaqalarga tayyorlash bo‘yicha o‘tkaziladigan o‘quv mashg‘ulotlari samaradorligini oshishiga olib keladi. Yosh o‘qituvchilarning ishida pedagogik ta’sir ko‘rsatishning usullari bilan yetarli qurollana olmaganlik holati ko‘p; ular o‘quvchilar bilan ishlashni tashkil qilishda ko‘p holda qiyinchiliklarga uchraydi. Tinglovchilar o‘z mutaxassisliklarini yetarlicha o‘zlashtirishlari, nazariy holatlar bo‘yicha bilimlarga ega bo‘lishlari mumkin, ammo ular, qoidaga ko‘ra, pedagogika deb atalishi mumkin bo‘lgan, ya’ni faoliyatning aniq “texnologiyasi” sifatidagi pedagogikani bilishmaydi. Jismoniy tarbiya bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning omili. Jismoniy tarbiya sohasida pedagog kadrlar tizimini yaratish, soha uchun kadrlar tayyorlash, o‘quv-malaka, bilimlarini zamon talablari asosida oshirib borish lozim. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya ta’lim muassasalari talabalarini kasbiy tayyorlashni takomillashtirish amaliyotiga jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bizning mutaxassislarimizni ancha yuqori darajaga olib chiqish imkonini berishi mumkin bo‘lgan yangi yondashuvlarni izlash va joriy qilish muammosi ilgari surilmoqda. Modellashtirish usuli muammoni hal qilishning maqbul usullarini tanlashni ta’minlaydi, ma’lum xususiyatlarning rivojlanish dinamikasini kuzatadi, o‘zgarishni o‘z ichiga oladi. Bizning fikrimizcha, malakali jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashni ta’minlaydi. O‘qitiladigan obyektning o‘zgarishiga qarab pedagogik ta’sir usullari nafaqat o‘quv jarayonining borishini, uning rivojlanishini, balki u sodir bo‘ladigan sharoitlarni ham tahlil qilishga imkon beradi. Muammoning ishlab chiqilganlik darajasi qamrovidan kelib chiqib, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha kadrlarni tayyorlashda OTMlarning professional kasbiy jihatlarga qarab jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining o‘quv-uslubiy, tadqiqot va innovatsion pedagogik faoliyatlarini e’tiborga olib tayyorlash lozim. Yakuniy bo‘g‘in sifatida — muammolarni hal qilish va maqsadga erishish darajasini baholash, ya’ni jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini oliy o‘quv yurtlarida o‘qitishning yakuniy bosqichida pedagogik nazorat (attestatsiya) orqali bajariladigan natijani tavsiflash. Bu natijalarni tahlil qilish asosida taklif etilayotgan metodik asoslar va pedagogik shartlarni pedagogik jihatdan tuzatish amalga oshiriladi. Xulosa o‘rnida maktab jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi tizimining holatini, mavjud tizim natijalarini tavsifi va baholashini hamda uni rivojlantirish istiqbollari va yo‘llarini aniqlash uchun quyidagilarni e’tiborga olish lozim: jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish yo‘nalishlari; pedagogik ta’limning asosiy yangiliklari; yurtimizda va xorijda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash tizimini rivojlantirish tendensiyalari; oliy pedagogik ma’lumotli mutaxassislarni tayyorlashning ta’lim tizimini rivojlantirishning istiqbolli modellarini takomillashtirish lozim. Shuningdek jismoniy tarbiya ma’lumotiga ega bo‘lgan mutaxassislarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda, o‘qituvchilarining kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishida ortib boruvchi faolligini talab qiladigan va rag‘batlantiradigan o‘quv jarayoni mazmuni hamda tashkil qilinishi bo‘yicha yangi yondashuvlarni ishlab chiqish hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ахмедов Ф.Қ., Олимов А.И. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini o‘qitishda mobil ilovalarni qo‘llash metodikasi //“Тафаккур зиёси” илмий-услубий журнал. Жиззах 2021. №4. -Б. 54- 57.

2. OlimovA.I. The acquisition progress of students of physical education and methodology subjects.// SCIENCE AND CIVILIZATION-2020. Materials of the XVI International scientific and practical conference. 30 January 2020.Sheffield, England. -P.10-13.

3. Олимов А.И. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий компетентлигини шакллантиришда махсус мобил иловалардан фойдаланиш зарурияти // Фан спортга илмий назарий журнал. Чирчиқ. 2019. 3-сон. -Б. 31-35 бет.

4. Якубов Ф.М.Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида спорт тафаккури ва унинг услубларини яратиш орқали тафаккур тарзини такомиллаштириш йўллари. // Фан-спортга илмий –назарий журнал . — 2019.№4, -Б. 23-28.

5. Худайбердиева Н.А. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тизимини яратиш // Фан-спортга илмий –назарий журнал . — 2019. — № 2.-Б. 18-21.

MAKTABDAGI O‘QUVCHILARDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

Mirzakarimova Nodira Ibragimovna
JTSBMQTMOI o‘qituvchisi
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Jismoniy madaniyat mashg‘uloti dars shakli, jismoniy tarbiya mashg‘uloti o‘rta maktablarda g’oyat xilma xil bo’lib ular jismoniy tarbiya darsi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, ertalabki badantarbiya, sport musobaqasi, tanaffusda o‘ynaladigan o‘yinlar, boshqa darslarda o‘tkaziladigan jismoniy mashqlar lahzalari va boshqalar kiradi.

Аннотация: занятие физической культурой форма урока, занятие физической культурой в средних школах необычайно разнообразны они являются уроком физической культуры., физкультурные занятия, утренняя зарядка, спортивные соревнования, игры, проводимые в перерывах между занятиями, моменты физических упражнений, проводимых на других занятиях и т. д.

Abstract: physical education the form of the lesson, physical education in secondary schools are extremely diverse, they are a physical education lesson., physical education classes, morning exercises, sports competitions, games held in between classes, moments of physical exercises conducted in other classes, etc.

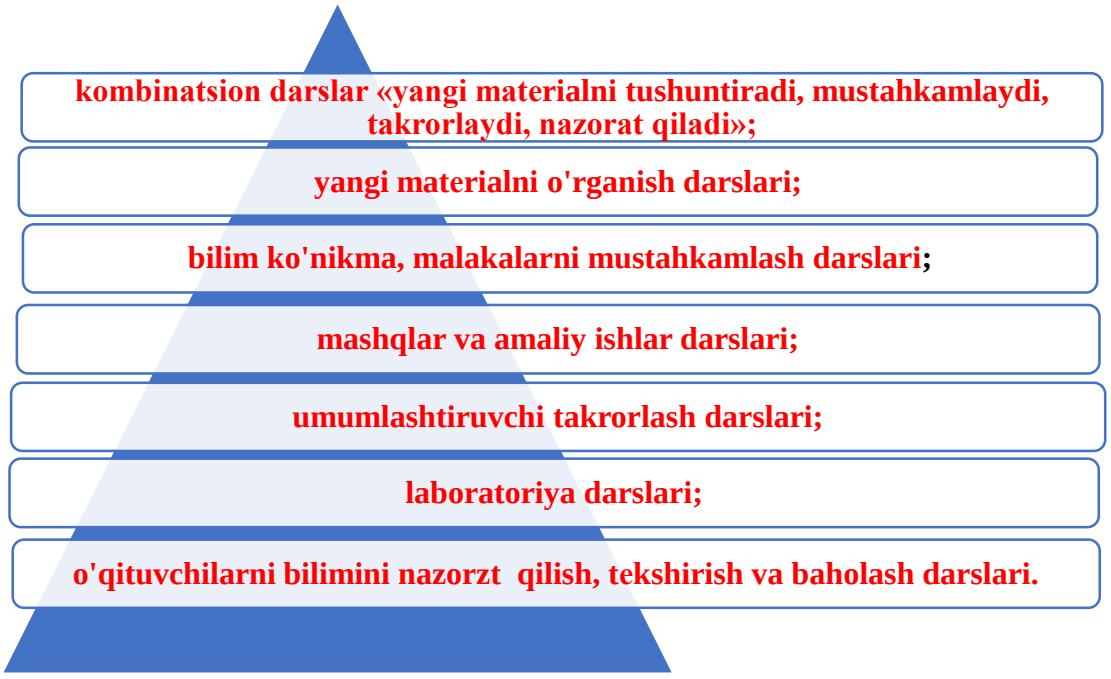
Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, darsga tavsif, dars tiplari, dars turlari, jismoniy tarbiya darsi.

Kishilar jismoniy sifatlarni kamol toptirishga qaratilgan faol harakat faoliyati, mashg’ulotlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. Jismoniy mashg‘ulotlar umumta’lim maktablarida juda muhim ahamiyatga egadir. Chunki bir hafta tarbiyalanuvchilarga o‘tiladigan ikki soatlik jismoniy tarbiya darsi ularni organizmdagi jismoniy harakatga bo‘lgan talablarini qoniqtira olmaydi, shuning uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari maktabda to‘lig‘icha tashkil etadi va o‘tkaziladi, mashg‘ulotlar o‘quvchilarga o‘tkazilishi ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulot mazmuni elementlar tuzilishi jismoniy mashg‘ulotlari shaklini tashkil etadi. Jismoniy mashqni umumiy tuzilish «strukturasi» quyidagicha bo‘ladi. Boshlanadigan mashg‘ulotda bajariladigan ishga kirish yoki mashg‘ulotlar tayyorlash qismidir. Buni odatda organizmni qizdirish ham deb ataymiz. Bu jarayon har qanday jismoniy mashg‘ulotlarni tarkibiy qismidir. Bu jarayon shug‘ullanuvchilarni organizmi qizdirib yuqori ish qobiliyatiga tayyorlaydi. O‘quvchilar organizmni jismoniy mahorati, organizmning zo‘riqishidan asraydi. Mashg‘ulotning bu qismida shug‘ullanuvchilar barcha a’zolarni ya’ni yurak, qon tomir sistemasi va boshqa organlarni ishga kirishda tayyorlash uchun ularga umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashq beriladi. Bunga asosan saf mashqlari yurishlar, bo‘yin, yelka, qo‘l, oyoqlar, belga qaratilgan. Darsning asosiy didaktik

vazifalari va asosiy elementlarining aniqlash va muqarrarligi. O‘quv dasturning har bir mavzusi bir qator darslarga bo‘linadi va har bir dars 7 yoki bir necha vazifalarni hal qiladi. O‘qituvchi har bir darsda zarur bo‘lgan didaktik vazifani belgilaydi. Ba’zi o‘qituvchi jismoniy tarbiya darslarida vazifani umumiy formada tuzadi, masalan: «Bu darsda biz qo‘sh poyada shug‘ullanamiz keyin o‘ynaymiz» — deydi. Vaholanki, «Pastki startdan chiqishda qo‘llarni harakatini o‘rganish» didaktik vazifani aniq ifodalanishi bu esa o‘quv jarayonini ishonchliroq boshqarishga yordam beradi.

DARSGA QO‘YILADIGAN TALABLAR

- Har bir dasrda o‘quvchilar yangi bilim – ko‘nikma va malakalar bilan qurollanib pog‘onama-pog‘ona o‘qib boradilar.
- Ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarning birligi. Ayni paytda dars o‘zining mazmuni, metodlari bilan o‘quvchilarga tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatadi «jismoniy tarbiya darsida milliy kadriyatlaridan foydalanish».
- O‘qitishning butun dars va uni har bir qismi vazifalari hamda mazmuniga muvofiq qiladigan, o‘quvchilarning bilish aktivliklari va mustaqil faoliyatlarini ta’minlaydigan eng ratsional metoddarni tanlash.
- Mashg‘ulotlarning turli formalari: umumsinfiy, jamoaviy va individual formalarini ratsional birga qo‘shib olib borish.
- Darsning oldingi va keyingi darslar bilan bog‘lanishi.
- Darsda o‘quvchilarni o‘qitish va tarbiyalash uchun qulay sharoitlar yaratish.
- Har bir dasrda o‘quvchilar yangi bilim – ko‘nikma va malakalar bilan qurollanib pog‘onama-pog‘ona o‘qib boradilar.



Darsni tayyorlash va o‘tkazish. O‘qituvchining bir darsga alohida tayyorlanishi, uning o‘z o‘quv ishiga tayyorlanish tizimining bir qismi xolos.

Bu tizim;

- predmet bo‘yicha tayyorlanishi;
- yillik ish rejaning bir mavzusiga tayyorlanish;
- har bir darsga tayyorlanishni o‘z ichiga oladi.

Shu jumladan;

- mavzu yuzasidan tayyorgarlik
- yangi ilmiy ishlar, yangi metodik materiallar bilan tanishish, «har bir mavzuni masalalarini aniqlash» yarim yillik yoki choraklik rejalashtiruvchi hujjatlar nazarda tutiladi;
- har bir mavzuga tayyorlanish, mavzuga oid yangi materiallarni o‘rganish va kiritish, kerakli metodik vositalarni (ko‘rgazma qurollar, jihozlar, inventar va b.) tayyorligi kiritiladi.

Jismoniy mashqni umumiy tuzilish strukturasi quyidagicha bo‘ladi. Boshlanadigan mashg‘ulotda bajariladigan ishga kirish yoki mashg‘ulotga tayyorlash qismi. Buni odatda organizmni qizdirish ham deb ataymiz Bu jarayon har qanday jismoniy mashg‘ulotlarni tarkibiy qismidir. Bu jarayon shug‘ullanuvchilarni organizmini qizdirib yuqori ish qobiliyatiga tayyorlaydi. O‘quvchilar organizmini qizdirib yuqori ish qobiliyatiga tayyorlaydi. O‘quvchilar organizmining jismoniy mahorati, organizmning zo‘riqishdan asraydi, mashg‘ulotning bu qismida shug‘ullanuvchilar barcha a’zolarni ya’ni yurak, qon tomir sistemasi va boshqa organlarni ishga kirishida tayyorlash uchun ularga umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashq beriladi. Bunga asosan saf mashqlari yurishlar, sekin yugurishlar, bo‘yin, elka, qo‘l, oyoqlarga qaratilgan bo‘lib, jismoniy harakatlardan iborat bo‘lib har-xil yo‘llar bilan amalga oshiriladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizmi zo‘riqmaydigan darajada bajariladi. Shunday yo‘l bilan shug‘ullanuvchi mashg‘ulotining asosiy qismiga organizmni tayyorlaydi. Mashg‘ulotlarni tayyorlov qismi xilma-xil shaklda tashkil qilinadi va o‘tkaziladi. Safda turgan holda to‘rt qator bo‘lib aylana holatda juft-juft bo‘lib v.b.

Dars o‘quvchilar uchun qiziqarli bo‘lib uni aktiv faoliyatiga da’vat etishi lozim: har tomonlama jismoniy rivojlanishga sog‘liqni mustahkamlashga, qad-qomatni shakllantirishga yordam beruvchi mashqlar va o‘yinlar bo‘lishi lozim. O‘quv kun tartibidagi boshqa darslar bilan to‘g‘ri olib borilishi kerak. Jismoniy tarbiyaviy xarakterga ega bo‘lishi zarur. Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayon natijalari darslarda olib boriladigan o‘quv va tarbiya ishining sifatiga bog‘liq. Bunga har-bir dars zaminidagi vazifalarini izchil hal etibgina erishish mumkin. Jismoniy tarbiya darslari ta’lim — tarbiya va sog‘lomlashtirish vazifalariga ega.Ta’lim berishi vazifalarni dasturida ko‘zda tutilgan mashqlarni bajarishga, o‘rganilgan mashqlarni takomillashtirishga, shunigdek, malaka va ko‘nikmalarni rivojlantirishga o‘rganilgan mashqlarni turli sharoitda qo‘llashga o‘rgatishdan iborat. Ta’lim vazifalariga, shunigdek, bolalarni jismoniy madaniyat va sport, sog‘liqni saqlash, kundalik rejim, to‘g‘ri nafas olish, chiqish, jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish haqidagi bilim olishlari ham kiradi. Ta’lim vazifalarini amalga oshirish odatda, tarbiyalash va sog‘lomlashtirish vazifalari bilan bog‘liq olib boriladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarning jismoniy tarbiyaning shakllar usullari. Jismoniy madaniyat mashg‘uloti dars shakli. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘rta maktablarda g‘oyat xilma-xil bo‘lib ular jismoniy tarbiya darsi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, ertalabki badantarbiya, sport musobaqalar, tanaffusda o‘yinlar, boshqa darslarda o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashqlari lahzalari va boshqalari kiradi. Jismoniy mashq mashg‘ulotlaridagi mazmun bilan aloqadorligi pedagogik jihatdan g‘oyat muhim ahamiyatga egadir.

Mashg‘ulotning bu qismida shug‘ullanuvchilarning barcha a’zolarni ya’ni yurak, qon tomir sistemasiga va boshqa organlarini ishga kirishidan tayyorlash uchun ularga umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlari beriladi. Bunga asosan saf mashqlarni, yurishlarni. sekin yugurishlarni, bo‘yini, yelka, qo‘l bel oyoqlarga qaratilgan, jismoniy harakatning iborat bo‘lib har-xil yo‘llari bilan amalga oshiriladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning organizm zo‘riqmaydigan darajada bajariladi. Shunday yo‘l bilan mashg‘ulotning asosiy qismiga organizmni tayyorlaydi. Mashg‘ulotning tayyorlov qismi xilma-xil shaklda tashkil qilinadi va

o‘tkaziladi. Safda turgan holatda to‘rt qator bo‘lib, aylana holatda, juft-juft bo‘lib qamraydi, mustaqil tashkil qilinadi, tarbiyalanadi, o‘quvchilar yoppasiga mashq qiladi.

Maktabdagi o‘quv-tarbiya ishini tashkil etishning asosiy formasi dars hisoblanadi.

1. Har bir jismoniy tarbiya darsi quyidagi talablarga javob berishi kerak: a) muayyan-umumiy va xususiy vazifaga ega bo‘lishi lozim. Umumiy vazifalar barcha dars yoki darslarni jarayonida xususiy vazifalarni esa alohida olingan bir dars mobaynida bajarilishi kerak. b) dars metodik jihatdan to‘g‘ri ko‘rilgan bo‘lishi lozim, v) oldingi mashg‘ulotlarni izchil ko‘rilgan bo‘lib davom ettirishi va ayni paytda yaxlit va tugallangan bo‘lishi kerak: shu bilan birga u ma’lum darajada bo‘lg‘usi darsning vazifalarni va mazmunini ko‘zda tutishi zarur, g) dars mazmuniga ko‘ra o‘quvchilarni muayyan yoshiga, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligiga muvofiq bo‘lishi kerak; d) dars o‘quvchilar uchun qiziqarli bo‘lib, ularni aktiv faoliyatiga da’vat etishi lozim, e) har tomonlama jismoniy rivojlanishga, mustahkamlashga, qaddi-qomatini shakllantirishga yordam beruvchi mashqlarni va o‘yinlarni bo‘lishi lozim. O’quv qo‘l tartibidagi boshqa darslari bilan qo‘shib olib borilishi kerak; j) tarbiyaviy xarakterga ega bo‘lishi zarur.

2. Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayon natijalari darslarda olib boriladigan o‘quv va tarbiya ishining sifatiga bog‘liq. Bunda har bir dars zaminidagi vazifalarini izchil hal etibgina erishish kerak. Jismoniy tarbiya darslarni ta’lim. tarbiya va sog‘lomlashtirish vazifalariga ega. Ta’lim berish vazifalari bolalarni dasturda ko‘zda tutilgan bajarishga, o‘rganilgan mashqlarni takomillashtirishga, shuningdek, malaka va rivojlantirishga o‘rganilgan mashqlarni turli sharoitda qo‘llashga o‘rgatishdan iborat. Ta’lim vazifalariga, shuningdek, bolalarning jismoniy madaniyat va sport, sog‘likni saqlash, kundalik rejim, to‘g‘ri nafas olish, chiniqish, jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish haqida bilim olishlari ham kiradi. Ta’lim vazifalarini amalga oshirish, odatda, tarbiyalash va sog‘lomlashtirish vazifalarni bog‘liq olib boriladi. Jismoniy tarbiya darslarida diqqat, intizomlilik, iroda saramjonlik, buyumlarni ehtiyot qilish, shuningdek, do‘stlik o‘rtoqlik, maqsadga intilganlik, mustaqil va qiyinchiliklarni yengishda qanchalik tarbiyalanadi. Sog‘lomlashtirish vazifalarini ham tarbiyaviy vazifalarni kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to‘g‘ri uyushtirish va o‘tkazish, tegishli kiyim — boshlarda shug‘ullanish, mashg‘ulot joyida zarur sanitariya — gigiena holati saqlanishi, darslarning ochiq havoda o‘tkazish bularning barchasi sog‘lomlashtirish vazifalarini hal etishga qulay sharoit yaratadi.

Darsga tayyorlanishda reja tuziladi va darsning aniq ta’lim vazifalari belgilanadi. Vazifalar juda aniq va tushunarli bo‘lishi lozim. Masalan: «Raport» «bildirgi» bilan tanishtirish, yon tomonga qadamlab yoyilish bilan tanishtirish» o‘yini bilan tanishtirish va boshqalar. Bunday ifodalar alohida mashq turlari bo‘yicha dastlabki darslarni o‘tishda ayniqsa yaxshi samara beradi. Darsning aniq vazifalari belgilangan, avval asosiy qism so‘ng esa kirish va yakunlovchi qism uchun bo‘lishlar tanlanadi. Bo‘limlarni tanlashda dozirovkalar takrorlash soni, mashqlarni bajarishga ketadigan vaqt miqdorlar belgilanadi. U yuklamalar uchun ham, harakat malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘ladi. Darsga tayyorlanishda mashqlarni o‘tkazish metodikasi bilan bog‘liq bo‘lgan masalalarga katta e’tibor beriladi. Buning uchun o‘qituvchi qo‘llanishi zarur bo‘lgan turli metod va priyomlarning ikir-chikirigacha nazarda tutadi. O‘qituvchi darsga tayyorlanayotib darsga kiritilgach barcha mashqlarni bajaradi. Bu unga tayyorgarligini tekshirib ko‘rishga imkon beradi. Ma’lumki, bolalarning aktivligi darsni o‘tkazishga yordam beradi, shuning uchun o‘qituvchi bu aktivlikni oshirish yo‘llarini belgilab olish lozim.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti. Toshkent 2018. 288 b.

2. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti. Toshkent 2018. 320 b.

FOLKLOR – ETNOGRAFIK XALQ MILLIY HARAKATLI O‘YINLARINING O‘RNI VA AHAMIYATI

Tangirov Zoir Xo‘jaqulovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Mazkur maqolada xalq milliy o‘yinlarining o‘ziga xos xususiyatlari, mohiyati va mazmuni aks ettirilgan. Tahlillar va kuzatishlar hamda ilmiy tadqiqotlarning natijalari, xalq ijodida muhim o‘rin tutgan “Folklor” atamasi etnografik xalq ansambllarida ham o‘z ifodasini topganligini ko‘rsatdi. Xalqimiz bosib o‘tgan tarixiy yo‘l, uning boshidan kechgan ijtimoiy – siyosiy jarayonlar folklorining sermahsul bo‘lishida muhim zamin hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: xalq o‘yinlari, folklor, urf-odatlar, etnografiya, turmush tarzi.

Аннотация: В данной статье описаны специфические черты, сущность и значение народных игр. Результаты анализов и наблюдений, научных исследований показали, что термин «фольклор», занимающий важное место в народном творчестве, находит свое выражение и в этнографических фольклорных ансамблях. Исторический путь нашего народа является важной почвой для плодотворности фольклора прошедших через него социальных и политических процессов.

Ключевые слова: народные игры, фольклор, традиции, этнография, образ жизни.

Abstract. This article reflects the peculiarities, essence and content of national folk games. The results of analysis and observations and scientific research, in folk art.The term “folklore” plays an important role in ethnographic folk ensemblesalso found expression. The historical path of our people, the socio-political processes that it went through are an important basis for the productivity of folklore.

Keywords: folk games, folklore, customs, ethnography, lifestyle.

Xalq milliy harakatli o‘yinlari o‘z nomi bilan inson faoliyatini ta’minlovchi mazmunga egadir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30- oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli Farmonida Respublika hududlarida ekspeditsiya tashkil qilgan holda milliy sport turlari hamda xalq o‘yinlari tarixini o‘rganish haqida ko‘rsatma berilgan. [1].

O‘zbek xalq o‘yinlarini o‘rganish, tadqiq qilish va uni yoshlarni tarbiyalash amaliyotiga joriy qilish, o‘z qadriyatlarimiz, madaniyatimiz va ma’naviy boylikl arimizning yuksaklikka ko‘tarilishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Xalq yaratgan buyuk xazinani ehtiyot qilib saqlashimiz, hamda uni kelajak avlod uchun bekamu-ko‘st yetkazishimiz zimmamizdagi asosiy vazifadir. Ishning maqsadi- Samarqand viloyatida tashkil etilgan folklor – etnografik xalq ansambllarida xalq harakatli o‘yinlarning ifodalanishini o‘rganish deb belgilandi. [2: 7 bet].

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlarning natijalari, xalq ijodida muhim o‘rin tutgan “Folklor” atamasi etnografik xalq ansambllarida ham o‘z ifodasini topganligini ko‘rsatdi. Birinchi marta XIX asr tadqiqotchisi Vilyam Toms tomonidan 1846-yilda qo‘llandi. “Folk” “Xalq”, “lor”- “Bilim”, “Donolik”, “Donishmandlik”, ya’ni “Dalq bilimi”, “Xalq donoligi”, “Xalq donishmandligi” degan ma’noni anglatadi. [3: 4 bet].

“Folklor” atamasi xalqaro atamasining aylanib, turli mamlakatlarda qo‘llanila boshladi. O‘zbek folklorshunosligida “Folklore” atamasi 1932 yillarda Hodi Zarif kiritdi va oliy o‘quv yurti talabalari uchun mo‘ljallangan birinchi kitoblari “O‘zbek folklori” deb ataladi. Ungacha “Folklore” atamasi o‘rniga “El adabiyoti”, “Og‘zaki adabiyot”, “O‘zbeklarda og‘zaki adabiyot” kabi atamalar qo‘llanib kelinardi. Bu atama o‘rniga “Folklor” atamasi mustahkam o‘rnashib qoldi. Folklor o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib: og‘zakilik, xalqchillik, an’anaviylik, jamoa bo‘lib ijro etish, o‘zgaruvchanlik, variantlilik kabi xususiyatlarni o‘z ichiga oladi. Samarqand viloyatining Bulung‘ur tumaniga ilmiy ekspeditsiya uyushtirildi. [3: 4,5 bet].

Bulung‘ur tumanida milliy o‘yinlar asosida tashkil etilgan “Chavqi” folklyor-etnografik xalq ansambli faoliyati to‘g‘risida ma’lumotlar to‘plandi. Samarqand viloyatining Bulung‘ur

tumanida faoliyat yuritayotgan “Chavqi” folklor-etnografik xalq ansambli faoliyati to‘g‘risida “Chavqi” o‘ziga xos etnofolklor hodisasi bo‘lib, Bulung‘ur, Zomin, Baxmal, G‘allaorol, Kattaqo‘rg‘on, Payariq, Jomboy, Urgut tumanlarida asrlar davomida keng tarqalgan xalq o‘yinidir. “Chavqi” so‘zining ma’nosi “Gulxan atrofida kechasi o‘ynaladigan xalq o‘yini” hamda “Kurash”, “Olish” degan ma’nolarni anglatadi. “Chavqi” o‘yini o‘z davrining milliy san’ati hisoblanib, mehnatkash xalqning san’atga bo‘lgan talabini ma’lum darajada qondirish bilan birga, kishilarni jamoatchilik ruhida tarbiyalashda ulkan vazifani bajargan. “Chavqi”-kechasi o‘ynaladigan o‘yin yoki “Bazm” degan ma’noni anglatadi. Bulung‘ur tuman madaniyat uyi qoshidagi “Chavqi” folklor-etnografik ansambili 1986 yilda tashkil etilgan. Xalq ijodiyotining jonkuyari, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan madaniyat xodimi Suvonqul Abduqodirov va Bahodir Norovlar bo‘lib, qatnashuvchilar soni 20 kishini tashkil qiladi. “Chavqi”ning qadimiy qo‘shiqlarini yaxshi biladigan keksa kishilar bilan suhbatlashib, ulardan ko‘plab xalq o‘yinlarini, qo‘shiqlarini, termalarini, laparlarini va qarsaq o‘yinlari yozib olingan.

“Chavqining” o‘tkazilish tartibi, “Birqarsaq”, “Uchqarsaq”, “Beshqarsaq”, “Yettiqarsaq”, “Qo‘shqarsaq”, “Mayda qarsaq” o‘yinlarining turlarini va ijro etish usullari, qo‘shiqlar matniga mos keladigan ohanglari aniqlandi. Ansamblning repertuaridagi yuzdan ortiq xalq milliy o‘yinlariga asoslangan qo‘shiqlari mazmun va bo‘g‘inlariga qarab “Birqarsaq”, “Uchqarsaq”, “Beshqarsaq”, “Qo‘shqarsaq” va “Maydaqarsaq” usullarida ijro etilishi ham aniqlandi. Hozirgi kunda “Yilboshi”, “Dehqondala aylandi”, “Podato‘p”, “Sumalak”, “Samarqand bozori”, “Qongtarovi”, “Chillik” o‘yini, “Quloqcho‘zma” o‘yini, “Beshqarsaq”, “O‘mbaloq, do‘mbaloq oshib o‘ynaymiz”, “Cho‘pon-cho‘liq podachi”, “Topron” o‘yini, “To‘y marosimi” qo‘shiqlari kabi badiiy teatrlashgan maydon tomoshalarini yaratishga erishildi.

“Chavqi” folklor ansamblining boshqa folklor namunalaridan farqi shundaki, uning ijrosidagi xalq termalari, laparlari, qo‘shiqlari va aytishuvlari qarsak usullari bilan boshqarilib boriladi. “Chavqi” badiiy jamoasi 1987 yilda Moskva shahrida o‘tkazilgan O‘zbekiston san’at va madaniyat kunlarida, 1988 yilda shu shaharda o‘tgan Xalqaro folklor festivalida faol ishtirok etib, “Xalq folklore jamoasi” unvoniga sazovor bo‘lgan. Samarqand shahrida o‘tkazilayotgan barcha tadbirlarda va xalqaro ahamiyatga ega bo‘lgan anjumanlarda, “Sharq taronalari” xalqaro musiqa festivalining tantanali ochilishida muntazam ishtirok etib kelmoqda. Viloyatda va Respublika “Navro‘z” va Mustaqillik bayram tantanalarida muntazam qatnashib kelmoqda. Yana shunday guruhlardan biri Samarqand viloyatining Kattaqo‘rg‘on tuman madaniyat uyi qoshidagi “Sarbozi” folklor-etnografik ansambli 1986 yilda tashkil etilgan. Rahbari Nurullo Shodmonov jamoada 22 kishi, 2 ta shtat birligi. Yana shunday guruhlardan Urgut tumanida madaniyat uyi qoshidagi “Besh qarsak” folklor-etnografik ansambli 1957- yilda tashkil etilgan. Rahbari Shokir Norboyev, jamoada 16 kishi, 2 ta shtat birligi. Hunarmandchilik o‘yinlari va qo‘shiqlari: “Dondarak”, “Charxpalak”, “Beshbarmoq”, “Paqilloq”, “Lanka”, “Chig‘iriq”, “Uzuksoldi”, “Varrak”, “Sartarosh”, “Ko‘zbog‘lar” va boshqa o‘yinlar kiradi. O‘zbek xalq qo‘shiqlari orasida hunarmandchilik qo‘shiqlari anchagina salmoqli o‘rin egallaydi. Bunday qo‘shiqlarda hunarmand yoki kosibning uzoq tarixiy sharoitlardagi moddiy va ma’naviy hayoti, ichki ruhiy kayfiyati ibtidoiy ish qurollari tufayli tug‘ilgan mehnati mashaqqati bilan qo‘shilib tasvirlanadi:

Dehqonchilik o‘yinlari va qo‘shiqlari: “Palaxmon”, “Jon burgam”, “Samonsepdi”, “Chanoqo‘yini”, “Shaftolishakar”, “Qo‘riqchi” va boshqa o‘yinlar kiradi.

Xalq milliy harakatli o‘yinlari o‘z nomi bilan inson faoliyatini ta’minlovchi mazmunga egadir. Harakatli o‘yinlarni turkumlash, davrlari.

Harakatli o‘yinlarni quyidagicha turkumlash mumkin:

1. Jihozlar bilan o‘ynaladigan o‘yinlar.
2 .Jihozlarsiz o‘ynaladigan o‘yinlar.
3 .Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan o‘yinlar.
4. Drammalashgan o‘yinlar.
5. Mazmunli-rolli o‘yinlar.
6. Ijodiy o‘yinlar.
8. Hayotiy (tarixiy-hayotiy, madaniy-hayotiy, kasbkorlik-hayotiy) o‘yinlar.

9. Kulgili o‘yinlar.
10. Qo‘shiq va raqs o‘yinlari.
11. Mazmunli-rolli o‘yinlar.
12. Mazmunli-harakatli o‘yinlar.
13. Sport o‘yinlari.
14. Ijodiy o‘yinlar va hakoza.

Milliy xalq o‘yinlarining tarixiy vujudga kelishini tahlil qilib, dramalashgan o‘yinlar o‘zbek qo‘g‘irchoq teatrining negiziga aylangan qadimiy xalqning “Qo‘g‘irchoq o‘ynatish” san’ati asosida paydo bo‘lgan, degan xulosaga kelish mumkin.

Muayyan badiiy obrazni ifodalaydigan qo‘g‘irchoq mamlakat va kishilar hayotidagi tarixiy-turmush voqealarini aks ettiradi, madaniy-maishiy o‘zgarishlar amaliy ko‘rinishlarining go‘zalligi va kamchiliklarini ifodalaydi. Qadimgi faylasuflardan biri Arastu ham bolalarni bo‘sh vaqtlarini xushnud o‘tkazish uchun o‘yinlardan foydalanish zarurligini aytadi. Chunki, o‘yinlar dilxushlikdan iborat bo‘lib, hordiq chiqarishga yordam berishni uqtirgan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli farmonida Respublika hududlarida ekspeditsiya tashkil qilgan holda milliy sport turlari hamda xalq o‘yinlari tarixini o‘rganish haqida ko‘rsatma berilgan.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prizidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tog‘risida” gi PF-6099-SONLI Formoni.
2. Milliy va harakatli o’yinlar. Darslik. /T.S.Usmanxodjayev va boshq.; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: “Iqtisod-Moliya”, 2015. 268 bet.
3. Matluba Murodova. Folklor va etnografiya. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2006 yil

SOG‘LOM TURMUSH TARZI — DAVR TALABI

Atashov Marat Tenelbayevich
JTSBMQTMOI Nukus filiali o‘qituvchisi
(Nukus, Qoraqalpog‘iston)

Annotatsiya: Zamonaviy ta’lim sharoitida ta’limning barcha darajalarida o‘quvchilar sog‘ligining yomonlashuvi, ularning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan ehtiyojlarini rivojlanmaganligi kuzatilmoqda. Bunda ijtimoiy-iqtisodiy darajasining pastligi sababli aholi o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish motivatsiyasining pasayishi ham ta’sir qiladi.

Mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzini taraqqiy ettirish, o‘quvchi-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni takomillashtirish, ya’ni yoshlarning o‘zlari qiziqqan sport turlari bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun imkoniyatlar yaratish, oilaviy qadriyatlarning ahamiyatini kuchaytirish, sportchilarimizning jahon arenalarida erishgan yutuqlaridagi gumanistik missiyasini tarbiya jarayoniga chuqurroq singdirish, bolalarda intellektual va ma’naviy kapitalni shakllantirishga qaratilgan davlat siyosati bolalarni ma’naviy-axloqiy tarbiyalash maqsadini amalga oshirish imkoniyatini kengaytiradi. 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 mavjud. Shuningdek, joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali

va shaffof to‘rt bosqichli – tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish mexanizmi asosida rivojlantirish zarurati dolzarb bo‘lib bormoqda. «Bolalarni sport bilan ommaviy tarzda shug‘ullanishga, ularni musiqa hamda san’at dunyosiga jalb qilish maqsadida yangi bolalar sporti obyektlarini, bolalar musiqa va san’at maktablarini qurish mavjudlarini rekonstruksiya qilish» kabi ustuvor vazifalarni amalga oshirishda o‘quvchi-yoshlarga jismoniy tarbiya va sport vositasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlarini takomillashtirish, dolzarb muammolari va pedagogik imkoniyatlarini takomillashtirish, ularga psixologik ta’sir ko‘rsatishning innovatsion usullarini aniqlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jahondagi zamonaviy innovatsion va integratsion jarayonlar evolyutsion rivojlanishning harakatlantiruvchi kuchlari sifatida ta’limda, shu jumladan maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya va sport tizimida inqirozli vaziyatlarning paydo bo‘lishi tabiiy ravishda belgilaydi. Zamonaviy ta’lim sharoitida ta’limning barcha darajalarida o‘quvchilar sog‘ligining yomonlashuvi, ularning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan ehtiyojlarini rivojlanmaganligi kuzatilmoqda. Bunda ijtimoiy-iqtisodiy darajasining pastligi sababli aholi o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish motivatsiyasining pasayishi ham ta’sir qiladi. Bundan tashqari, umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha xorijiy amaliyotlaridan orqada qolish, moddiy va kadrlar bilan ta’minlash yetishmasligi mavjud. Ta’lim tizimida maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya va sport samaradorligini oshirish muammosi hozirgi bosqichda har qachongidan da dolzarbdir. Shu munosabat bilan jismoniy tarbiya va sport masalasini hal qilishning konseptual yondashuvchlarini tahlil qilish o‘rinli ko‘rinadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirishga oid asosiy tushunchalar va yondashuvlarni tahlil qilishni ahamiyat kasb etadi.

Dunyoda globallashuv sharoitida umuminsoniy va milliy qadriyatlarni asrab avaylash, saqlash va ularni kelgusi avlodlarga yetkazish, xususan jismoniy tarbiya va sportga pedagogik-psixologik tarbiyalashning istiqbolli yo‘nalishlari ta’lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etilmoqda. Hozirgi kunda sotsiumning yangilanish sharoitida bolalarni destruktiv ta’sirlardan himoyalash, ularning har tomonlama yetuk inson sifatida voyaga yetishi uchun jamiyat talablari doirasidagi funksional majburiyatlarini chuqur anglashiga erishish, sportning inson sog‘lig‘iga ta’sirchanligi va tarbiyaviy xarakteri borasidagi tushunchalarni kengaytirish, oilada bolalarni sport orqali ma’naviy-axloqiy tarbiyalash masalalari bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Insonlarning hayot tarzi, ularning sanitariyaga doir bilimdonligi, bu bilimlarni kundalik turmushda qo‘llay olishlari va unga qat’iyan rioya qilishlari, o‘z organizmlari va badanlariga bo‘lgan ongli munosabatlari, o‘z salomatliklariga bo‘lgan munosabatlari sog‘liqni saqlashdagi eng muhim sharoitlar hisoblanadi. Ana shu elementlar salomatlikni, jismoniy va ruhiy faollikni, uzoq umr ko‘rish, umrni uzaytiruvchi omillar hisoblanadi. Boshqacha qilib aytadigan bo‘lsak, har bir muayyan shaxsning salomatligi birinchi navbatda uning hayot tarziga, ana shu turmush tarzi elementlariga ongli yondashishiga bog‘liqdir. Shular bilan bog‘liq holda aytish lozim-ki, sog‘lom turmush tarzining asosida atrof muhitda bor bo‘lgan barcha omillarning organizmga ta’sir etish mumkinligi haqidagi ma’lumotlarga ega bo‘lish, va ana shu omillardan o‘zining salomatligi uchun foyda keltiradigan tomonlaridan samarali foydalana olishi muhim ahamiyatga egadir.

Jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o‘ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta’minlash, xalq genofondini bekamu-ko‘st saqlash sog‘lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o‘quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta’lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog‘lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko‘ndalang qilib qo‘yadi.

Sog‘lom turmush tarzi — bu faol mehnat, ijod og‘ushida yashash, kuchli jismoniy va ruhiy yuklamalarni, o‘ta xavfli va zararli ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni yengil ko‘tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidir.

Falsafa va ijtimoiy gigiyenaga oid adabiyotlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga so‘ngi paytlarda katta e’tibor berilmoqda. Bu masalaning ijtimoiy-ruhiy, tibbiy-gigiyenik, iqtisodiy, shaxsning o‘ziga aloqador motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Biroq, sog‘lom turmush tarzining metodologik muammolari va ijtimoiy-gigiyenik mezonlari ayrim mintaqalarning o‘ziga xos tomonlari, iqlimiy-geografik sharoitlari, aholi turmush madaniyatining etnik xususiyatlari yetarlicha o‘rganilgan emas.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. –Toshkent: Adolat, 2017. – 113 b.
2. Abramova Ye.S. Istochniki informatsii podrostkov o zdorovom obraze jizni // Kontsept. –M.:, 2015. — №1. –S. 1-8.
3. Mannapova N.S. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari // Xalq ta’limi. – Toshkent, 2018. -№3. – B.50-55.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMI TIZIMINI O‘QITISHDA INNOVATSION TEXNOLOGYALARDAN FOYDALANISH SAMARDORLIGI

Bazarbayev Paraxat Amangeldiyevich
JTSBMQTMOI Nukus filiali o‘qituvchisi
(Nukus, Qoraqalpog‘iston)

Annotatsiya: Maqolada “Ta’lim innovatsiyalari”, “Texnologiya”, “Ilg‘or pedagogik texnologiya”, “Innovatsion ta’lim” kabi tushunchalar bo‘yicha tahlillar bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: pedagogika, ta’lim, texnologiya, innovatsiya, ijtimoiy-falsafiy, uslubiy, didaktik, psixologik asoslar.

Аннотация. В статье содержит анализы по таким темам, как «Образовательные инновации», «Технология», «Передовые педагогические технологии», «Инновационное образование»

Ключевые слова: традиционная система обучения, «Информированное обучение, развитие науки и техники.

Abstract. The article contains analyzes on such topics as "Educational Innovations", "Technology", "Advanced Pedagogical Technology", "Innovative Education".

Keywords: pedagogy, education, technology, innovation, socio-philosophical, methodological, didactic, psychological foundations.

Dolzarbligi. Ilmiy-texnik taraqqiyot jadallashuvi sharoitida, «Pedagogika» va «Texnologiya» fanlar ulashuvida paydo bo‘lgan, pedagogik texnologiya mustaqil fanga aylandi. Har bir mustaqil fan o‘z mohiyatiga ko‘ra uning nazariy asoslarini tashkil etuvchi o‘zining tamoyillariga ega bo‘ladi, pedagogik texnologiya tamoyillari, «Pedagogika» va «Texnologiya» fanlarining negizini tashkil etuvchi qoidalar yig‘indisiga tayanadi.

Texnologiya — yunoncha «techne» so‘zidan olingan bo‘lib, mahorat, san’at va «logos» — so‘z, ta’limot va fan ma’nosini anglatadi.

Pedagogik texnologiya maqsadlari, vazifalari, tarkibi, mazmunining tahliliga ko‘ra uning quyidagi asosli tamoyillari shakllantirilgan: ilmiylik, loyihalanish, tizimlilik, yo‘naltirilganlik, faoliyatli yondashuvlik, boshqariluvchanlik, tuzatuvchanlik, natijaviylik, qayta takrorlanuvchanlik, tejamlilik. Ushbu barcha tamoyillar o‘zaro bog‘liq bo‘lib, biri birini talab etadi va to‘ldiradi. Bu tamoyillar asosida o‘quv jarayoni tashkil etiladi, ya’ni uning tayyorgarligi va o‘qitish jarayoni amalga oshiriladi.

Xalqaro YUNESKO tashkiloti tomonidan “Pedagogik texnologiya” iborasiga berilgan izohi bo‘yicha pedagogik texnologiya – bu ta’lim shakllarini maqbullashtirish uchun inson va texnik resurslarini hamda ularning o‘zaro ta’sirini e’tiborga olgan holda o‘qitish va o‘quv materialini o‘zlashtirish jarayonini yaratish, qo‘llash va aniqlash tizimi”

Innovatsion ta’lim texnologiyalarining mohiyati, turlari va nazariy asoslari. Lug‘aviy jihatdan “Innovatsiya” tushunchasi ingliz tilidan tarjima kilinganda (“innovatsion”) “yangilik kiritish” degan ma’noni anglatadi. “Innovatsiya” tushunchasi mazmunan aniq holatni ifodalaydi.

Innovatsiya — muayyan tizimning ichki tuzilishini o‘zgartirishga qaratilgan faoliyat

“O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi”da ko‘rsatilishicha, Innovatsiya quyidagicha mazmun va tushunchalarga ega:

“Innovatsiya (ingl. “innovationas” — kiritilgan yangilik, ixtiro) –

1) texnika va texnologiya avlodlarini almashtirishni ta’minlash uchun iqtisodiyotga sarflangan mablag‘lar;

2) ilmiy-texnika yutuqlari va tajribalarga asoslangan texnika, texnologiya, boshqarish va mehnatni tashkil etish kabi sohalardagi yangiliklar, shuningdek, ularning turli sohalar va faoliyat doiralarida qo‘llanishi” .

A.I.Prigojinning fikriga ko‘ra, Innovatsiya maqsadga muvofiq ravishda muayyan ijtimoiy birlik — tashkilot, aholi, jamiyat, guruhga nisbatan munosabatga yangicha yondashish, bu munosabatni bir qadar turg‘un elementlar bilan boytib borish tushunilishi lozim. Bu o‘rinda anglanadiki, muallifning qarashlari bevosita ijtimoiy munosabatlar, ularga nisbatan Innovatsion yondashish mohiyatini ifodalaydi. Shundan kelib chiqqan holda har bir shaxs fuqaro, mutaxassis, rahbar, xodim, qolaversa, turli ijtimoiy munosabatlar jarayonining ishtirokchisi sifatida o‘ziga xos innovator faoliyatni tashkil etadi.

Amerikalik psixolog E.Rodjers o‘z tadqiqotlarida Innovatsion xarakterga ega ijtimoiy munosabatlarning ijtimoiy-psixologik jihatlari, ijtimoiy munosabatlarga yangilik kiritish, bu jarayonda ishtirok etuvchi shaxslarning toifalari, ularning yangilikka bo‘lgan munosabatlari, yangilikni qabul qilish, mohiyatini anglashga bo‘lgan tayyorlik darajasi hamda muayyan shaxslar toifalari o‘rtasidagi Innovatsion xarakterga ega ijtimoiy munosabatlarning tasnifi masalalarini o‘rgangan.

Innovatsion ta’lim (ingl. “innovation” — yangilik kiritish, ixtiro) — ta’lim oluvchida yangi g‘oya, me’yor, qoidalarni yaratish, o‘zga shaxslar tomonidan yaratilgan ilg‘or g‘oyalar, me’yor, qoidalarni tabiiy qabul qilishga oid sifatlar, malakalarni shakllantirish imkoniyatini yaratadigan ta’lim.

Innovatsion ta’lim jarayonida qo‘llaniladigan texnologiyalar Innovatsion ta’lim texnologiyalari yoki ta’lim Innovatsiyalari deb nomlanadi.

Ta’lim Innovatsiyalari — ta’lim sohasi yoki o‘quv jarayonida mavjud muammoni yangicha yondashuv asosida yechish maqsadida qo‘llanilib, avvalgidan ancha samarali natijani kafolatlay oladigan shakl, metod va texnologiyalar.

Ta’lim Innovatsiyalari “Innovatsion ta’lim” deb ham nomlanadi. “Innovatsion ta’lim” tushunchasi birinchi bor 1979-yilda “Rim klubi”da qo‘llanilgan.

Innovatsion faoliyat -yangi ijtimoiy talablarning an’anaviy me’yorlarga mos kelmasligi yoki yangi shakllanayotgan g‘oyalarning mavjud g‘oyalarni inkor etishi natijasida vujudga keladigan majmuali muammolarni yechishga qaratilgan faoliyat

Pedagogik jarayon subyektlarini individual o‘zaro bog‘liqligini va kichik tezkor pedagogik vazifalar hal qiluvchi texnologiyalar – bu mikrotexnologiyalar deyiladi.

Pedagogik texnologiya fan sifatida bir qancha asoslarga ega. Bulardan eng ahamiyatlilari ijtimoiy, falsafiy, metodologik, gigiyenik, mafkuraviy, huquqiy-me’yoriy, iqtisodiy, tarixiy, nazariy, amaliy va boshqa asoslar hisoblanadi. Ular bilan qisqacha tanishib chiqamiz.

Pedagogik texnologiyaning **ijtimoiy asosi** har bir shaxs, jamiyat va davlatning ta’lim-tarbiya sohasidagi ehtiyojlaridan kelib chiqadi va shu ehtiyojlarni qondirishning maqsad va talablarini tashkiliy shakllari va usullarini belgilaydi. U shaxsning jamiyatning va davlatning rivojlanishida asosiy omillardan hisoblanadi. Pedagogik texnologiyaning **falsafiy asosi** uning maqsadlari hamda tashkiliy shakl va usullarini falsafiy jihatdan to‘g‘ri yo‘nalishda bo‘lishini ta’minlashga xizmat qiladi. Falsafiy oqimlar va yo‘nalishlarning har biri ta’lim-tarbiya masalalariga o‘ziga xos yondashadi. Shu sababli «Pedagogik texnologiya» fanining falsafiy yo‘nalishi uning to‘g‘ri yoki noto‘g‘riligini, jamiyatning ma’lum maqsadlariga muvofiq yoki

zidligini ko‘rsatadi. Bu pedagogik texnologiyalarga baho berishda asosiy ko‘rsatkichlardan hisoblanadi.

Pedagogik texnologiya fanining **metodologik asosi** uni amalga oshirishda qanday metodlarga asoslanishini belgilaydi, insonlarning olamini hamda o‘zlarini bilishlari turli tarixiy davrlarda turlicha asoslarga ega bo‘lgan va ular o‘ziga xos metodlarni keltirib chiqargan. Hozir olam va uning xususiyatlari haqida xolis ma’lumotlar olish haqqoniy bilimlar hosil qilishning ilmiy metodikasi pedagogik texnologiyalarning metodologik asosi hisoblanadi. Metodologik asosning ilmiy jihatdan to‘g‘ri bo‘lishi texnologiyalar uchun zaruriy shartdir. Pedagogik texnologiyaning **didaktik asosi** uning ta’lim-tarbiya qoida va tamoyillariga muvofiqligini belgilaydi. Didaktik talablar ta’lim-tarbiyaviy vazifalarning nazariy jihatdan to‘g‘ri bajarilishini ta’minlaydi.

Pedagogik texnologiyaning didaktik jihatdan to‘g‘ri bo‘lishi uning yuqori samaradorligining zaruriy sharti hisoblanadi. Buning uchun zamonaviy didaktikaning ilmiy xulosalaridan ijodiy foydalanish talab qilinadi.

Pedagogik texnologiyaning **pedagogik asosi.** Zamonaviy pedagogika fanining ilmiy xulosalaridan kelib chiqadi. Bunda pedagogik texnologiyaning umumiy tarkibiy tuzilmasi, mazmuni, shakli, usullari, vositalari, pedagogik jarayonninng tashkil qilinishi, olib borilishi, uning diagnostikasi, monitoringi, o‘quv-mavzu rejalar va shu kabilarning ilmiy jihatdan to‘g‘ri bo‘lishi ta’minlanadi. Pedagogik texnologiyalar hozirgi pedagogika fanining rivojlanishida katta o‘rin egallab bormoqda.

Pedagogik texnologiyaning **psixologik asosi** psixologiya fanining ilmiy xulosalari va tavsiyalari bilan belgilanadi. Ulardan ta’lim-tarbiya jarayonida to‘g‘ri foydalanish orqaligina kutilgan natijaga erishish mumkin. Shu sababli pedagogik texnologiya psixologiya qonunlarini to‘liq hisobga olishi talab etiladi.

Ta’limning har bir bosqichida tegishli yosh psixologiyasi xususiyatlariga moslashtirilgan pedagogik texnologiyalar qo‘llaniladi. Har bir bosqichda tegishli darajadagi bilim va tarbiya beriladi. Bu masalalarni o‘rganish bilan pedagogik psixologiya fani shug‘ullanadi.

Pedagogik texnologiyaning **fiziologik asosi** o‘quvchilarning turli yoshdagi fiziologik xususiyatlarini hisobga olishdan iborat. Bunda o‘g‘il va qiz bolalar fiziologiyasidagi farqlar alohida hisobga olinishi lozim. Pedagogik texnologiya jarayonida fiziologik talablarni hisobga olish sog‘lom avlodni voyaga yetkazishning zaruriy sharti hisoblanadi.

Pedagogik texnologiyaning **gigyenik asosi** ta’lim- tarbiya jarayonida salomatlikni saqlash talablariga rioya qilishdan iborat. Bunda turli zararli va ortiqcha ta’sirlarni bartaraf qilish, o‘quv sharoiti: yoritilganlik, harorat, havoning tozaligi, o‘quvchining va o‘qituvchining ish o‘rni, jihozlar, o‘quv nagruzkalarining me’yorlari, didaktik vositalarning qulayligi sifati va shu kabilar tibbiyot, fiziologiya, ekologiya talablariga, insonparvarlik va xalqparvarlik g‘oyalariga muvofiq bo‘lgan ilmiy asoslarda belgilab boriladi.

Bu talab va me’yorlarga rioya qilish pedagogik texnologiyani amalga tatbiq etish imkoniyatini yaratadi. Bu masalalarni o‘rganish bilan maktab gigiyenasi fani shug‘ullanadi.

Pedagogik texnologiyaning **mafko‘raviy asosi** uning milliy istiqlol g‘oyasi va mafko‘rasi tamoyillarini o‘zida mujassam etishi va ularni amalga oshirishga yo‘naltirilgan bo‘lishidan iborat. Bunda barkamol insonni shakllantirishda mafko‘raviy tarbiyaning fidoiy, mustaqil fikrlay oladigan, xulq-atvori bilan boshqalarga ibrat bo‘ladigan bilimli, ma’rifatli, ijtimoiy faol insonni voyaga yetkazishdan iborat asosiy vazifalarni amalga oshirib borishi har bir pedagogik texnologiya uchun dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Pedagogik texnologiyaning **huquqiy-me’yoriy asosi** ta’lim-tarbiya jarayonini tashkil qilish va amalga oshirishga doir qonuniy va me’yoriy hujjatlar bilan belgilanadi. Bular O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun; O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta’lim-tarbiya sohasiga tegishli Farmonlari, Vazirlar qaror va buyruqlari, ular asosida tayyorlanib o‘rnatilgan tartibga tasdiqlangan nizomlar, ustavlar va boshqa me’yoriy hujjatlar hisoblanadi.

Pedagogik texnologiya jarayoni ishtirokchilari ushbu huquqiy-me'yoriy asoslarni tegishli darajada bilishlari va amalga oshirib borishlari lozim.

Pedagogik texnologiyaning **iqtisodiy asosi** ta'lim menejmenti xulosalari va marketing tadqiqotlari natijalariga muvofiq belgilanadi. Pedagogik texnologiya ijtimoiy sohadagi faoliyat bo'lgani sababli uning iqtisodiy samarasi o'ziga xos tartiblarda aniqlanadi va ta'minot masalalari hal qilib boriladi. Pedagogik texnologiya iqtisodiy asosini mustahkam bo'lishi uni amaliyotda davom ettirish uchun zaruriy shart hisoblanadi.

Pedagogik texnologiyaning **tarixiy asosi** ta'lim-tarbiya masalalarini turli tarixiy davrlarda amalga oshirishning shakl va usullari, mazmuni hamda turli pedagogik nazariyalar haqidagi ma'lumotlardan iborat bo'lib ular zamonaviy pedagogik texnologiyalarning kelib chiqishi uchun zamin hisoblanadi. Hozirgi pedagogik texnologiyalar turli davrlarda boshlangan ishlar, olib borilgan tahlillar, chiqarilgan xulosalar, mutafakkirlar bildirgan fikr-mulohazalarning rivojlantirilishi asosida paydo bo'lib, takomillashib bormoqda. Pedagogik texnologiyaning tarixiy asosi uning o'ziga xos ildizlarini tashkil qilishini hisobga olgan holda ularni bilish va chuqur o'rganish kelgusi rivojlanish yo'llarini belgilashda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa Yuqorida aytilgan va boshqa asoslar umumlashtirilsa, har bir pedagogik texnologiyaning o'z **nazariy va amaliy asoslari** kelib chiqadi. Ular alohida maqsad, vazifalari, mazmuni, shakl, usul, vositalariga muvofiq belgilanadi.

Bu o'nta ijtimoiy sifat jamiyat ehtiyojidan kelib chiqqan davlat buyurtmasi bo'lib, ta'lim sohasida faoliyat ko'rsatayotgan har bir inson ulardan umumiy metodologik asos sifatida foydalanishi kerak. Bu umumsohaviy metodologiyaning birinchi qismi hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Innovatsion ta'lim texnologiyalar / Muslimov N.A., Usmonboyeva M.H. , Sayfurov D.M., To'rayev A.B. – T. "Sano standart" nashriyoti, 2015 – 150 b.

2. Yo'ldoshev J.G'., Usmonov S. Ilg'or pedagogik texnologiyalar.- T. O'qituvchi, 2004.

3. Sport ta'limi sifatini oshirishda AKSH, Yevropa va Osiyo davlatlari tajribasi.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA KADRLAR MALAKASINI OSHIRISHDA ILG'OR PEDAGOGIK TEXNOLOGYALARDAN FOYDALANISH JIHATLARI

Bazarbayev Paraxat Amangeldiyevich
JTSBMQTMOI Nukus filiali o'qituvchisi
(Nukus, Qoraqalpog'iston)

Annotatsiya. Maqolada "Pedagogik texnologiya", "Yangi pedagogik texnologiya", "Ilg'or pedagogik texnologiya", "Progressiv pedagogik texnologiya" kabi tushunchalar bo'yicha tahlillar bayon qilingan.

Kalit so'zlar: an'anaviy o'qitish tizimi, axborotli o'qitish, fan-texnika taraqqiyoti.

Аннотация. В статье проводится анализ таких терминов, как «педагогическая технология», «новая педагогическая технология», «передовая педагогическая технология», «прогрессивная педагогическая технология».

Ключевые слова: традиционная система обучения, «Информированное обучение, развитие науки и техники.

Abstract. The article describes the analysis of terms such as "Pedagogical Technology", "New Pedagogical Technology", "Advanced Pedagogical Technology", "Progressive Pedagogical Technology".

Keywords: traditional education system, "Informed learning, the development of science and technology.

Dolzarbligi. Jismoniy tarbiya va sportda ilg'or pedagogik texnologiyalarni o'rganib, ularni o'quv muassasalarimizga olib kirish zarurligi o'qtirilgan. Keyingi o'n yillar ichida yaratilgan,

pedagogikaga bag‘ishlangan adabiyotlarda “Pedagogik texnologiya”, “Yangi pedagogik texnologiya”, “Ilg‘or pedagogik texnologiya”, “Progressiv pedagogik texnologiya” kabi tushunchalar ko‘p uchrab turgani bilan ularning o‘zbek tilidagi maromiga yetgan ta’rifi hali tuzilmagan.

Respublikamizning pedagogik olim va amaliyotchilari ilmiy asoslangan hamda O‘zbekistonning ijtimoiy-pedagogik sharoitiga moslashgan, ta’lim texnologiyalari yaratish va ularni ta’lim-tarbiya amaliyotida qo‘llashga intilmoqdalar.

Bu erda nima uchun bugungi kunda pedagogik texnologiya — ularning milliy nazariy asosini yaratish va amaliyotga tatbiq etish zarurati tug‘ildi, degan savol paydo bo‘lishi mumkin. Jamiyatimizga qanchadan qancha bilimli kadrlarni va yuqori malakali olimlarni yetishtirib kelgan pedagogika uslublari mavjudki, ularning eskirib, talabga javob bermay qolgan va mafkuralashtirilgan joylarini o‘zgartirib, milliy tus berib, foydalanaversa bo‘lmaydimi- degan mulohazalar ham yo‘q emas, chunki:

Birinchidan - jahon hamjamiyati taraqqiyotidan ortda qolib ketgan jamiyatimiz, taraqqiy etgan mamlakatlar qatoridan o‘rin olishi uchun, aholi ta’limini jadallashtirish va samaradorligini oshirish maqsadida eng ilg‘or pedagogik tadbirlardan foydalanish zarurligi;

Ikkinchidan - an’anaviy o‘qitish tizimi yozma va og‘zaki so‘zlarga tayanib ish ko‘rishi tufayli “Axborotli o‘qitish” sifatida tavsiflanib, o‘qituvchi faoliyati birgina o‘quv jarayonining tavsiflanib, o‘qituvchi faoliyati birgina o‘quv jarayonining tashkilotchisi sifatida emas, balki nufuzli bilimlar manbaiga aylanib qolganligi;

Uchinchidan - fan-texnika taraqqiyotining o‘rta rivojlanganligi natijasida axborotlarning keskin ko‘payib borayotganligi va ularni yoshlarga bildirish uchun vaqtning chegaralanganligi;

To‘rtinchidan - kishilik jamiyati o‘z taraqqiyotining shu kundagi bosqichida nazariy va empirik bilimlarga asoslangan tafakkurdan tobora foydali natijaga ega bo‘lgan, aniq yakunga asoslangan texnik tafakkurga o‘tib borayotganligi;

Beshinchidan - yoshlarni hayotga mukammal tayyorlash talabi ularga eng ilg‘or bilim berish usuli hisoblangan obyektiv borliqqa majmuaviy yondashuv tamoyilidan foydalanishni talab qilishidadir.

Pedagogik texnologiya yuqorida sanab o‘tilgan beshta sababiy shartlarning barcha talablariga javob beradigan ta’limiy tadbirdir.

Shu kundagi ijtimoiy taraqqiyot ishlab chiqarishning ko‘p sonli tarmoqlari bilan bir qatorda ijtimoiy-gumanitar, umumkasbiy fanlar bilimlar doirasiga ham yangi texnologiyani joriy etishni taqozo etmoqda.

Ta’lim texnologiyalari ishlab chiqish va amalga oshirish ilmiy muammo sifatida maxsus tadqiqotlar olib borishni ko‘zda tutadi. Bunda, eng avvalo quyidagilarni aniqlash lozim:

Ta’lim texnologiyalarini ilmiy ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish uchun ijtimoiy-pedagogik asoslar mavjudligini aniqlash;

Ta’lim majmuasi sifatida nimani anglatishi va qanday tarkibiy qismlardan tashkil topganligini belgilash;

Ta’lim texnologiyasining funksional majmui jarayon sifatida nimalardan iboratligini aniqlash;

Ta’lim texnologiyalari kadrlarni tayyorlash maqsadlariga qay darajada to‘g‘ri kelishi va uni baholash mumkinligini ko‘rsatib berish; Pedagogik texnologiyaning majmualar nazariyasining asosiy qonuniyatlariga mosligini nazoratda tutib turish yo‘l-yo‘rig‘ini ishlab chiqish.

Shuni aytish joizki, ta’lim texnologiyalari, pedagogika ilmining tadqiqot obyekti sifatida aniq fanlarni o‘qitish uslubi bo‘libgina qolmay, ijtimoiy fanlarni o‘qitishga ham yangicha yondashuv sifatida qayd qilinishi lozim.

Xulosa Jamiyatimiz jadallik bilan taraqqiy etib iqtisodiy va siyosiy mavqyi kundan kunga ortib bormoqda. Ammo ijtimoiy sohada va ayniqsa, ta’lim va tarbiyada depsinish va umumiy taraqqiyotdan orqada qolish sezilmoqda. Bunday noxush vaziyatdan chiqib ketish yo‘llaridan biri ta’lim va tarbiya jarayonini qabul qilingan davlat standartlari asosida texnologiyalashtirishdir.Shu o‘rinda alohida ta’kidlab o‘tish joizki, kishilarning hayotga ongli munosabatini, dunyoqarashini

belgilashga doimo yangicha yondashish zarurligini o‘z vaqtida anglab yetish darajasini ko‘rsatib beruvchi muhim omil — ma’naviyatdir.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. English Institute for Sport, Manchester URL: http://www.eis2win.co.uk
2. School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University URL: http://www.lboro.ac.uk/departments/E-mail: sdc@lboro.ac.uk
3. Bundesinstitut fur Sportwissenschaft URL: http://www.bisp.de
4. Institut fur Angewandte Trainingswissenschaft URL: http://www.iat.uni-leipzig.de
5. United States Olympic Training Center Colorado Springs Cd URL: http://www.teamusa.org/about-usoc/ u-s-olympic-training-center-colorado-springs 6. United States Olympic Training Center Chula Vista http://www.teamusa. org/about-usoc/u-s-olympic-training-center-chula-vista
6. U.S. Olympic Training Center Lake Placid http://www.teamusa.org/about-usoc/u-s-olympic-training-center-lake-placid

O‘QITUVCHILAR MALAKASINI OSHIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Turekeeva Al’fiya Jienbekovna
JTSBMQTMOI Nukus filiali o‘qituvchisi p.f.f.d (PhD)
(Nukus, Qoraqalpog‘iston)

Annotatsiya: Maqolada malaka oshirish ta’lim tizimi zamonaviy o‘qituvchilarni kasbiy jihatdan rivojlantirish, kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan kasbiy rivojlanish, xalqaro ilg‘or tajribalarning o‘rni haqida bayon etilgan.

Tayanch so‘zlar: o‘quv jarayoni, innovatsion rivojlanish, kasbiy faoliyat, shaxsiy rivojlanish, kasbiy tayyorgarlik, kasbiy muammolar, kasbiy tajriba

O‘zbekiston Respublikasi ta’lim tizimi rivojlanishining hozirgi bosqichi modernizatsiya jarayonining faollashuvi va umumiy yo‘nalishni tizimli o‘zgarishlarga ega bo‘lganligi bilan tavsiflanadi. Mazkur o‘zgarishlarning maqsadi – ta’lim jarayonini zamonaviy real hayot talablariga moslashtirish, o‘quv jarayonini muntazam yangilab turish uchun yangi, zamonaviy mexanizmlarni yaratish, shaxs, jamiyat, davlatning dolzarb va istiqbol yo‘lini tanlashga yo‘naltirilgan ehtiyojlarni aniqlashdan iborat. Innovatsion xarakterdagi tayanch ta’limni modernizatsiya qilishning bunday asosiy vazifalarini amalga oshirish uchun malaka oshirish tizimida qo‘llaniladigan davlat talablarini amalga oshirishda har bir tinglovchiga individual va tabaqalashtirilgan yondashuv talab etiladi.

Demak, innovatsion rivojlanishning eng muhim komponenti bo‘lgan zamonaviy malaka oshirish tizimining vazifasi – har bir tinglovchining ehtiyojini hisobga olgan holda, yuksak texnologiyali raqobat muhitida individual taraqqiyot troyektoriyasini mustaqil ravishda tanlashga qodir bo‘lgan yetuk mutaxassisni yetishtirishdan iborat.

Taraqqiyotning tezkor davom etishi malaka oshirish jarayonida tinglovchilarning ilmiy yutuqlari, yangi o‘qitish metodlari, o‘quv mashg‘ulotlarining tashkiliy shakllari va boshqa usullarini baholash vositalarini amalga oshirishdagi mas’uliyatiga oid kasbiy faoliyati to‘g‘risida muhim o‘zgarishlar va yangiliklarni o‘z ichiga oladi. Shuning uchun ham, malaka oshirish jarayonida tinglovchilarning kasbiy bilim, ko‘nikmalari va kompetensiyalari darajasi va ularning kasbiy faoliyatini amalga oshirishiga alohida e’tibor qaratilishi zarur. Buning uchun “... o‘qituvchi kasbining maqomi va obro‘sini oshirish, umumta’lim muassasalari, shuningdek, xalq ta’limi tizimi xodimlarini moddiy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni ta’minlash, ularning samarali ishlashi uchun munosib shart-sharoitlar yaratish” [1] lozim.

Malaka oshirish jarayonida tinglovchilar o‘quvchilarni pedagogik, psixologik va akmeologik jihatdan kuzatishlari natijasida o‘quv jarayonida barqaror turtki berish, o‘quvchilar tomonidan o‘rganilayotgan bilimlarning ma’no-mazmunini ochib berish, maqsadlarni belgilashning yangi texnologiyalarini o‘rganishlari va ta’lim amaliyotiga qo‘llay olishlari kerak. Bu esa tinglovchilarda o‘z faoliyatlarining muvaffaqiyatini ta’minlashda alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bilan bir qatorda, o‘qituvchilar birinchi navbatda o‘quvchilarga muayyan predmetdan o‘qiganlarini bilish yoki yod olishni o‘rgatishi emas, balki ularda o‘rgangan bilimlarini hayotiy vaziyatlarda amalga oshirish kompetensiyalarini shakllantirishi muhimdir.

Shunga alohida e’tibor qaratish kerakki, respublikamizdagi o‘rtacha yoshi 45-50 yil bo‘lgan o‘qituvchining didaktik, uslubiy, metodik va falsafiy nuqtai nazarini boyitish, yangi ta’lim standartlarida belgilangan vazifalarni bajarishga o‘rgatish bugungi kunda malaka oshirish tizimining eng zaif tomoni hisoblanadi. Mazkur zaiflikning oldini olish uchun malaka oshirish tizimidagi davlat talablari, malaka talablari, barcha o‘quv reja va dasturlar mazmunini o‘zgartirish, bugungi talablar asosida yangilash talab etiladi. Shunday qilib, tinglovchilar oddiy kitobiy bilimlar paradigmasida ishlash emas, balki ular uchun malaka oshirish jarayonida “bilimga asoslangan amaliy” yondashuvga o‘tish murakkab vazifa hisoblanadi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda malaka oshirish ta’lim tizimi zamonaviy o‘qituvchilarni kasbiy jihatdan rivojlantirish, ularning malakasini oshirish tizimini tubdan isloh qilish davr talabidir. Malaka oshirish ta’lim jarayoni ta’lim tizimining barcha tarkibiy qismlarini o‘z ichiga qamrab olgan ko‘p qirrali, murakkab jarayon bo‘lib, ta’lim tizimidagi har qanday o‘zgarishlar ta’lim jarayoni subyektlari, ijrochilari hisoblangan o‘qituvchi faoliyati bilan hamohangdir.

Shuni unutmaslik kerakki, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ma’naviy-axloqiy rivojlanishining orqaga qolishi, zaifligi ta’lim sifati va uning natijasiga bog‘liq. Mazkur muammolar yechimi respublikamiz ta’lim sohasidagi pedagog xodimlarning malakasini oshirish, ularni kasbiy qayta tayyorlash va attestatsiyadan o‘tkazish tizimini modernizatsiya qilish bo‘yicha amalga oshirilayotgan g‘oyalarni ilgari suradi. Ushbu g‘oyalar tinglovchilarning qo‘shimcha malaka oshirish dasturlarini individuallashtirishga yo‘naltirilgan o‘quv jarayonini tashkil etish va amalga oshirish uchun zarur shartlar va vazifalarni hal etishga qaratiladi. Ushbu shart-sharoitlarni yaratishning asosiy manbai uzluksiz ta’lim tizimida o‘qituvchining o‘z-o‘zini rivojlantirishga asoslangan tizim, o‘z shaxsiy ta’lim dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish deb qabul qilinadi.

Shunday qilib, o‘qituvchi ta’limning rivojlanish muammolarini hal qilishi uchun uning o‘zi dars beradigan fanidan yetarlicha darajada yuqori malakaga ega bo‘lishi kerak. Hozirgi vaqtda “zamonaviy o‘qituvchi obrazi”ning ta’rifi va uni kasbiy rivojlantirish xalq ta’limi vazirligining eng dolzarb vazifalaridan biri bo‘lishi kerak.

Zamonaviy o‘qituvchining kasbiy malakasini oshirish mohiyatini aniqlash muammosi hozirgi vaqtda psixologlar, amaliyotchi mutaxassislar, o‘qituvchilar o‘rtasida ziddiyat va kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi. Jumladan, Yu.Asadov, M.Yuldashev, A.Ibragimov, R.Choriev, A.A.Andreev, S.A.Dochkin, V.D.Shadrikov, O.G.Kukosyanlarning tadqiqotlari [2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9] fikrimizga dalil bo‘la oladi.

Bugungi kunda nafaqat respublikamizda balki butun dunyoda ta’lim sohasi nanotexnologiyalar asosida yangilanmoqda hamda ta’lim sohasida tub islohotlar amalga oshirilmoqda. Mutaxassislar uchun dunyo ta’limi tizimining rivojlanish jarayonini kuzatish natijasida mavjud bozorlarni hisobga olish, yangi iqtisodiyotni aniqlash va loyihalash imkoniyati vujudga kelmoqda.

Iqtisodiyotning dolzarb muammolari bilan ta’lim tizimidagi muammolar o‘zaro aloqadorlikda tahlil qilinayotganligi davlat va jamiyat rivojlanishining garovi hisoblanadi. Bunday o‘zgarishlar, xalq ta’limi xodimlarining malakasini oshirish tizimi uchun ham juda muhimdir.

Bugungi kunda o‘qituvchi uchun dolzarb muammo bo‘lgan davlat ta’lim standartlarini joriy etish ularning kasbiy faoliyatida, avvalambor, ta’lim jarayonining hududiy va tartibga soluvchi tarkibiy qismi, o‘qitish uslublari, o‘quvchilarda o‘quv natijalari va ularni baholash vositalari, ta’lim jarayonining me’yoriy-huquqiy asoslariga o‘zgartirishlar kiritish lozim.

O‘qituvchilar malaka va mahoratini oshirish, axborot va ijodiy tajribasini rivojlantirish, kompyuter texnologiyalaridan foydalana oladigan o‘quvchilar bilimi va qiziqishini hisobga olgan holda dars (DTS, dastur) samaradorligi va ta’lim natijalarini baholash, baholashning zamonaviy metodikalaridan (elektron jurnallar) foydalanish, o‘quv jarayonida monitoring va baholash faoliyatini amalga oshiradilar.

Bugungi kunda zamonaviy ta’lim tizimi oldida “Zamonaviy o‘qituvchi qanday bo‘lishi kerak?”, degan savolga javob topish vazifasi qo‘yilgan. Pedagogik ta’lim tizimidagi standartlashtirish va umuman uni modernizatsiya qilish ushbu muammoni hal qilishga qaratilgan. Ushbu muammo ustida malaka oshirish tizimidagi mutaxassislar ishlaydilar. Mazkur muammo respublikamiz hamda xorijiy ilmiy jurnallarda eng ko‘p muhokama qilingan. Ta’lim tizimidagi har qanday o‘zgarishlarning samaradorligi ushbu o‘zgarishlarning aniq ijrochisi va yuqoridagi munozaralarning ishtirokchisi sifatida o‘qituvchiga bog‘liq. Biroq, ta’lim sohasida yuqorida aytib o‘tilgan yangiliklarni joriy etishning oldindan belgilangan darajasi har doim ham o‘qituvchining imkoniyatlariga mos kelmaydi. Bunday vazifalarni bajarish uchun o‘qituvchi yetarli darajada yuqori malakaga ega bo‘lishi kerak.

N.B.Moskvina[11]ning fikriga ko‘ra, ushbu xarakteristikalarning deyarli har biri zamonaviy o‘qituvchining muhim kasbiy mahoratini rivojlantirishning muhim bo‘lgan vazifalaridan birini anglatadi. Boshqacha qilib aytganda, muhim fazilatlarning rivojlanishi o‘qituvchilarda pedagogik ish samaradorligini oshiradi. Shuni ta’kidlash kerakki, deformatsiyaning paydo bo‘lishi ehtimoliy xususiyatga ega, ya’ni o‘qituvchi kasbiy rivojlanishining muhim bo‘lgan yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Hech shubha yo‘qki, bugungi kunda o‘qituvchi turli shakllar, metodlar, usullar va vositalardan foydalangan holda tanlangan o‘quv dasturining mazmunini o‘zlashtirishda o‘quvchiga hamroh bo‘ladi. O‘qituvchi uchun mutlaqo yangi vazifa – o‘quvchilarning ongli ravishda ta’lim dasturlarini tanlash qobiliyatini shakllantirish, ya’ni xorijiy ilg‘or tajribalar asosida individual o‘quv dasturlarini tuzish hisoblanadi. Shunday qilib, o‘qituvchi o‘quvchilar bilan birga ularga berishga harakat qilayotgan obyektiv bilimning egasi bo‘lishga urinadi. Boshqacha qilib aytganda, o‘qituvchi ta’lim beruvchilik mavqeyidan yo‘naltiruvchilik mavqeyini egallashga o‘tadi.

Bu jarayonda o‘qituvchining asosiy vazifasi – o‘quvchilarning bilim olishga ongli munosabatda bo‘lishi, tashabbusni namoyon etishga barqaror motivatsiyada bo‘lishi, yangi bilimlarni kashf qilishda mustaqillik, turli xil muammolarni hal qilishda ushbu bilimlarni qo‘llash usullarida namoyon bo‘ladigan bilimlarni shakllantirishdan iborat.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги “Халқ таълими тизимига бошқарувнинг янги тамойилларини жорий этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ПҚ-3931-сон қарори. – Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 2018 й.

2. Асадов, Ю.М. Индивидуально-психологические особенности учителя и их учет в процессе повышения квалификации: дисс... канд. псих. наук. – Ташкент, 1995. – 150 с.

3. Юлдашев М.А. Халқ таълими ходимларининг малакасини оширишда таълим сифати менежментини такомиллаштириш: пед.фан. док... дисс. автореферати. – Тошкент, 2016 й. – 92 б.

4. Ибрагимов, А.А. Халқ таълими ходимлари малакасини ошириш тизимини кўп векторли ёндашув асосида такомиллаштириш: пед. фан... (PhD) дисс. автореф. – Самарқанд, 2018. – 51 б.

5. Чориев Р.К. Малака ошириш тизимини модернизациялашнинг ўзига хос хусусиятлари //Замонавий таълим. –Тошкент, 2014. – №2. – Б. 22-25.

6. Андреев, А. Знания или компетенции? / А. Андреев // Высшее образование в России. — 2005. — № 2. — С. 3-11.

7. Дочкин, С.А. Модернизация дополнительного профессионального образования в условиях формирования информационного общества: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.08 /

Дочкин Сергей Александрович; Кузбасский региональный институт развития профессионального образования. — Кемерово, 2010. — 348 с.

8. Шадриков, В. Д. Личностные качества педагога как составляющие профессиональной компетентности / В. Д. Шадриков // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г.Демидова. — 2006. — № 1. — С. 15-21.

9. Кукосян, О. Г. Использование модульной технологии обучения в системе дополнительного профессионального образования / О. Г. Кукосян, Г. Н. Князева // Школьные технологии. — 2005. — № 4. — С. 40-43.

10. Дочкин, С.А. Модернизация дополнительного профессионального образования в условиях формирования информационного общества: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.08 / Дочкин Сергей Александрович; Кузбасский региональный институт развития профессионального образования. — Кемерово, 2010. — 348 с.

11. Москвина, Н. Б. Риск личностно-профессиональных деформаций учителя / Н. Б. Москвина // Педагогика. — 2005. — № 8. — С. 61-69.

12. Фоменко С.Л. Научно-методическое обеспечение становления педагогического коллектива как субъекта реализации компетентностной модели образования: теория и практика. – М.: “АПК и ППРО”, 2011. – 246 с.

13. Абдалина, Л. Профессионализм педагога: компоненты, критерии оценки / Л. Абдалина, И. Бережная // Высшее образование в России. — 2008. — № 10. — С. 146-148.

14. Калмыкова И.Р. Портфолио как средство самоорганизации и саморазвития личности // Образование в современной школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http: www.uroki.ruur_rusk_metodkopilkaportfolio.htm (д.о: 3.10.2017).

15. Боймуродова Г.Т. Малака ошириш тизимини модернизациялаш жараёнида ўқитувчиларнинг касбий компетентлилигини узлуксиз ривожлантириш механизми // пед. фан. док... (DSc) дисс. автореф. – Нукус, 2020. – 30 б.

16. Каплунович, Т. А. Компетентностно-ориентированная технология обучения в системе повышения квалификации педагогов / Т. А. Каплунович, С. И. Каплунович // Педагогическое образование и наука. — 2008. — № 5. — С. 87-90.

O‘ZBEK MILLIY O‘YINLARI QADRIYATLARIMIZ ASOSI

Xudayberdiyeva Xuriyat Karimberdiyevna
JTSBMQTMOI Samarqand filiali dotsenti
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada milliy xalq o‘yinlarining bugungi kunda qayta tiklanishi va yoshlar tarbiyasiga ta’siri, sharq allomalarining milliy o‘yinlar haqidagi qarashlari va ularni bola salomatligidagi ta’sirlari milliy o‘yinlar qadriyatlarimizning asosi ekanligi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: ma’naviyat, ma’rifat, sport, o‘yin, xalq, millat, sog‘lik, tinchlik, muhit, me’ros, bilim, madaniyat, qadriyat

Аннотация: В данной статье рассказывается о возрождении национальных народных игр в наши дни и их влиянии на воспитание молодежи, взглядах восточных ученых на национальные игры и их влияние на здоровье детей, а также о том, что национальные игры являются основой наших ценностей.

Ключевые слова: духовность, просвещение, спорт, игра, народ, нация, здоровье, мир, окружающая среда, наследие, знание, культура, ценность.

Abstract: This article describes the revival of national folk games today and their impact on youth education, the views of Eastern scholars on national games and their effects on children’s health, and the fact that national games are the basis of our values.

Keywords: spirituality, enlightenment, sport, game, people, nation, health, peace, environment, heritage, knowledge, culture, value

Bir millatning ma’naviy-ruhiy salohiyati shakl va mazmun jihatdan ikkinchisida takrorlanmasligi, ularning ilg‘or qirralari orqali umumbashariylikka daxldor bo‘lgan ma’naviy borliqni vujudga keltirishi bilan izohlanadi. Demak bugungi kunda olib borilayotgan ijtimoiy-siyosiy harakatlar zamirida davlatimizning dunyo hamjamiyatidagi nufuzining ortishi va to‘g‘ri targ‘ibot qilinayotgan siyosatning ustivorligi mamlakatimizda ma’naviy ruhiy yuksalish davrining takomillashib borayotgani va izchillik bilan amalga oshirilayotganining aks sadosidir. O‘z ma’naviy qiyofasini yuqotgan millat esa yuqolgan millat hisoblanadi. Ma’naviyatning takomili esa, o‘sha millatga mansub har bir bolaning ma’naviy kamoloti bilan bevosita bog‘liq va ushbu zaminga tayanib yuksaladi.har bir xalq mohiyatan umuminsoniy bo‘lgan qadriyatlarni tamomila o‘ziga xos shaklu-shamoyilda ifoda etishining siri ham shunda. O‘zbek xalqining , Alpomish, Tumaris, Shiroq, A.Temur, Go‘r o‘g‘li, Mirzo Bobir, Jaloliddin Manguberdi kabi yirik darg‘alar va siymolari timsollarida o‘z ma’naviy fazilatini, kuch-qudratini, orzu istagini, aql zakovatini mujassamlashtirgan ma’naviy merosining ahamiyati ayniqsa bola tarbiyasida juda muhimdir. Milliy zaminda yaratilgan bu qahramonlar, bolalar ongi, qalbiga chuqur kirib borib, ularga ruhiy jihatdan ta’sir ko‘rsatadi. Yosh avlod bu qahramonlarga o‘xshashga, ulardan namuna olishga, ular qilgan qahramonliklarni takrorlashga harakat qilishadilar. Sir emaski har bir bola, har bir ijtimoiy guruh yoki toifa, har bir elat, millat va mintaqa xalqlari o‘z tabiati bilan yaratilgan. Demak, har birining o‘ziga xos ma’naviy olami mavjud. Bu ma’naviy olam kezi kelganda bolani ma’lum ma’noda komillikka yetaklovchi omil sifatida xizmat qilishi va ma’naviy ruhiy qiyofa tarzida namoyon bo‘lishi muqarrardir. Ular doimo zamon va makonda o‘zgarib, kamolot sari yuksalib boraveradi. Buni biz bugungi kunda mamlakatimizda davlat siyosati darajasiga aylanib borayotgan bolalar sportini rivojlantirishga qaratilgan sayi-harakatlar misolida ko‘rishimiz mumkin. Milliy ma’naviy-ruhiy qiyofa, bugungi kunda o‘zbek millatining atrofdagi voqeylikka, hodisalarni o‘ziga xos ravishda idrok, tafakkur, tasavvur qilish, ularga bo‘lgan munosabatlarining urf-odat, an’analar, xarakter tarzida namoyon bo‘lishining o‘zgacha usuli va yondashish tarzining mavjud ekanligi bilan ifodalash ayniqsa o‘rinlidir. Bu esa har bir millatning o‘ziga xosligi, birining ikkinchisiga o‘xshamaydigan xususiyatlarga ega ekanligi, o‘zgalarning ma’naviy-ruhiy holatini aynan qabul qilaolmasligi bilan bog‘liq ekanligining dalilidir. O‘zbek xalq o‘yinlarining paydo bo‘lishi va taraqqiyotini o‘rganishda sharqning buyuk mutafakkirlaridan Abu Ali ibn Sino, Mahmud Qoshg‘ariy, Kaykovus, Umar Xayyom, Amir Temur, Alisher Navoiy, Husayn Voiz Koshifiy, Zayniddin Mahmud Vosifiy va boshqa tabarruk zotlar qoldirgan ma’naviy merosni tadqiq qilish hamda amaliyotga tatbiq etish o‘z yechimini kutayotgan dolzarb muammolardan biridir.

Buyuk alloma Abu Ali ibn Sino nafaqat mashhur tabib, faylasuf, pedagog bo‘lib qolmasdan, balki xalq pedagogikasi o‘yinlariga doir g‘oyat rang-barang nodir meros qoldirgan allomadir. U xalq o‘yinlari haqida fikr yuritar ekan, ayniqsa badantarbiyaning kishi uchun naqadar katta ahamiyatga ega ekanligini ham nazariy, ham amaliy jihatdan isbotlab bergan.

Ibn Sino inson organizmini sog‘lomlashtirish va kasallikni davolash nuqtayi nazaridan qarab, xalq o‘yinlaridan biri bo‘lgan badantarbiyani beshta asosiy qismga ajratadi. Jumladan: tez harakatlar, nozik va yengil harakatlar, kuchliroq harakatlar, o‘rta kuchli harakatlar, gavda uchun maxsus harakatlar.

U badantarbiyani tez harakatlar turiga kiritadi, ular asosan, milliy xalq o‘yinlari yoki ularning ayrim unsurlaridan iborat. Masalan: o‘zaro tortilish, musht bilan turtishish, 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 uchida turib, qo‘llarini oldga va orqaga cho‘zib, tez harakat qiladi.

Olim o‘yin turlari va unsurlarini shunchaki sanab o‘tmasdan, balki xalq donishmandligi asosida o‘zining kuchli bilimi bilan ularni boyitib, inson kamoloti uchun qaysi tarzda foydali ekanligini tushuntiradi.

Ulug‘ hakim isitmadan holsizlangan, ko‘krak va qorin og‘rig‘i kasalligidan zaiflashgan kishilarga, asab tizimining charchashidan kelib chiqqan parishonxotirlik, ishtaha bo‘g‘ilishi kabi kasallardan qiynalayotganlarga o‘yinlarning quyidagi nozik va yengil turlari:

- Arg‘imchoqlarda uchish;

- Belanchaklarda tik holda o‘tirib yoki yotib uchish;
- Qayiq yoki kemalarda sayr qilish,

Kuchliroq o‘yinlardan esa:

- Ot va tuyaga minish,
- Aravalarga tushishni tavsiya qiladi.

Xalq o‘yinlarining kuchli turlariga maydonda bajariladigan quyidagi harakatlarni kiritadi:

- Kishining o‘z soyasi bilan olishishi;
- Chapak chalish;
- Sakrash;
- Nayza uchi bilan sanchish;
- Katta va kichik kurralar bilan chavgon o‘yini;
- Koptoklarni o‘ynash;
- Kurash;
- Tosh ko‘tarish;
- Quvlashish;
- Chopayotgan otni jilovidan tortib to‘xtatish.

Xalq o‘yinlarining ajoyib bilimdoni bo‘lgan Ibn Sino xalqimizning milliy sport turi bo‘lgan milliy kurashimiz (Buxorocha va Farg‘onacha kurash turi) haqida ham yetarlicha ma’lumot qoldirgan.

Kurashning turlari ham 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 yerga ag‘daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvining o‘ng qo‘li ostidan o‘tkazilishi kerak, kurashuvchilar goh gavdalarini tiklab, goh egiladilar.

Badantarbiyaning birinchi turi “Gavda uchun maxsus harakatlar” hisoblanib, ularning har birida ma’lum darajada o‘yin unsurlari mavjud, ya’ni: 1) qo‘l va oyoq harakatlari; 2) ko‘krak va nafas a’zolarining harakatlari; 3) butun tanaga oid harakatlardir.

Shu bilan birga, Alisher Navoiy (1441-1501) o‘zining “Xamsa”, “Lison ut-tayr”, “Mahbub ul-qulub” va boshqa asarlarida xalq o‘yinlariga mehr bilan qarab, ularga birma-bir ta’rif-tavsif bergan. Qadimdan piyoda yurish, yugurish, tiyrandozlik, chavandozlik, qilichbozlik, kurash kabi milliy o‘yinlar ko‘pchilik podshohlarni, xususan, lashkarboshilar e’tiborini jalb etgan. Navoiy kuch sinashish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘yin turlariga “zori” atamasini qo‘llagan. Masalan, Farhod bolaligidan ko‘pgina harbiy mashqlar bilan qiziqqan va shug‘ullangan.

Farhod nishonga aniq tekkizish, ya’ni, tiyrandozlik, nayzabozlik qalqonbozlik kabi mashq turlarida hammani hayratga soldi. Navoiy undagi shiddatkorlik, kuchlilik, aniq mo‘ljalga olish, harbiy qurol-aslahalarni ishlatishdagi tadbirkorlik va epchillik xususiyatlarini ajoyib mubolag‘alar bilan ifodalangan. U milliy jismoniy mashq turlarini targ‘ib etish bilan birga, shug‘ullanuvchilarning axloqiy tarbiyasiga ham katta e’tibor bergan.

Shunday qilib, Alisher Navoiy xalq jismoniy madaniyati turlarining benazir bilimdoni ekanligining guvohi bo‘lamiz. Ayniqsa, uning badantarbiyani “ilmi badan” yoki “badan ilmi” yoxud “ko‘ngil tarbiyasi” milliy sport turlarini ifodalash uchun “dilovarlig‘”, “silahshurlik” atamalarini qo‘llashi jismoniy tarbiya fani uchun ochilgan yorqin bir sahifalardir. shuningdek, u “shatranj”, “tiyrandozlik”, “chavandozlik”, “nayzabozlik”, “chavgon”, “qovoq”, “kurash”, “qilichbozlik” kabi qadimiy xalq o‘yinlarini o‘zining lirik va epik asarlarida yuksak mahorat bilan tasvirlagan. Ushbu ilmiy meros xalqimiz milliy tarixida milliy sport o‘yinlariga qadimda katta ahamiyat berilganligini ko‘rsatadi.

Shunday qilib sharq allomalari, ma’naviy xazinamiz egalari bo‘lmish zukko shaxslar milliy sport o‘yinlarining yosh avlod tarbiyasida katta ahamiyatga ega ekanligini, milliy sport o‘yinlari ning ijtimoiy-psixologik ahamiyatini o‘z ilmiy asarlarida qayta-qayta uqtirib o‘tganlar.

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 ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori
3. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. T:. 2005 y
4. Usmonxo‘jayev T.S, Meliyev X Milliy harakatli o‘yinlar. T:. “O‘qituvchi” 2000 y
5. Usmonxo‘jayev T.S, Xo‘jayev F, 1001 o‘yin. T:. “Ibn Sino” 1990 y

UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA GANDBOL SPORT TURIGA O‘RGATISHNING O‘ZIGA HOS XUSUSIYATLARI

Orazimbetov Sagidulla Joldasbaevich
Utegenov Marat Biysenbaevich
Ajiniyoz nomidagi NDPI o‘qituvchilari
(Nukus, Qoraqalpog‘iston)

Kalit so‘zlar: gandbol, jismoniy tarbiya darsi, ko‘nikma va malaka, pedagogik jihat, ta’lim-tarbiya, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik sifatlari, darsning umumiy va motor zichligi, aylanma mashg‘ulot.

Ключевые слова: гандбол, урок физической культуры, умения и навыки, педагогический аспект, воспитание, общеразвивающие упражнения, сила, быстрота, выносливость, общая и двигательная напряженность занятия, круговая тренировка.

Key words: handball, physical education lesson, skills, pedagogical aspect, education, general developmental exercises, strength, speed, endurance, general and motor intensity of the lesson, circuit training.

Gandbol darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg‘ulot shakli hisoblanadi. Darsda shug‘ullanuvchilar faoliyati o‘qituvchi tomonidan boshqariladi.

Jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qulay sharoitlarni yaratib, maktabning gandbol bo‘yicha sport to‘garagidagi mashg‘ulotlar ham dars shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan gandbol darslarining umumiy o‘quv-tarbiyaviy maqsadlari ma’lum bir davr (o‘quv yili, chorak, mashg‘ulot bosqichi va hokazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniqlashtiriladi. Ish natijalari birinchi navbatda, har bir darsning didaktik jihatdan to‘g‘ri tuzilganligi bilan aniqlanadi.

O‘quv darsi albatta ta’lim vazifalarini nazarda tutishi lozim. Bunga bilim, ko‘nikma va malakalarni egallash bo‘yicha materiallarni muntazam tushuntirib borish, turli xil mashqlar majmuasidan foydalanish, jismoniy hamda ruhiy yuklamalarni to‘g‘ri me’yorlash orqali erishiladi.

Gandbol darslarining tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalari umumiy o‘quv-tarbiyaviy ishlar rejasi bilan belgilanadi. Bu shaxs fe’l atvorining asosiy qirralari, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, sog‘liqni mustahkamlash hisoblanadi, lekin faqat o‘quvchi shaxsiga hamda uning organizmi funksiyalariga muntazam ta’sir ko‘rsatish bilangina ularni amalga oshirish mumkin bo‘ladi. Bu vazifalar bir nechta darslar oldidan qo‘yiladi, alohida mashg‘ulotlarda esa ular imkon qadar aniqlashtiriladi.

Darsni pedagogik jihatdan to‘g‘ri va pedagogik mahorat bilan tashkil etish-bu, birinchi navbatda, dars vaqtidan oqilona foydalanishdir. Darsni muvaffaqiyatli o‘tkazishning eng muhim sharti-bu darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida o‘quvchilarning ish qobiliyatlarini o‘zgartirishdir. Bu o‘qituvchidan darsning tuzilishini to‘g‘ri ishlab chiqishni talab qiladi. Darsda bir nechta mustaqil bo‘limlar bo‘lishi mumkin. Masalan, dars bir butun o‘yin mashg‘uloti (yoki o‘yin) sifatida o‘tkazilishi mumkin. Unda bir qator vazifalar hal etiladi: to‘g‘riga

uzatilgan qo‘l bilan to‘pni ilib olish hamda uzatishni o‘rganish, yiqilib zarba berish texnikasi bilan tanishish, blok ustidan oshirib zarba berishni takomillashtirish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o‘rgatish va h.k. Bunday darsni to‘g‘ri tuzishning mohiyati pedagogik vazifalarni mantiqan to‘g‘ri tartibda hal etish, shug‘ullanuvchilarning qabul qilish imkoniyatlari bilan muvofiqligiga erishishdan iborat. Bunda shug‘ullanuvchilar ish qobiliyatining o‘zgarish fazalari eng maqbul me’yorlarda hisobga olinadi.

Gandbol darslarini tashkil qilish mashg‘ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu yechinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining darsga yaxshi holda tayyorlab qo‘yilganligi, navbatchilarning o‘z vazifalarini to‘liq bajarishlari, sinfning o‘quv maydonchasiga chiqishdan oldin o‘z vaqtida saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa hamda dars oldida turgan musobaqalar (harakatli o‘yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama Gandbol o‘yinlari, alohida guruhlar, zvenolar o‘rtasida estafetalar) to‘g‘risida eslatma berish.

Darsga yaxshi tayyorgarlik ko‘rish uning muvaffaqqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli xamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Darsning tayyorlov qismida alohida ta’lim-tarbiya vazifalari hal etiladi: saflanishga o‘rgatish, buyruqlarni aniq bajarish, to‘g‘ri qad-qomatni tarbiyalash, shaxsiy intizomni namoyish qilish va boshqarish. Buning uchun turli xil harakatlar bajariladi: bitta (yoki ikkita, burchak bo‘lib, juft bo‘lib) qatorlarga saflanish, raport topshirish (sinf boshlig‘i, jamoa sardori tomonidan), o‘quvchilarni ko‘zdan kechirish, nazariy ma’lumotlarni habar qilish va h.k. Biroq darslar bir qolipda bo‘lmasligi lozim: masalan, diqqatga qaratilgan mashqlarni faqat o‘quvchilar jiddiy shug‘ullanishga tayyor bo‘lgan paytlarida berish zarur.

Darsdagi birinchi harakatlar o‘z yuklamasiga ko‘ra yengil bo‘lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko‘rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (to‘g‘riga, ilon izi shaklida, oldinga yonlamacha va orqa bilan), sakrashlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamda avvalgi darslarda egallangan boshqa harakatlar. Darsning tayyorgarlik qismi koordinatsiyasi, dinamikasi hamda yuklamasi bo‘yicha uning asosiy qismi oldida turgan harakatlarga o‘xshash bo‘lgan mashqlar bilan yakunlanadi. Darsning tayyorlov qismining asosiy vazifasi – shug‘ullanuvchilar organizmini darsning asosiy qismiga tayyorlashdir.

Darsning asosiy qismida (kamida 35 *daqiqa*) optimal ish qobiliyati sharoitlarida eng murakkab o‘quv-tarbiyaviy vazifalar hal etiladi (ko‘pi bilan 3-4 *ta*). Bu qismning boshida katta koordinatsion murakkablikni talab qiladigan mashqlar o‘tkaziladi: aldash harakatlari, fintlar, darvozaga turlicha zarbalar berish, taktik kombinatsiyalar va o‘zaro munosabatlar bilan tanishish, ularni o‘rganish, takomillashtirish.

Ma’lum bir jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta’sir qiluvchi mashqlar odatda quyidagi ketma-ketlikda o‘tkaziladi: kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish.

O‘quvchilarning umumiy ish qobiliyatini tarbiyalash maqsadida bu ketma-ketlikni o‘zgartirish mumkin. Agar darsning asosiy qismida turli xil dastlabki tayyorgarlikni (tezkorlik tayyorgarligi, zarba berish texnikasini mukammal o‘rganish, taktik kombinatsiyalar va h.k.) talab qiladigan vazifalarni hal etish rejalashtirilgan bo‘lsa, darsning har bir bo‘limi oldidan o‘zining tayyorgarlik ishlari o‘tkazilishi lozim. Masalan, start tezligini hosil qilish uchun boldir bo‘g‘imlari mushaklari va boylamlarini ishga solish; zarba berish uchun yelka mushaklarini mashqlantirish; yiqilishilar bilan bajariladigan harakatlarni mukammal o‘rganish uchun umumiy tartibdagi akrobatika mashqlari o‘tkaziladi. Darsning asosiy qismining asosiy vazifasi – darsga qo‘yilgan vazifalarni oqilona yechishdir.

Darsning yakunlovchi qismi organizm ish faolligining pasayishini ta’minlaydi. Bu erga quyidagilar kiradi: sport asbob-anjomlarini yig‘ishtirish, yurish, sekin yugurish, alohida mushak guruhlari uchun mashqlar, raqs elementlari, imitatsiyali boshqa harakatlar. Dars unga yakun yasash va ba’zan uy vazifasini tushuntirish bilan tugallanadi. Ba’zi o‘quvchilar qo‘shimcha vazifalar olishga muhtoj bo‘ladilar (ayniqsa, turli xil musobaqalar va o‘yinlarda ishtirok etayotgan paytlarida). Agar o‘qituvchi navbatdagi darslar, ko‘zda tutilayotgan mashqlar, musobaqa turidagi mashqlar, bellashuv elementlaridan iborat harakatli o‘yinlarning mazmunini yoritib bersa, mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqish yanada ortadi. Kuch mashqlari: qo‘llarni bukib-yozish (marta),

burchak holatida turish (*soniya*), to‘pni otish hamda muvozanatga doir murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlanishga katta ahamiyat berish lozim. Uy vazifalarining bajarilishi gandbol darslari samarasini ancha oshiradi, maktab o‘quvchilarini har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal qilishga yordam beradi. Darsning yakunlovchi qismining asosiy vazifasi – shug‘ullanuvchilar organizmini avvalgi holatga imkon boricha yaqinlashtirishdir.

O‘quvchining darsga puxta tayyorgarlik ko‘rishi dars vaqtidan to‘laqonli foydalanish asosini tashkil qiladi. U quyidagilarni o‘z ichiga oladi: vazifalarni aniq taqsimlash, oldingi mashg‘ulotlar natijalarini hisobga olish, shug‘ullanuvchilarning o‘zlashtirishini tahlil qilish, dars rejasini tuzish, zarur sport asbob-anjomlarini tanlash.

Darsning umumiy va “motor” zichligi ajratiladi. Umumiy zichlik – bu foydali sarflangan vaqtning butun dars vaqtiga nisbatidir; “motor” zichlik-bu mashqlarni bajarish vaqtining butun mashg‘ulot vaqtiga nisbatidir. Dars yuz foizlik umumiy zichlikka ega bo‘lishi kerak, motor zichlik aynan shu guruh shug‘ullanuvchilarining jismoniy rivojlanishi uchun optimal bo‘lishi zarur.

Guruhlar (bo‘linmalar, jamoalar) bo‘yicha ishlash materialni tabaqalash zarur bo‘lgan yoki katta guruhlar bilan ishlab bo‘lmaydigan (masalan, to‘pni darvozaga yo‘llash) paytlarda olib boriladi. Individual mashg‘ulotlar yaxshi o‘zlashtirayotgan o‘quvchilar bilan materialni chuqur egallash paytida yoki qoloq o‘quvchilar bilan xatolarni bartaraf etish ustida ishlash vaqtida o‘tkaziladi.

Oxirga vaqtda darslarda, darsdan tashqari mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchilarning faoliyatini tashkillashtirishning eng samarali shakli bu “aylanma mashg‘ulot” bo‘lib, mashg‘ulotning umumiy va maxsus zichligini baland bo‘lishiga yordam beradi.

U mashg‘ulotning yuqori darajadagi umumiy motor zichligini ta’minlaydi. Bu mashqlarni tashkiliy-uslubiy shaklda o‘tkazishning asosiy uslubidir (jismoniy sifatlarni tarbiyalashda samaralidir). Gandbolda aylanma mashg‘ulotga yaxshi o‘zlashtirilgan mashqlar kiritiladi. Ularning yordamida turli xil mushak guruhlariga tanlab ta’sir ko‘rsatiladi, texnik malakalar, jismoniy sifatlar takomillashtiriladi.

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 ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori

3. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. T:. 2005 y

4. Usmonxo‘jayev T.S, Meliyev X Milliy harakatli o‘yinlar. T:. “O‘qituvchi” 2000 y

5. Usmonxo‘jayev T.S, Xo‘jayev F, 1001 o‘yin. T:. “Ibn Sino” 1990 y

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT FAOLIYATI YO‘NALISHI TALABALARINING KOOPERATIV O‘QITISH TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA MUSTAQIL TA’LIMINI TASHKIL ETISH YO‘LLARI

Abdakimov Utkirbek Abduraupovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalari jismoniy madaniyat va sport turlari yo‘nalishi talabalarining kooperativ o‘qitish texnologiyalari asosida mustaqil ta’limini tashkil etish va nazorat qilish bo‘yicha mavjud muammolarni o’rganilishi haqida fikr yuritgan.

Kalit so‘zlar: oliy ta’lim, kooperativ, mustaqil ta’lim, jismoniy madaniyat, talabalar.

Аннотация: В данной статье изучены актуальные проблемы организации и контроля самостоятельного обучения студентов физической культуры и спорта высших учебных заведений на основе технологий кооперативного обучения.

Ключевые слова: высшее образование, сотрудничество, самостоятельное обучение, физическая культура, студенты.

Abstract: In this article are studied the current problems of organization and control of independent education of students of physical culture and sports of higher educational institutions based on cooperative learning technologies.

Key words: higher education, cooperative, independent education, physical culture, students.

Mamlakatimizda keyingi yillarda ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy hayotda tub o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Ayniqsa, ta'lim sohasidagi islohotlarda juda muhim o'zgarishlar ro'y bermoqda. Tarixiy manbalardan ma'lumki har bir millat rivojlanishi yoki aksincha, inqirozga yuz tutishi mamlakatdagi ta'lim tizimining qay darajada takomillashganiga bog'liq masala hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi PF-5847-sonli Farmoni bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi"da oliy ta'limni tizimli isloh qilishning ustuvor yo'nalishlari, zamonaviy bilimga ega va mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, oliy ta'limni modernizatsiya qilish va ilg'or ta'lim texnologiyalariga asoslangan holda, ijtimoiy soha hamda iqtisodiyot tarmoqlarini rivojlantirishga strategik masalalar sifatida alohida ahamiyat berilgan.

Jumladan, Konsepsiyada "mustaqil ta'lim soatlari ulushini oshirish, talabalarda mustaqil ta'lim olish, tanqidiy va ijodiy fikrlash, tizimli tahlil qilish, tadbirkorlik ko'nikmalarini shakllantirish, o'quv jarayonida kompetensiyalarni kuchaytirishga qaratilgan metodika va texnologiyalarni joriy etish, o'quv jarayonini amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltirish, bu borada o'quv jarayoniga xalqaro ta'lim standartlariga asoslangan ilg'or pedagogik texnologiyalar, o'quv dasturlari va o'quv-uslubiy materiallarni keng joriy etish" vazifasi belgilangan. Shuningdek, unda ta'lim oluvchilarning mustaqil ta'lim olishlari, mustaqil ishlash, malakalarini uzluksiz oshirish orqali mutaxassislarning zaruriy kompetensiyalarga ega bo'lishi, ijodiy yaratuvchanlik, tadqiqotchilik, mantiqiy tafakkurini rivojlantirishga erishishlari mumkinligi ta'kidlangan. [5]

Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim jarayonini tashkil etish bilan bog'liq tizimni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 31-dekabrdagi 824-son qaroriga, shuningdek, mustaqil ish talqiniga bo'lgan yondashuvlarni tahlil qila turib, shuni aytish mumkinki, o'quv jarayonida uning ahamiyatini avvaldan anglab yetganlarini ko'rish mumkin. Oliy ta'limda talabalarning mustaqil ta'lim olishini tashkil qilishning pedagogik-psixologik o'ziga xos xususiyatlarini asoslash, fakultetlarda olib borilayotgan mustaqil darslar mazmuni va uni egallashning texnologik shart-sharoitlarini aniqlash, shuningdek, talabalar tomonidan bajariladigan mustaqil ta'limni mazmunini yoritish va uning o'ziga xos xususiyatlarini ochib berishdan iborat. Mustaqil ta'limda imkon darajada ko'proq adabiyotlar bilan ishlash, amalga oshirilayotgan yangi tadqiqotlar, nazariyalar va yangiliklardan xabardor qilib borish, innovatsion jarayonlarni erkin o'zlashtirishga o'rgatish har jihatdan muhimligini alohida qayd etish lozim.

L. Zaripov, N. Xayitov, Z. Tohirovning ilmiy-pedagogik tadqiqot ishlarini o'rganib, "Talabalarning ijodiy qobiliyatlarini o'stirishni har bir talabaning imkoniyat va salohiyatini e'tiborga olgan holda, guruh o'qishlaridan individual o'qishga o'tishni ko'zda tutadi. Bu jarayonni shunday tashkil etish lozimki, uning natijasida talabaning mustaqil bilim olishi va bu bilimlarini hayotga tatbiq etishga oid qobiliyati, ko'nikma va malakalari shakllansin" deb ta'kidlaydi [5].

Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat va sport turlari yo'nalishi talabalarining kooperativ o'qitish texnologiyalari asosida mustaqil ta'limini tashkil etish va nazorat qilish bo'yicha mavjud muammolarni o'rganish, shu asosda taklif va tavsiyalar ishlab chiqish maqsadida tadqiqot o'tkazildi.

O‘zbekiston Respublikasida Oliy ta’lim muassasalari jismoniy madaniyat va sport turlari yo‘nalishlarida tahsil oluvchi talabalarimiz bilim olish, sport turi bo‘yicha nazariy darslarni o‘rganish kerak, ammo kooperativ ta’lim asosida ya’ni kichik guruhlarda (*jamoalarda*) hamkorlikda o‘rganish bugungi shiddatli davrda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, mustaqil holda modullarni chuqur o‘rganishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Kooperativ ta’lim talabalarni umumiy maqsadlarga erishish uchun birgalikda ishlashga o’rgatadi va guruh a’zolarini bir-biriga yordam berishga va qo‘llab-quvvatlashga undaydigan o‘zaro bog‘liqlik holatlarini hamda talabalarni hamkorlikda ishlashga, boshqalarning gaplarini tinglashga, yordam berishga va yordam olishga, muammolarni demokratik tarzda hal qilishga o‘rganadilar.

Jismoniy madaniyat va sport turlari yo‘nalishlariga kooperativ ta’limni o‘rnatishda o‘qituvchining roli uning muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Bu guruhlarda hamkorlikda o‘qitishni qanday tashkil etishni, shu jumladan ularning hajmi va vazifalari turini bilishni o‘z ichiga oladi, talabalarni xatti-harakatlariga bo‘lgan umidlar, individual va guruh mas’uliyati hamda guruh tajribasining jarayonini ham, natijalarini ham kuzatishda o‘qituvchining roli muhim o‘rin egallaydi.

Kooperativ ta’lim bilan bog’liq ikkita asosiy nazariy nuqtai nazar mavjud: motivatsion va kognitiv. Birinchidan, talabalar o‘zlarining muvaffaqiyatlari yoki muvaffaqiyatsizliklari guruh sifatida birgalikda ishlash qobiliyatiga bog‘liqligini tushunganlari sababli, talabalar bir-birlarini guruh muvaffaqiyatiga yordam beradigan har qanday ishni qilishga undashlari mumkin. Shuningdek, ular bir-birlariga topshiriqlarni bajarishda yordam berishlari mumkin. Shu sababli, hamkorlikda o‘rganish talabalarning ilmiy ishlarni bajarishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi.

Boshqa nazariya shundan iboratki, hamkorlikda o‘rganish talabalarga tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini egallashga yordam beradi. Kooperativ ta’lim talabalar turli nuqtai nazarlarni tushuntirishlari va muhokama qilishlari kerak bo‘lgan vaziyatni yaratganligi sababli, materialni yaxshiroq tushunishga erishiladi. Talabalar tez-tez tushuntirishlar berishlari va olishlari sababli batafsil fikrlash targ‘ib qilinadi. [6]

Hamkorlikdagi ta’limdan foydalanish, shuningdek, o‘quvchilarga munozara va munozaralar orqali tushunchalar va g‘oyalarni aniqlashtirishga yordam beradi. Guruhlar ichidagi muhokama darajasi o‘qituvchi boshchiligidagi munozaralarga qaraganda sezilarli darajada yuqori bo‘lgani uchun talabalar darhol fikr-mulohazalarni oladilar va shu bilan munozara darajasini oshiradilar. Turli nuqtai nazarga ega bo‘lgan talabalar bilan o‘zaro munosabatda bo‘lish orqali kognitiv o‘sish rag‘batlantiriladi. Muammoning eng yaxshi yechimini topish uchun hamkorlik qilishni o‘rganishga e’tibor qaratiladi. Konstruktivistik yondashuvga ko‘ra, talabalar o‘zlarining yechimlarini shu tarzda shakllantirishganda, ular haqiqatan ham tanqidiy fikr yuritishi ta’kidlangan.

Ilmiy manbalarda ko‘rsatilishicha kooperativ ta’lim — bu o‘quvchilardan tushunchalarni yaratish, tahlil qilish va qo‘llashni talab qiladigan ketma-ket bosqichlarni o‘z ichiga olgan tizimli yondashuvni qo‘llash orqali o‘quvchilarning mavzuni tushunishlarini yaxshilash uchun turli xil o‘quv faoliyatini qo‘llaydigan metodologiya hisoblanadi. Bu o‘qitish strategiyasi bo‘lib, u talabalarga umumiy maqsadga erishish uchun turli iste’dod, qobiliyat va kelib chiqishi bo‘lgan shaxslar bilan kichik guruhlarda birgalikda ishlash imkonini beradi. Guruhning har bir a’zosi materialni o‘rganish, jamoaning boshqa a’zolariga o‘rganish uchun yordam berish uchun javobgardir.

Bunda talabalar har bir guruh a’zosi topshiriqni muvaffaqiyatli tushunib, bajarmaguncha ishlaydi va shu bilan “yutuq muhitini” yaratadi. Natijada, ular oldingi bilimlar asosida o‘z xulosalariga asoslanib, yangi tushunchalarni tuzadilar. Ushbu jarayon materialni chuqurroq tushunishga va materialni saqlab qolish uchun ko‘proq imkoniyatlarga olib keladi.

Mustaqil o‘qib-o‘rganish va mustaqil ish topshiriqlarini bajarishda talabalar quyidagi vazifa va majburiyatlarni amalga oshirishi lozim:

– fan (modul)lar bo‘yicha mustaqil o‘qib-o‘rganish uchun tavsiya etilgan mavzularni to‘liq o‘zlashtirishi va mustaqil ish topshiriqlarini belgilangan muddatlarda sifatli tarzda taqdim etishi;

– mustaqil ish topshiriqlarini bajarishda plagiat (ko‘chirmakashlik)-ga yo‘l qo‘ymasligi;

– mustaqil ish topshiriqlarini bajarishga kreativ yondashishi, mustaqil, tanqidiy va innovatsion fikrlash, axborotlar bilan ishlash kompetentligiga ega bo‘lishi, o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilishi;

– kichik guruhlarda hamkorlikdagi mustaqil ish topshiriqlarini bajarishda jamoaning umumiy maqsadiga mos harakat qilishi, o‘ziga yuklatilgan vazifalarni o‘z vaqtida bajarishi, jamoada ishlay olish kompetensiyasini o‘zlashtirishi.

Mustaqil ishga qo‘yilgan baho (ballar) bo‘yicha e’tirozlar bo‘lgan taqdirda, talaba belgilangan muddat tugaganidan keyin 24 (yigirma to‘rt) soat (1 sutka) davomida dekanat (registrator ofis)ga elektron platforma orqali ariza bilan murojaat qilishi mumkin.

Xulosa sifatida aytish mumkinki kooperativ o‘qitish yoki hamkorlikda o‘qitish – talabalarni guruhlarga bo‘lib yoki kichik guruhlar hamkorligini o‘z ichiga oluvchi o‘qitish usuli. Bunday yondashuv yordamida, talabalar bir-birlari bilan muloqot qilish orqaligina o‘rganishi lozim bo‘lgan ishlarda muvaffaqiyatga erishadilar.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1.Mirziyoyev Sh. O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030- yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi. 2019-yil 8-oktyabrdagi PF-5847-son Farmoni. https://lex.uz/

2.“Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun. O‘RQ-637-son. 2020-yil 23-sentyabr. https://lex.uz/

3.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora –tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. “Xalq so‘zi” gazetasi. 2017-yil, 21-aprel, № 79 (6773).

4.Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim jarayonini tashkil etish bilan bog‘liq tizimni takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 31-dekabrdagi 824-son qaroriga.://lex.uz/

5. L. Zaripov, N. Xayitov, Z. Tohirov. “Talabalar mustaqil ta’limini tashkil etish” [Matn] : metodik qo‘llanma / – Toshkent: “Sano-Standart”, 2023. – 32 b

6. Johnson D.W., Johnson R.T. Cooperation and the use of technology. In J. M. Spector, M. D. Merrill, J. van Merrienboer, & M. Driscoll (eds.), Handbook of research on educational communications and technology. – New York: Taylor & Francis, 2008. – Pp. 1017 – 1044.

7. Slavin R.E. Student teams and comparison among equals: Eff ects on academic performance and student attitudes // Journal of Educational Psychology. Vol. 70. 1978. – Pp. 532 – 538.

SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNING TIBBIY MUAMMOLARINI BARTARAF ETISHDA ILG‘OR XORIJIY TAJRIBALARNING O‘RNI

Boboyarova Nilufar Saydullayevna
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Sportchilarning jismonan yetuk, ma’nan barkamol bo‘lishida, sport bo‘yicha mutaxassislar o‘rtasida tibbiy muammolarni o‘rganish va ularning yechimini topishda xorijiy tajribalarning o‘rni beqiyosdir. Ushbu maqolada shu haqida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: sport, jismoniy tarbiya, salomatlik, yurak kasalliklari, badantarbiya, piyoda yurish, mashq qilish, tibbiy ta’lim, tibbiy ko‘rik

Teacher of the Samarkand branch of the Institute of retraining and advanced training of specialists in physical education and sports

Abstract: The role of foreign experiences is incomparable in sportsmen's physical maturity and intellectual maturity, in studying medical problems and finding their solutions among sports specialists. This article provides information about this.

Keywords: sports, physical education, health, heart disease, physical education, walking, exercise, medical education, medical examination

Преподаватель Самаркандского филиала Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

Резюме: Несравнима роль зарубежного опыта в физической и интеллектуальной зрелости спортсменов, в изучении медицинских проблем и поиске их решения у специалистов-спортсменов. В этой статье представлена информация об этом

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, болезни сердца, физическая культура, ходьба, физические упражнения, медицинское образование, диспансеризация

Sportchilarning jismonan yetuk, ma'nan barkamol bo‘lishida, sport bo‘yicha mutaxassislar o‘rtasida tibbiy muammolarni o‘rganish va ularning yechimini topishda xorijiy tajribalarning o‘rni beqiyosdir. Sportchilarning salomatligida ham muammolar uchrab turadi, soha bilan bog‘liq ko‘ngilsizliklar tez-tez quloqqa chalinadi. Ma'lumotlarga ko‘ra sportchilar o‘rtasidagi o‘lim holatlarining aksariyatiga yurak bilan bog‘liq kasalliklar, asosan yurak xuruji sabab bo‘lar ekan. Yiliga har yuz ming sportchining uchtadan bittasi ana shu sabab bilan vafot etadi. Hozirda yurak faoliyati bilan bog‘liq muammolarning oldini olish, davolash, sportchilar salomatligini va xavfsizligini saqlash dolzarb vazifalardan biriga aylanib qolgan.

Prezidentimizning 2017yil 9-martdagi «O‘zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokio shahri (Yaponiyada) bo‘lib o‘tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida»gi qarori hamda 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi farmoni inson salomatligi va mamlakatimizning xalqaro maydondagi obro‘-e'tiborini oshirishga qaratilishidan dalolatdir.

Inson tomonidan uyg‘unlikka erishishning faqat bitta usuli bor — jismoniy mashqlarni muntazam ravishda amalga oshirish. Muntazam jismoniy mashqlar bilan barcha organlar va tizimlarning faoliyati faollashadi, mushaklar hajmi oshadi, metabolik jarayonlar kuchayadi va yurak-qon tomir tizimi yaxshilanadi. Shunday qilib, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi, yuklarga osonlikcha toqat qilinadi va jismoniy mashqlarning har xil turlarida ilgari erishib bo‘lmaydigan natijalar normaga aylanadi.

Professional sportchilar tomonidan sport natijalariga erishish va uning o‘sishi tanada sodir bo‘ladigan moslashish jarayonlari hisoblanadi. O‘qitish va raqobatbardosh faollik ularni takomillashtirish uchun asosdir. Ammo mashg‘ulot jarayonini, sportchining sog‘lig‘ini nazorat qilmasdan, sog‘liq uchun xarajatlarsiz yuqori natijalarga erishish mumkin emas. Buning uchun pedagogik va tibbiy nazorat mavjud. Ammo biror narsani boshqarishdan oldin aniq va qaysi ko‘rsatkichlarni baholash kerakligini, ularning boshlang‘ich darajasi va holatini aniqlash kerak. Boshqacha aytganda, ilmiy tashxis qo‘yish kerak. Shubhasiz, obyektiv tashxis qo‘yishdan oldin, nazorat yanada samarali bo‘ladi.

Matbuot xabariga ko'ra 43yoshli Maksim Gazuko "Sokol" va "Dial-Dent" xokkey klublari o‘rtasidagi bellashuv vaqtida to‘satdan muzga yiqilib tushgan. Shu zahotiyoq uning oldiga hakamlar va shifokorlar kelishgan. Ammo Gazukoni qutqarib qolishning imkoni bo‘lmagan. Ma'lum bo‘lishicha 43 yoshli sportchi yurak xuruji tufayli vafot etgan.

Belgiyalik 22 yoshli velopoygachi Roubaix Lille Metropole jamoasining a'zosi bo‘lgan Dan Myunxger yurak xurujidan vafot etgan.

Yurak kasalliklarini har yili ko‘plab odamni hayotdan olib ketadi. Shunisi aniqki, yurak xastaliklari erkaklarga qaraganda ayollarga ko‘proq tahdid soladi. Buning sabablaridan biri esa xotin-qizlarga tashxis qo‘yishning qiyin ekanligi.

Erkak kishi yurak xurujiga uchradimi, demak, ko‘p hollarda uning arteriyasi yopilib qolgan. Rentgen orqali muammo qayerda ekanligini darrov aniqlash mumkin.

“Ammo angiogramma deb ataluvchi bu protsedura ayol kishi arteriyasidagi muammoni har doim ham aniqlay olmaydi.Yurak xurujining oldini olishda badantarbiyaning roli kattadir-deb ta’kidlaydi” -Boston shifokori Stefani Kvi. U so‘nggi 26 yil ichida 80 mingdan ziyod ayol sog‘ligini kuzatgan ilmiy guruh a’zolaridan biridir. “Inson yuragining to‘satdan to‘xtab qolishining sabablaridan biri bu nosog‘lom hayot tarzidir. Kuzatuvlarimiz asosida aytyapman ,”-deydi u.

Doimiy tarzda sport bilan shug‘ullanib parhez tutadigan va umuman chekmaydigan ayollarda esa yurak xuruji 92 foizga kamaygan, deydi olimlar.

Bu borada shifokorlar maslahati zarur. Ular sabzavot va mevalardan to‘yib yeyish zarurligini uqtiradilar. Jismoniy tarbiyani ham kanda qilmaslik kerak. Sportning xohlagan turi bilan shug‘ullanishingiz mumkin. Professional tarzda shug‘ullanish shart emas. Eng muhimi, bir joyda qimirlamay o‘tirmaslik kerak. Piyoda yurishni xush ko‘radigan odamlar bilsangiz, odatda sog‘lom bo‘lishadi, deydi mashhur shifokor Pol Tomson.

Har yili Qo‘shma Shtatlarda 300 mingdan ziyod odam to‘satdan yurak to‘xtab qolishi oqibatida hayotdan ko‘z yumadi.

Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkilotining ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘ylab yiliga 15 million inson yurak bilan bog‘liq kasalliklar natijasida vafot etadi.

Sakson yoshli Jozef Mazzetta yetti yil avval angina, ya’ni bo‘g‘ilish kasalligiga duchor bo‘lgan edi. Yuragiga kislorod yetmasdi. “Nafas olishga qiynalardim, ko‘kragim qisardi,”-deydi u. Bugunga kelib esa ahvoli yaxshi. Dyuk Universitetidagi tibbiyotchi olimlar tomonidan o‘tkazilgan ilmiy tajribada qatnashgan 134 bemorning biri sifatida Mazzetta qator ko‘riklardan o‘tdi.

Tadqiqot uchun bemorlarni uch guruhga bo‘lishdi. Bir guruh jismoniy mashq qildi, ikkinchisiga ruhiy mashg‘ulotlar berildi, uchinchi guruh esa doimiy muolaja jarayonidan o‘tkazildi. Maqsad to‘rt oylik muolaja natijasida bemorlarning ruhiy holatini tiklash edi. Amerika Tibbiyot uyushmasining jurnalda qayd etilishicha, ruhiy va jismoniy mashqlar katta yordam berdi.

“Ruhiyatni mustahkamlash va jismoniy sog‘likni ta’minlash bo‘yicha o‘tkazilgan mashg‘ulotlar yuragi qisiladigan, nafas olishga qiynaladigan bemorlarning ahvolini ancha tuzatdi,”- deydi izlanishga boshchilik qilgan Doktor Jeyms Blumental. “Tajribada qatnashgan bemorlar nafaqat ruhiy, balki jismoniy ham foyda ko‘rishdi”.

“Ruhiyatni mustahkamlash va jismoniy sog‘likni ta’minlash bo‘yicha o‘tkazilgan mashg‘ulotlar yuragi qisiladigan, nafas olishga qiynaladigan bemorlarning ahvolini ancha tuzatdi,”- deydi izlanishga boshchilik qilgan Doktor Jeyms Blumental. “Tajribada qatnashgan bemorlar nafaqat ruhiy, balki jismoniy ham foyda ko‘rishdi”.

Jamiyatda yurak salomatligi, tibbiy ta’lim va ko‘rikni targ‘ib qilish kerak. Bu nafaqat sog‘liqni saqlash xodimlarining, balki har bir insonning burchidir.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. A.R.Alimov “Jismoniy tarbiya va sportda xorijiy tajribalar” O’quv uslubiy majmua Toshkent-2021

2. S.A.Boltaboyev “Sport tibbiyoti, davolash jismoniy madaniyati va jismoniy tarbiya gigiyenasi” Ma’ruzalar kursi Namangan-2015

Elektron ta’lim resurslari

a) http://www.ziyonet.uz
b) http:// www.minsport.uz
c) http://www.sportedu.uz
d) http://lex.uz

MALAKA OSHIRISH TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI BO‘YICHA KASBIY KOMPETENTLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

Ishonkulov Ashraf Kurbonkulovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada malaka oshirish tizimida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha kasbiy kompetentligini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari to‘g‘risida fikr yuritilgan.
Kalit so‘zlar: ta’lim, bilim, ko‘nikma, malaka, axborot, texnologiya, kommunikatsiya, pedagogika, jismoniy tarbiya, kompetentlik

Аннотация: В данной статье рассматриваются педагогические предпосылки повышения профессиональной компетентности учителей физической культуры в области информационно-коммуникационных технологий в системе повышения квалификации.
Ключевые слова: образование, знания, умения, квалификация, информация, технология, коммуникация, педагогика, физическое воспитание, компетентность.
Abstract: This article discusses the pedagogical prerequisites for increasing the professional competence of physical education teachers in the field of information and communication technologies in the system of advanced training.
Key words: education, knowledge, skills, qualification, information, technology, communication, pedagogy, physical education, competence.

Respublikamiz ijtimoiy hayotining barcha sohalarida amalga oshirilayotgan islohotlar inson manfaatlariga, uning farovonligini ta’minlashga, barkamol avlodni voyaga yetkazishga qaratilgan. Bu borada qo‘yilgan vazifalarning ijrosi ko‘p jihatdan ta’lim tizimining rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. Taraqqiy etgan davlatlarning tajribasi shuni ko‘rsatmoqdaki, qaysi bir davlatda ta’lim jarayoniga ilg‘or pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari tizimli ravishda qo‘llanilayotgan bo‘lsa bu mamlakatlarda ta’limning sifati va samaradorligi yuqori bo‘lmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2021-yil 6-oktyabrdagi “Axborot texnologiyalari sohasida ta’lim tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy-tadqiqotlarni rivojlantirish va ularni IT-industriyasi bilan integratsiya qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4851-sonli Qarori[1], 2022-yil 28-yanvardagi “2022- 2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-sonli Farmonida[2] va boshqa bir qator me’yoriy-huquqiy hujjatlarda kompyuterlashtirishni yanada rivojlantirish va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini ta’lim tizimiga joriy etish masalalari o‘z aksini topgan.

Jumladan, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish jarayonida ham axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biriga aylangan. Bu borada dadil qadamlar tashlanmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha sinf alohida xonalari tashkil etildi, zamonaviy kompyuter texnikasi vositalari bilan jihozlandi, ulardan foydalanish samaradorligi oshirilmoqda. Bir so‘z bilan aytganda o‘quv moddiy-texnik baza mustahkamlanib dars va mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga e’tibor qaratilyapti.

Ammo amalga oshirilayotgan ishlar davr talabidan orqada qolmoqda. Kuzatishlar, tajribalar, o‘zaro suhbatlarda shu narsa ma’lum bo‘lyaptiki jismoniy tarbiya o‘qituvchilari kontingentining muayyan qismi axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishni yaxshi bilishmaydi. Tegishli dasturlar bilan ishlashda muammolarga duch kelmoqda. Shu bois malaka oshirishga kelgan tinglovchilar ro‘yxatdan o‘tkazilgandan keyin boshqa fanlar qatori axborot-

kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha ularning bilim va ko‘nikmalari aniqlanib tegishli tartibda tashxis qo‘yilmoqda.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha kompetentlikning muhim jihatlaridan biri jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanish hisoblanadi. Masalan, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, jismoniy tarbiya va sport jihozlari va boshqa sport anjomlari bilan ishlashni o‘rgatish uchun maxsus dasturlardan foydalanish mumkin.

Shuningdek, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari natijalarini qayd etish va ushbu natijalarni tahlil qilishni avtomatlashtirish uchun foydali bo‘lishi mumkin. Bu jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga o‘quvchilarning yutuqlarini tahlil qilish va o‘z vaqtida o‘quv jarayoniga tegishli tuzatishlarni kiritish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha kompetentligini takomillashtirish uzluksiz rivojlanish jarayoni bo‘lib, o‘qituvchilik amaliyoti bilan hamohang bo‘lishi kerakligini alohida ta’kidlash zarur. Kompyuter savodxonligi asoslarini bilish, taqdimotlar va dars jadvallarini tuzish uchun dasturlardan foydalana olish, shuningdek, sport mashg‘ulotlari uchun maxsus dasturlardan foydalanish ko‘nikmalariga ega bo‘lish kerak.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari imkoniyatlari ta’lim sifatini oshirish uchun ulkan imkoniyatlar yaratadi. Hozirgi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari hayotimizning ajralmas qismi va barcha jarayonlarning asosi bo‘lib, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari ushbu muhim bilim sohasidan chetda qolmasligi kerak.

Axborotlashgan jamiyat rivojlanib, inson hayotining barcha jabhalarida, jumladan, ta’limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari joriy etilayotgan bir sharoitda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘z o‘quvchilarini o‘qitish va tarbiyalashda zamonaviy texnologiyalarning barcha imkoniyatlaridan foydalana olishlari kerak.

Biroq, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi kasbiy kompetensiyalarini qanday oshirishlari haqida gapirishdan oldin, uning pedagogik shart-sharoitlarini ko‘rib chiqishmiz kerak.

Birinchi shart — ta’lim jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish zarurligini anglash. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari axborot-kommunikatsiya texnologiyalari ta’lim va tarbiya natijalarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkinligini tushunishlari kerak. Multimedia, elektron darsliklar, videodarslar, o‘yinlar, maxsus ilovalar va boshqalar kabi texnologiyalar o‘qituvchiga jismoniy tarbiya darslarini yanada qiziqarli va samarali tashkil etish imkonini beradi, shuningdek, o‘quv jarayonini barcha o‘quvchilar uchun qulayroq va tushunarli qiladi.

Ikkinchi shart — jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bilan ishlash bo‘yicha asosiy bilim va ko‘nikmalar mavjudligi. O‘quvchilarni o‘qitish va tarbiyalashda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish uchun o‘qituvchilar asosiy dastur va ilovalarni yaxshi bilishlari, ularni sozlay olishlari va o‘z faoliyatida foydalana olishlari kerak. Shuni ham hisobga olish kerakki, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan nafaqat jismoniy tarbiya darslarida, balki darsdan tashqarida, musobaqalarda, mashg‘ulotlarda va hokazolarda ham foydalanish mumkin.

Uchinchi shart — jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasida bilimlarini mustaqil ravishda takomillashtirishga bo‘lgan xohishi va tayyorligi. Zamonaviy texnologiyalar jadal rivojlanmoqda va o‘zgarib bormoqda, shuning uchun o‘qituvchilar bu boradagi bilim va ko‘nikmalarini doimiy ravishda oshirib borishlari kerak. Buning uchun jismoniy tarbiya o‘qituvchilari maxsus adabiyotlarni o‘qishlari, seminar va treninglarda qatnashishlari, hamkasblar bilan muloqot qilishlari zarur va hokazo.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha kasbiy kompetentligini oshirishning pedagogik shartlarini ko‘rib chiqqach, ushbu maqsadga erishishning bir qancha usullarini aniqlashimiz mumkin.

Birinchi usul — o‘z-o‘zini tarbiyalash. Yuqorida aytib o‘tilganidek, o‘qituvchilar axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi bilim va malakalarini doimiy ravishda oshirib

borishlari kerak. Buning uchun kurslar, seminarlar, konferensiyalar, darsliklar va boshqalar kabi turli xil resurslardan foydalanish mumkin.

Ikkinchi usul — boshqa jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasi vakillari bilan hamkorlik. Tajriba va bilim almashish o‘qituvchilar faoliyatini sezilarli darajada yaxshilashi, shuningdek, o‘z faoliyatida yangi texnologiyalarni qo‘llashga yordam beradi. Masalan, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bilan bog‘liq muammolarni muhokama qilish va tajriba almashish uchun ixtisoslashtirilgan ijtimoiy tarmoqlar guruhlarini tashkil etilishi mumkin.

Uchinchi usul — ta’lim jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish. O‘qituvchilar jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli va samarali tashkil etishlari uchun zamonaviy texnologiyalarning barcha imkoniyatlaridan foydalanishlari kerak, masalan, multimedia taqdimotlari yaratish, elektron darsliklar, video darslar, ixtisoslashtirilgan ilovalar va boshqalar.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha kasbiy malakasini oshirish muhim va zarur jarayon bo‘lib, pirovardida o‘quvchilarni o‘qitish va tarbiyalash sifatini oshirishga olib kelishi kerak. Lekin bu maqsadga erishish uchun o‘qituvchilar o‘z faoliyatida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish zarurligini bilishi, axborot texnologiyalari bilan ishlash bo‘yicha boshlang‘ich bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi, o‘z-o‘zini tarbiyalash va bu sohadagi boshqa mutaxassislar bilan hamkorlik qilishga tayyor bo‘lishlari kerak.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining AKT bo‘yicha kasbiy kompetentligini takomillashtirish uchun masalaning quyidagi jihatlariga e’tibor qaratish lozim:

– Umumkasbiy fanlar blokidagi “Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari” modulini o‘qitishda mavjud imkoniyatlardan oqilona foydalanish lozim;

– Kompyuter texnologiyalaridan foydalanishni sust o‘zlashtirgan tinglovchilar bilan individual ishlashni yo‘lga qo‘yish;

– Malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yo‘nalishi bo‘yicha mustaqil topshiriqlar berish;

– Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malaka oshirishdan keyingi faoliyatini tahlil qilib borish;

– Mutaxassislar, olimlar va uslubchilar tomonidan jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o‘rganish bo‘yicha uslubiy qo‘llanma, uslubiy tavsiya va dars ishlanmalari tayyorlanib joylarga yetkazib berilishi;

– Joylardagi ta’lim muassasalari va uslubiy birlashmalar rahbarlari jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarini tizimli ravishda nazorat qilib borsa, jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha qo‘yilgan davlat buyurtmasi bajarilgan bo‘ladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2021-yil 6-oktyabrdagi “Axborot texnologiyalari sohasida ta’lim tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy-tadqiqotlarni rivojlantirish va ularni IT-industriyasi bilan integratsiya qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4851-sonli Qarori

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2022-yil 28-yanvardagi “2022 — 2026-yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-sonli Farmoni

3. R.Ishmuhamedov, M.Yuldashev “Ta’lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar” – T.: 2017.-368 b.

4. A.A.Tolametov “Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari”. Darslik. T.: Umid Design, 2021.

UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA SOG‘LOMLASHTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN TADBIRLARNI TASHKIL ETISHNING MUHIM VAZIFALARI

Kulbulov Farxod Normamatovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)
Elmonova Lola Raxmatillayevna
Navoiy shahar 3-son IDUM o‘qituvchisi
(Navoiy, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumta’lim maktablarida sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan tadbirlarni tashkil etishning muhim vazifalari birinchi navbatda sog‘lom inson siyosatini muhimligidan kelib chiqadi. Jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish tadbirlari, ertalabki badan tarbiya mashqlari, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sport to‘garak mashg‘ulotlari, sport sog‘lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo‘ladi.

Kalit so‘zlari: Salomatlik, sog‘lomlashtirish, pedagogik jarayon jismoniy tarbiya va sport, sog‘lomlashtirish tadbirlar, sog‘lom turmush tarzi.

Аннотация: В данной статье важные задачи организации деятельности, направленной на укрепление здоровья в общеобразовательных школах, вытекают, прежде всего, из важности политики здорового человека. Физкультурно-оздоровительные мероприятия будут проходить в форме утренней физкультуры, занятий по физической культуре, занятий в спортивном клубе, спортивно-оздоровительных соревнований и праздников.

Ключевые слова: здоровье, благополучие, педагогический процесс, физическая культура и спорт, оздоровительные мероприятия, здоровый образ жизни.

Abstract: To identify omillarni that affect the deterioration of the health of students and educators in order to organize a training area aimed at protecting health. The important tasks of the organization of pedagogical processes aimed at improving health in secondary schools are primarily due to the importance of the policy of a healthy person. Physical education and sports are in the form of health-improving activities, morning physical education exercises, physical education classes, sports circle classes, sports wellness competitions and holidays.

Key words: Health, wellness, pedagogical process, physical education and sports, wellness events, healthy lifestyle.

Jamiyatning o‘sib kelayotgan yosh avlod salomatligiga munosabati va ta’lim jarayonining tarixiy rivojlanishini o‘rganish natijalari shuni ko‘rsatadiki, inson salomatligini muhofaza qilish iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy muammolar bilan chambarchas bog‘liqdir. Jamiyat taraqqiyoti bilan bog‘liq tarzda “salomatlik” tushunchasi o‘z doirasiga jismoniy hamda axloqiy-ma’naviy salomatlik yo‘nalishlarini qamrab oladi. Salomatlik ikki yo‘nalishda ko‘rib chiqiladi:-bu jamiyat salomatligi va yakka shaxs salomatligidir.

Jamiyat salomatligi bir qator demografik ko‘rsatkichlar bilan belgilanadi. Bular: tug‘ilish darajasi, o‘lim darajasi, o‘rtacha umr ko‘rishning davomiyligi, kasallikka chalinish statistikasi kabilardir. Salomatlik muammosi bilan shug‘ullanuvchi tadqiqotchilar ijtimoiy-iqtisodiy muammolar bilan bog‘liq tarzda shaxs salomatligining yomonlashuviga asos bo‘la oladigan bir qator sabablarni ko‘rsatib o‘tganlar. “Individual shaxs salomatligi”ni olimlar turlicha sharhlaydi. Ammo individual shaxs salomatligining yagona mezoni bugungi kunga qadar ishlab chiqilmagan. Shuning uchun ham barcha mualliflar inson salomatligi endogen, konstitutsion moslashgan, genetik sabablar bilan bog‘liq, deb hisoblaydilar. Biroq, ular bir qator ijtimoiy omillar ta’siri ostidadir. Jumladan, muhit, oila, ta’lim, tarbiya va hokazolar.[1].

Hozirgi zamon psixologiyasi va fiziologiyasining ilmiy asoslariga tayangan holda shaxs salomatligini muhofaza qilishga yo‘naltirilgan talim-tarbiya jarayonini vujudga keltirish bugungi kunda muhim ijtimoiy — pedagogik ahamiyatga ega. O‘quv jarayonining psixofiziologik hamda

psixopedagogik qiyinchiliklarni, o‘quvchilar salomatligini nazorat qilish asosida ularning individual va yosh jihatdan o‘ziga xosligiga tayangan holda aniqlash lozim. Bugungi kunda mutaxassislarning e’tirof etishlaricha, nosog‘lom turmush tarzi o‘smirlarning noijtimoiy xulq-atvori tufayli vujudga kelmoqda. Bu asabga faol ta’sir qiluvchi narsalarning zarralari haqida yoshlarni ogohlantirish orqali bartaraf etiladigan holatdir. Bunday holatlar yoshlar ongida teskari pedagogik ta’sir ko‘rsatadi va ularda negativ holatlarni indentifikatsiyalash imkonini beradi. Agar shu ma’noda shaxs rivojlanishi, uning yosh xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan vaziyatlarda kattalar biron narsadan ogohlantirsa va qandaydir harakatni taqiqlasa, ruhiyatga faol ta’sir qiladigan hodisalar yoshlarning ko‘proq e’tiborini jalb qila boshlaydi. Pedagoglar yoshlar muhitida ko‘proq qo‘rquv soluvchi axborotlarni tarqatganda ular barcha to‘siqlardan tezkor qilishga intila boshlaydilar. Yuqoridagilardan kelib chiqib, umumta’lim maktablarida sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayonlar quyidagi tamoyillarga tayangan holda tashkil etiladi.[2]

Ta’lim jarayoni subyektlari holatlarini tashxislash va hisobga olish, ta’lim jarayoni subyektlarining sog‘lom turmush tarzi va hayotiy tayyorgarlikka nisbatan yagona shaxsiy ruhiy ehtiyojlari, atrofdagilar va o‘zining salomatligi uchun ijtimoiy mas’ullik. foydalaniladigan vositalarning yangiligi, sog‘lom turmush tarzini moddiy hamda ma’naviy jihatdan barqarorlashtirish. Umumta’lim maktablarida sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayonlarni amalga oshirilishi quyidagi omillarning ta’siriga bog‘liq:

- pedagoglarning shaxsiyati va ularning sog‘lom turmush tarzini egallashga yo‘naltirilganligi;

-salomatlikni muhofaza qilishga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalarni keng qo‘llash uchun ta’lim muassasasida moddiy-texnik bazaning yetarliligi;

-pedagogik jamoaning ijodiy imkoniyatlariga egaligi;

-har tomonlama sifatli pedagogik nazoratning mavjudligi kabilar.

Mamlakatimizda ona va bola salomatligiga berilayotgan e’tiborning zamirida sog‘lom va barkamol, ma’naviy yetuk yoshlar yetishib chiqayotganidan dalolat beradi. Shuning uchun ham oiladagi mahalladagi yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport tadbirlari keng tatbiq etilmoqda. Kelajakda yetuk mutaxassis bo‘luvchi kasb-hunar kollej va oliy ta’lim o‘quv yurtlari talabalari bilan mutaxassislik mashg‘ulotlari bir qatorda jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish tadbirlariga katta e’tibor qaratib kelmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish tadbirlarning maqsadi talaba-o‘quvchilar organizmini jismoniy rivojlantirish va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish talablariga o‘rgatishdan iborat. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg‘ulotlarini ijobiy o‘zlashtirishga katta yordam beradi.[3].

Jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish tadbirlari, ertalabki gigiyenik badantarbiya, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sport to‘garak mashg‘ulotlari, sport sog‘lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo‘ladi.

Sog‘lomlashtiruvchi ertalabki gigiyenik badantarbiya mashg‘ulotlari talabalar yotoqxonasida mustaqil va ommaviy holda, aholi turar joylarida va oilada mustaqil holda bajariladi va ularning salomatligini yaxshilashga ko‘maklashadi.

Soglomlashtiruvchi ertalabki gigiyenik badantarbiya mashg‘ulotlari qo‘l,oyoq va gavda muskullari uchun anjom-anjomlarsiz bajariladigan mashqlaridan iborat bo‘lishi mumkin.

Kun tartibidagi sport bayramlari va musobaqalariga tabiat qo‘yniga sayyohlik yurishlari, suv muolajalari qabul qilish, quyosh vannasi qabul qilish suzish mashg‘ulotlari, guruhlar o‘rtasidagi milliy o‘yinlar bellashuvlari va musobaqalarni kiritish mumkin. Sport to‘garaklari hamda sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarida shug‘ullanuvchilar o‘z salomatliklarini tiklaydilar. Oila va mahalla hamkorligida dadam, oyim va men kabi sport bellashuvlarini joylarda o‘tkazib borish, sog‘lom oilani tarkib toptirishga qo‘shilgan hissa bo‘ladi. Jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishda tibbiy o‘z-o‘zini nazoratning ahamiyati katta. Sog‘lomlashtiruvchi guruhlarga kiritilgan yoshlarning barchasi sport sog‘lomlashtirish

tadbirlariga jalb etiladi. Tayyorlov va maxsus guruh talabalari bilan davolovchi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari olib boriladi.[4]

Bu esa kelajakda sog‘lom, o‘quvchi-yoshlar umr uzayishiga o‘z hissasini qo‘shadi. Jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini samarali tashkil etish, ularning yetuk mutaxassis bo‘lishlarining asosiy omili bo‘lib hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish masalalari so‘rov tadqiqot asosida o‘rganib chiqildi. O‘tkaziladigan jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badan tarbiya,sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar,sport musobaqalari va bayramlar hamda jismoniy tarbiya darslari hisoblanadi.

-Aholi turar joylarida ertalab gigiyenik badantarbiya mashqlarni bajarish orqali, aholining sog‘lom turmush tarzini ommaviylashtirish:

-Talabalar turar joylarida ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish bilan salomatligini mustahkamlash:

-Mahallalar tarkibidagi jismoniy tarbiya tashkilotchi,yo‘riqchi shtatiga mutaxassislarni taklif etish;

-Sport tadbirlarini tashkil qilishda mahalla yoshlarining sport turlariga bo‘lgan qiziqishlarini hisobga olish;

-Mahallalarda eng sog‘lom oila shiori ostida musobaqalar tashkil qilish.

Yuqoridagi takliflardan kelib chiqib jismoniy tarbiya tadbirlariga jalb etishda ularning jismoniy rivojlanishi hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Sog‘lomlashtiruvchi ertalabki badan tarbiya mashg‘ulotlari shug‘ullanuvchi aholi qiziquvchilarning salomatligini mustahkamlovchi vazifalarini bajaradi.Ertalabki sog‘lomlashtiruvchi badantarbiya mashg‘ulotlari uyida hamda yashash joylarida mustaqil ravishda tashkil etishi mumkin.

Sog‘lomlashtiruvchi sport mashg‘ulotlari o‘quvchi-talabalarga sport turlari harakat va malakalarini egallashga hamda jismonan barkamol bo‘lishga yordam beradi. Talabalar bilan sog‘lomlashtirish va chiniqish vositasi sifatida turizm hamda sayyohlik yurishlari mashg‘ulotlari tashkil etiladi.Bu mashg‘ulotlar davomida talabalar organizmining tabiat omillari yordamida chiniqib kasalliklariga chidamlilik darajasi ortadi.[5]

Xulosa qilib aytganimizda, jismoniy tarbiya jarayonlari amaliy kasbiy jismoniy tayyorgarlik tadbirlari shaklida amalga oshirishi kerak.Bu bilan talabalar kelajakda yetuk mutaxassis va jismonan barkamol,tajribali kadr bo‘lib yetishi ta’minlanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Karimov.I.A. Sog‘lom xalq, sog‘lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo‘ladi, T. 2005, 125 b.
2. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М.: медицина, 1988 с 40.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье М.: физкультура и спорт 1990 с 61.
4. “Amaliy fanlar bo’yicha maktabdan tashqari ta’lim jarayonida o’quvchilar ijodkorligining holati va uni yanada takomillashtirish yo’llari” mavzudagi Respublika ilmiy – amaliy konferensiyasi materiallari to’plami. Samarqand 2016, 144, 189 b.
5. O‘zbekistonda milliy harakatli o‘yinlar va milliy sport turlarini rivojlantirishning ilmiy asoslari. Respublika ilmiy – nazariy anjumani materiallari. Samarqand 2017. 17, 94, 233, 281 b.
6. Yoshlarning akmeologik qarashlarini shakllantirishda sog‘lom turmush tarzi o‘rni, xalqaro ilmiy – amaliy konferensiya materiallari T.: 2008, 64, 163 b.

UZLUKSIZ KASBIY TA’LIMDA PEDAGOGIKADAN AMALIY MASHG‘ULOTLARNI O‘TKAZISH METODIKASI

Davronov Pirnazar Ziyatovich
Samarqand viloyati pedagoglarni yangi metodikalarga o‘rgatish milliy markazi professori
Xaydarov Xurshid Ismatovich
Samarqand viloyati pedagoglarni yangi metodikalarga o‘rgatish milliy markazi o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Maqolada malaka oshirish tizimida, pedagogika fani yunalishidagi mavzulardan amaliy mashg‘ulotlarni o‘tkazishga doir metodikasi bayon qilingan.

Abstract: The article describes the methodology for conducting practical training on the topics of pedagogy in the system of professional development.

Аннотация: В статье описана методика проведения практических занятий по педагогике в системе повышения квалификации.

Kalit so’zlar: ta’lim, kommunikativ, ko’nikma, rivojlantirish, tinglovchi, uzluksiz, kasb**,** pedagogika, amaliy, mashg’ulot, metodika, sifat, tarqatma, natijadorlik, tarz, matn, guruh.

Keywords: education, communicative skill, development, listener, long-life learning, profession, pedagogy, practical training, methodology, quality, handouts, effectiveness, approach, text, group

Ключевые слова: образование, коммуникативное умение, развитие, слушатель, непрерывный, профессия, педагогика, практическое занятие, методика, качество, распространение, результативность, стиль, текст, группа.

Mamlakatimizda qator yillardan buyon o‘qituvchilarning nufuzi va ijtimoiy mavqeni oshirishga, ularning asosiy vazifasi bo‘lgan darslaridan tashqari boshqa ishlardan ozod qilish, ta’limning sifati va natijadorligini oshirish masalalariga alohida e’tibor qaratib kelinmoqda.

O‘zbekiston Respublikamiz Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlis va O‘zbekiston xalqiga Murojaatnomasida 2023-yilga “Insonga e’tibor va sifatli ta’lim yili” nomi berildi.

Umumiy o’rta ta’lim maktablaridagi o’qitishning natijadorligi, ma’lum darajada o’qituvchilarning malakasini oshirish sifatiga bog’liq. Bunga o’qituvchining bilim, mahorat, qobiliyat va ko’nikmalari darajalarini uzluksiz rivojlantirib borish orqali erishiladi. Shu ma’noda 2021-yil 25-yanvarda O‘zbekiston Respublikamiz Prezidentining “Xalq ta’limi sohasidagi ilmiy-tadqiqot faoliyatini qo’llab-quvvatlash hamda uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimini joriy qilish chora-tadbirlari to’grisida”gi PQ-4963-son qarori qabul qilindi. Oldingi yillarda umumiy o’rta ta’lim maktablari o’qituvchilari 5 yilda bir matra malakalarini oshirishgan bo’lsa, yangi qarorga asosan 2022-yildan boshlab har yili bir hafta davomida malakalarini oshiradigan bo’lishdi.

O‘qituvilarning pedagogika fanidan malaka oshirishlarini “O’zaro munosabatlarni o’rnatishga qaratilgan muloqot tarzlari” nomli amaliy mashg’ulot misolida bayon qilamiz.

Odatda amaliy mashg‘ulot yo‘nalishlarining 25 nafar tinglovchilardan beshta kichik guruhlar shakllantiriladi. Kichik guruhlar har bir tinglovchisiga mavzuning muayyan bo‘lagi taqdim etiladi. Taqdim etilgan materialni, bir-birlariga xalaqit qilmasdan mustaqil ravishda 10 daqiqa o‘rganishlari va o‘zlashtirilgan bilimlarini 2 daqiqa davomida bayon qilib berishlari taklif etiladi. Matnni bayon qilgan tinglovchining fikrlari professor-o‘qituvchi va sheriklari tomonidan boyitib boriladi.

Mavzuning yaxlit matni, beshta kichik guruhlar tinglovchilariga quyidagi tartibda taqdim etilgan.

1-Modul. Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish

Mavzu: O‘zaro munosabatlarni o‘rnatishga qaratilgan muloqot manerallari (amaliy mashg‘ulot)

1-kichik guruh uchun tarqatma materiallar

O‘zingizga belgilangan materialni o‘rganishga 10 daqiqa beriladi;

O‘rgangan materialingizni 2 daqiqa ichida tajribangiz bilan bog‘lab bayon qiling (bayon jarayonida tarqatma materialdan foydalanish mumkin).

1-tinglovchiga: Pedagogning kommunikativ kompetentligi – pedagogning o‘quvchilar jamoasi, ota-onalar, hamkasblar, rahbariyat va boshqalar bilan pedagogik odob doirasida muloqot qilaolishida namoyon bo‘ladi.

Kommunikativ so‘zi – o‘zbek tilshunosligida ikkita so‘z yordamida izohlanadi: 1)kommunikatsiya; 2)fikr almashish. Fikr lmasishning senonimi muloqatdan iborat.

2-tinglovchiga: Muloqot — arabcha so‘z bo‘lib, suhbatlashuv, shaxslararo aloqa va o‘zaro fikr almashuv ma’nosini bildiradi hamda ikki yoki undan ortiq kishilarning so‘zlashuvida paydo bo‘ladi. Inson muloqot jarayonida ijtimoiylashadi va shaxs sifatida kamolotga yetadi.

Muloqot mazmuni – bu biror insondan boshqasiga yetkazilgan axborot.

Muloqot maqsadi – bu insonda muloqot ehtiyojini keltirib chiqaradigan sabab.

3-tinglovchiga: Muloqot vositalariga quyidagilar kiradi:

Til – muloqotda foydalaniladigan so‘zlar, iboralar, gaplar va AKT lar.

Ohang, emotsional ifodalanganlik vositasi yordamida, bir xil iboraga turlicha ma’no berish mumkin.

Mimika va pantomemika (tana tili) vostasida nutq ma’nosini kuchaytirishi, to‘ldirishi yoki rad etishi mumkin.

Suhbatdoshlarning muloqotida masofani saqlash vositasi — milliy an’analarga, madaniylik hamda bir-biriga bo‘lgan ishonch darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

4-tinglovchiga: Muloqot maneralari (rus tilida muloqot tarzilari) va ulardan samarali foydalanish.

1-qadam: Keskin javob bermaslik va “Sizning e’tirozlaringiz to‘g‘ri”, “Albatta, men fikringizga qo‘shilaman” iboralaridan foydalanish.

2-qadam: Suhbatda muloqotning keskinlashuviga olib keladigan “ammo”, “lekin”, “biroq” degan bog‘lovchilarni ishlatmaslik lozim.

3-qadam: Muammoli vaziyatlarda suhbatdoshning ko‘rsatma va ma’lumotlaridan kelib chiqqan holda mantiqiy fikr yuritish kerak.

4-qadam: Kamchiliklarni bartaraf etish uchun bir necha mumkin bo‘lgan tadbirlarni taklif qilishi va suhbatdoshning bu boradagi fikrlarini sabr bilan eshitish.

5-qadam: O‘z fikrini suhbatdoshining fikriga mos tarzda bayon etish. “Men ham shu fikrdaman…” degan jumla bilan gap boshlash.

5-tinglovchiga: Muloqotning beshta tomonlari bo‘lib, ular: shaxslararo, kognitiv, kommunikativ-axborotli, emotiv va konativ tomonlarining birligida namoyon bo‘ladi.

Muloqotning kognitiv tomoni: ustanovka obyektiga aloqador bilimlar, g‘oyalar, tushuncha va tasavvurlar majmuidan iborat.

Suhbatdoshning kim, qanday odam ekanligi, undan nima kutish mumkinligi, shuningdek, sherikning shaxsi bilan bog‘liq bo‘lgan boshqa ko‘pgina savollarga javob berish imkonini beradi.

1-Modul. Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish

Mavzu: O‘zaro munosabatlarni o‘rnatishga qaratilgan muloqot maneralari (amaliy mashg‘ulot)

2-kichik guruh uchun tarqatma materiallar

O‘zingizga belgilangan materialni o‘rganishga 10 daqiqa beriladi;

O‘rgangan materialingizni 2 daqiqa ichida tajribangiz bilan bog‘lab bayon qiling (bayon jarayonida tarqatma materialdan foydalanish mumkin).

1-tinglovchiga: Muloqotning kommunikativ-axborotli tomoni — tasavvurlar, g‘oyalar, qiziqishlar, hissiyotlar, mayllari turlicha bo‘lgan odamlar o‘rtasidagi axborot almashinuvdan iborat.

2-tinglovchiga: Muloqotning emotiv tomoni — sheriklarning vazifani hissiyotga berilgan holda bajarishlari.

Muloqotda tortishgan odam doimo yutqazadi. Yutganda ham belgilangan maqsadga erisha olmaydi.

3-tinglovchiga: Muloqotning konativ tomoni – subyektning obyektga nisbatan real sharoitlarda amalga oshirishi mumkin bo‘lgan harakatlari majmui (xulqda namoyon bo‘ladi).

Ushbu muloqatning suhbatdoshlar qarashlaridagi ichki va tashqi qarama-qarshiliklarni muvofiqlashtirishga xizmat qiladi.

4-tinglovchiga: Muloqot quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

-muloqot maqsadlari va vaziyatlarini to‘g‘ri belgilash;

-suhbatdosh shaxsidan imkon qadar xabardor bo‘lish;

-o‘z muloqoti mazmunini rejalashtirish, gapni nimadan boshlash, o‘zini qanday tutishini o‘ylash;

-suhbatdoshning javob reaksiyasini idrok qilgan holda, muloqot yo‘nalishi, uslubi, metodlariga tuzatishlar kiritish.

-qayta aloqada oldingi muloqot samaradorligini aniqlaydi, muloqotda erishilgan yutuqlar, yo‘l qo‘yilgan xato-kamchiliklarni tahlil qilish asosida keyin suhbatga tayyorgarlik ko‘radi.

Agar muloqot zanjirining biror halqasi uzulsa, muloqot kutgan natijani bermaydi.

5-tinglovchiga: Pedagogikada muloqot:

- o‘qituvchi va o‘quvchilar jamoasining o‘zaro axborot almashishida;
- o‘qituvchi va o‘quvchilarga ta’lim va tarbiyaviy ta’sir o‘tkazada;
- o‘qituvchi va o‘quvchilarning o‘zaro bir-birlarini tushunishga erishishlarida namoyon bo‘ladi.

Muloqot o‘qituvchining pedagogik faoliyatida eng muhim kasbiy qurol hisoblanadi.

1-Modul. Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish

Mavzu: O‘zaro munosabatlarni o‘rnatishga qaratilgan muloqot maneralari (amaliy mashg‘ulot)

3-kichik guruh uchun tarqatma materiallar

O‘zingizga belgilangan materialni o‘rganishga 10 daqiqa beriladi;

O‘rgangan materialingizni 2 daqiqa ichida tajribangiz bilan bog‘lab bayon qiling (bayon jarayonida tarqatma materialdan foydalanish mumkin).

1-tinglovchiga: Muloqatda “xulq-atvor” tushunchasidan foydalaniladi. Bu tushuncha arab tilida “xulq” – muomala, muloqat ma’nosini anglatsa, “atvor” – ruhiy holatdagi o‘zgarishni bildiradi. Haqiqatan, ikki yoki ko‘proq kishilar muloqatga kirishar ekan, o‘sha lahzada ularning ruhiy holatlarida ham o‘zgarishlar ro‘y beradi.

2-tinglovchiga: Pedagogning o‘quvchilar bilan muloqatining ikkita xususiyati va to‘rtta muloqat yunalishlari mavjud:

- ruhiy psixologik xususiyat;
- ijtimoiy psixologik xususiyat;
- pedagogning alohida o‘quvchi bilan muloqoti;
- pedagogning butun guruh bilan muloqoti;
- pedagogning alohida o‘quvchi orqali guruh bilan muloqoti;
- pedagogning guruh orqali alohida o‘quvchi bilan muloqoti.

3-tinglovchiga: Muloqot natijasida quyidagi ijtimoiy-psixologik vazifalar hal etiladi:

- shaxsni o‘rganish (bilish);
- axborot almashish;
- faoliyatni tashkil etish;
- xayrihohlik bildirish.

4-tinglovchiga: Pedagoglar o‘z faoliyatlarida muloqotning quyidagi beshta turlariga tayanib ish ko‘radi:

- o‘zaro ijodiy faoliyatga qiziqtiradigan muloqot;
- o‘zaro do‘stona munosabatga asoslangan muloqot;
- muayyan masofani saqlagan holda tashkil etiladigan muloqot;
- qo‘rqitish, tahdid qilishga asoslangan muloqot;

- hazil-mutoyibaga, yumorga asoslangan muloqot.

5-tinglovchiga: darsni buzushga moyilligi kuchli bo‘lgan o‘quvchilar bilan muloqat. Sadaqani muxtojga ber degan naql bor. Sunga ko‘ra bunday o‘quvchilar ichidan ledirini aniqlab, unga ko‘proq mehr berish bilan, uning xohishi va irodasini sa’natkorona bo‘y sundirish orqali to‘g‘ri yo‘lga yunaltirish kerak. Shunda bu o‘quvchi o‘qituvchining eng yaqin yordamchisiga aylanib qoladi.

1-Modul. Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish

Mavzu: O‘zaro munosabatlarni o‘rnatishga qaratilgan muloqot maneralari (amaliy mashg‘ulot)

4-kichik guruh uchun tarqatma materiallar

O‘zingizga belgilangan materialni o‘rganishga 10 daqiqa beriladi;

O‘rgangan materialingizni 2 daqiqa ichida tajribangiz bilan bog‘lab bayon qiling (bayon jarayonida tarqatma materialdan foydalanish mumkin).

1-tinglovchiga: O‘qituvchilarning rahbar sifatida sinf jamoasini boshqarishida qo‘llaydigan muloqot uslublari quyidagicha:

Avtoritar uslub. O‘qituvchi guruhning faoliyat yo‘nalishini shaxsan o‘zi belgilaydi, kim — kim bilan o‘tiradi, kim-kim bilan ishlaydi o‘qituvchi o‘zi hal qiladi. Bunday uslubda ish yurituvchi o‘qituvchi o‘quvchilar tashabbusiga yo‘l bermaydi. Hamkorlikning asosiy shakli — buyruq, ko‘rsatma, instruksiya, ogohlantirish. Hatto kamdan kam bildiriladigan minnatdorchilik ham kamsitish shaklida bo‘ladi. "Sen bugun yaxshi javob berding. Sendan buni kutmovdim" kabi.

2-tinglovchiga: Demokratik uslub. O‘qituvchi faoliyat maqsadini har bir o‘quvchi ongiga yetkazishga, ish borishini hal etishga hammani faol ishtirok etishga undaydi. O‘zining vazifasini faqat nazorat va muvofiqlashtirishda emas, balki tarbiyalashda deb biladi, har bir o‘quvchi rag‘batlantiriladi, unda o‘ziga ishonch paydo bo‘ladi, o‘z — o‘zini boshqarish rivojlanadi. Demokratik uslubda boshqaruvchi o‘qituvchi bolalarning individual qobiliyat va qiziqishlarini hisobga olib vazifalarni optimal tarzda taqsimlashga undaydi. Faollikni rag‘batlantiradi, tashabbusni quvvatlaydi. Muloqotning asosiy shakli — iltimos, maslahat, axborot tarzida bo‘ladi.

3-tinglovchiga: Liberal uslub. O‘qituvchi jamoa faoliyatiga aralashmaslikka harakat qiladi, faollik ko‘rsatmaydi, maslahatlarga formal qaraydi, turli ta’sirlarga tez beriladi. Javobgarlikdan o‘zini olib qochadi.

Eng yaxshi uslub — demokratik uslub. Miqdoriy ko‘rsatkichlar avtoritar uslubdan kam bo‘lishi mumkin, lekin ishlash ishtiyoqi rahbar yo‘g‘ida ham davom etadi. Ijodkorlik yuqori bo‘ladi, javobgarlik hissi, o‘z jamoasi uchun faxrlanish rivojlanadi. Eng yomon uslub — liberal uslub bo‘lib, bunda ham ish kam bajariladi, ham sifat yomon bo‘ladi.

4-tinglovchiga: o‘qituvchining o‘quvchilar bilan pedagogik muloqoti quyidagi prinsiplarda namoyon bo‘ladi:

- kommunikativ muloqot;
- interaktiv;
- perseptiv.

Kommunikativ muloqotda bir tamonlama axborot uzatiladi. Biroq kommunikativ so‘zi fikr almashish ma’nosini anglatganligi tufayli, uni o‘zaro axborot almashuv tarzida tushunish ham mumkin.

5-tinglovchiga: iteraktiv (inter faol) muloqotning muhim jihati ikki tamonlama bir-biriga ta’sir o‘tkazishdan iborat. Muloqatga kirishuvchi oqituvchi, o‘quvchilariga nafaqat so‘z orqali, balki xatti-harakati va xulq-atvori bilan ham ta’lim-tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatadi.

1-Modul. Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish

Mavzu: O‘zaro munosabatlarni o‘rnatishga qaratilgan muloqot maneralari (amaliy mashg‘ulot)

5-kichik guruh uchun tarqatma materiallar

O‘zingizga belgilangan materialni o‘rganishga 10 daqiqa beriladi;

O‘rgangan materialingizni 2 daqiqa ichida tajribangiz bilan bog‘lab bayon qiling (bayon jarayonida tarqatma materialdan foydalanish mumkin).

1-tinglovchiga: Perseptiv muloqot usulida o‘qituvchi va o‘quvchilar jamoasi o‘zaro bir-birlarini qisqa muddatlarda idrok qilishi, anglashi tushuniladi.

O‘qituvchining to‘g‘ri tashkil etilgan muloqoti o‘quvchining o‘zligini anglash funksiyasini takomillashtiradi. Bunda o‘qituvchining vazifasi muloqot asosida o‘quvchilarga o‘zining "Men"ligini anglashini, shaxs sifatida o‘z fikrini dadil va erkin bayon qila olishini, jamoada o‘z o‘rni borligini bilishini, o‘zini-o‘zi baholay olishini o‘rgatishdan iborat.

2-tinglovchiga: A.S.Makarenkoning fikricha, o‘qituvchining muloqoti hurmat va talabchanlikka asoslangan munosabat shaklida bo‘lishi lozim.

Bizning fikrimizch o‘qituvchining muloqatida me’yorida jiddiylik, me’yorida talabchanlik, me’yorida tabassum, cheksiz mehr-muhabbat, cheksiz xayrixohlik uyg‘un bo‘lmog‘i darkor.

Agar darslarning olib borilishi fikrlarga emas, balki faktlarga asoslangan bo‘lsa pedagogik muloqot o‘ta ta’sirchan va natijador bo‘ladi.

O‘qituvchining so‘z boyligi qanchalik ko‘p bo‘lsa, muloqot asosida ijobiy natijalarga erishishi oson bo‘ladi.

Odatda, so‘z boyligi qashshoq bo‘lgan o‘qituvchilar o‘z pedagogik faoliyatlarida o‘quvchilar bilan tez-tez ziddiyatlarga duch keladilar.

3-tinglovchiga: O‘qituvchi va o‘quvchilarning jonli muloqotini tashkil etish masalasi har doim dolzarbdir.

Ta’lim-tarbiyaviy faoliyatning natijador bo‘lishi, o‘qituvchining jonli muloqotni samarali tashkil etishiga bog‘liq.

Jonli muloqot — o‘qituvchi tomonidan tashkil etiladigan, har qanday ta’lim-tarbiyaviy tadbir mohiyatini og‘zaki so‘z bilan o‘quvchilarga yetkazadigan, o‘qituvchini ziddiyatli jarayonlardan olib chiqish qudratiga ega bo‘lgan faoliyatdir.

Jonli muloqot jarayonida o‘quvchilarning xulqida kamchiliklar kuzatilsa, uning xatti-harakatiga tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatiladi, ya’ni, e’tiroz, tanbeh, ogohlantirish kabi vositalar qo‘llaniladi.

Har bir fikr va e’tiroz bildirilganda, muloqotdan o‘quvchining ruhiy o‘zgarishlariga e’tibor berish, lozim bo‘lganda o‘qituvchining uzr so‘rashi, tavoze bilan o‘quvchi ruhiy holatini mutadil holatga keltirishi lozim.

4-tinglovchiga: Jonli muloqotda quyidagi usullardan foydalanish yaxshi samara beradi:

1.Ishonchni qozonish – o‘quvchi o‘qituvchining to‘g‘ri yo‘lga boshlashiga ishonishi lozim. Bunda shaxsiy ibrat ko‘rsatish yaxshi samara beradi.

2.Ta’sir etish – o‘qituvchining nutqi ta’sirchan, so‘z boyligi ko‘p, dunyoqarashi keng bo‘lsa, muloqot orqali o‘quvchilar ruhiyatiga ta’sir etishga erishadi.

3.Ma’qullash – har qanday holatda o‘quvchini oxirigacha eshitish va to‘g‘ri yo‘lga yo‘naltirishi kerak.

A.A.Bodalev pedagogik muloqotning samaradorlik shartlarini quyidagicha ifodalaydi:1) o‘quvchi hayotining har jabhasida pedagogik muloqot bo‘lsa; 2)muloqot oliy qadriyatlar bilan birga amalga oshirilsa; 3)psixologik, pedagogik bilimlar yetarli bo‘lsa.

5-tinglovchiga: Rrus pedagogi V.A.Kan-Kalikning fikricha, pedagogik muloqot modellashtirilgan bo‘lishi kerak:

1.Prognostik bosqich (modellashtirish): o‘qituvchining sinf jamoasi bilan bo‘ladigan muloqotni oldindan modellashtirishi kerak.

2.Kommunikativ aloqa: o‘quvchi bilan dastlabki tanishuvda muloqotni to‘g‘ri tashkil etishga erishishi lozim.

3.Pedagogik jarayon: o‘qituvchining xatti-harakati, pedagogik mahorati muloqotni to‘g‘ri boshqarishga qaratilgan bo‘lishi kerak.

4.Natijalar tahlili: amalga oshirilgan muloqotni tahlil qilish, yutuq va yo‘l qo‘yilgan kamchiliklarni aniqlash asosida, keyingi mulooatni modellashtirish.

Xulosa qilib aytganda, o‘rganilishi rejalashtirilgan mavzu materialini bo‘laklarga bo‘lib, kichik guruhlarda belgilangan vaqt oraligida mustaqil o‘rganish va o‘zlashtirilgan bilimlarni

shaxsiy tajribalaridan kelib chiqqan holda bayon qilib berish, tinglovchilarning malakasini oshirish darajasi natijadorligini ta’minlaydi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Pespublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni. 2020-yil, 23-sentabir.

2. O‘zbekiston Respublikamiz Prezidentining “Xalq ta’limi sohasidagi ilmiy-tadqiqot faoliyatini qo‘llab-quvvatlash hamda uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimini joriy qilish chora-tadbirlari to‘grisida”gi 2021-yil 25-yanvarda PQ-4963-son qarori.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlis va O‘zbekiston xalqiga Murojaatnomasi. –Zarafshon gazetasi, 2022-yil, 22-dekabr.

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Xalq ta’limi xodimlarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimini tashkil etish tartibi to‘g‘risidagi Nizomni tasdiqlash haqida” 2022-yil 17-yanvarda №25-son Qarori.

5. Maktabgacha va maktab ta’limini rivojlantirish choralari muhokama qilindi. Yangi O‘zbekiston gazetasi, 2023-yil,23-may.

6. O‘zbek tilining izohli lug‘ati. -Toshkent: “O‘zbekston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti, 2006 – 2008 – yillar. 1 – 5 jildlik.

7. Pedagogika ensiklopediya. 2-jild/Tuzuvchilar jamoasi. -Toshkent: “O‘zbekston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti. 2005. – 376 bet.

8. Shomurodova Sitora Xoshim qizi. Kommuikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish o‘quv 1-moduli bo‘yicha “O‘zgalar fikriga ta’sir etuvchi (ishontira olish, to‘g‘rilash, fikrni qarama-qarshi qo‘yish) muloqot maneralarini tanlay olish” mavzusidan ma’ruza matni. –Toshkent, 2022. 8 bet.

9. Shomurodova Sitora Xoshim qizi. Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish o‘quv 1-moduli bo‘yicha “Pedagogik muloqotning o‘ziga xos xususiyatlari va funksiyalari” mavzusidan ma’ruza matni. –Toshkent, 2022. 9 bet.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNING MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDAGI MASOFAVIY O‘QITISH TIZIMI VA UNING TARKIBIY QISMLARI

G.V.Yeldasheva
JTSBMQTMOI dotsenti
(Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: maqolada masofaviy malaka oshirish tizimi va uning elementlari mazmuni yoritib berilgan. Shu bilan birga, masofaviy malaka oshirish jarayoni ishtirokchilarining vazifalari hamda masofaviy ta’limning xarakterli xususiyatlari keltirilgan.

Аннотация: в статье раскрывается содержание системы дистанционного обучения и ее элементов. При этом представлены задачи участников дистанционного повышения квалификации и характерные особенности дистанционного обучения.

Annotation: the article reveals the content of the distance learning system and its elements. At the same time, the tasks of participants in distance professional development and the characteristic features of distance learning are presented.

Kalit so‘zlar: malaka oshirish, masofali ta’lim, masofaviy malaka oshirish tizimi, masofaviy malaka oshirish tarkibiy qismlari.

Ключевые слова: повышение квалификации, дистанционное образование, система дистанционного повышения квалификации, составные части дистанционного повышения квалификации.

Keywords: professional development, distance education, a system of distance professional development, components of distance professional development.

Mamlakatimizda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi ta’lim tizimida ham ta’lim olishning an’anaviy shakllari o‘rniga masofaviy ta’lim elementlarining jadal kirib kelishiga zamin yaratdi. Shuningdek, malaka oshirish tizimiga zamonaviy axborot-kommunikatsion texnologiyalarning jadal sur’atlar bilan kirib kelishi hamda doimo yangilanib borishi mazkur tizimning rivojlanishida ijobiy o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Mana shunday ijobiy o‘zgarishlardan biri, malaka oshiruvchilarga masofadan turib ta’lim berishdir.

Masofaviy malaka oshirish tizimi – masofaviy malaka oshirish shartlari asosida tashkil etiladigan o‘qitish tizimi. Barcha ta’lim tizimlari singari masofaviy malaka oshirish tizimi o‘zining tarkibiy qismlari hisoblangan maqsadi, mazmuni, metodlari, vositalari va tashkiliy shakllari, baholash mexanizmiga ega.

Masofaviy malaka oshirish maqsadi — tinglovchilarni ish joyidan ajralmagan holda Davlat talablariga muvofiq ravishda kerakli sohalar bo‘yicha muntazam ravishda bilim, ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish hisoblanadi.

Masofaviy malaka oshirish mazmuni Davlat talablaridan kelib chiqqan holda tinglovchilarning malakasini oshirish jarayonini, uni joriy etishning tashkiliy shakllari va metodlarini belgilaydi. Masofaviy malaka oshirish mazmunini tanlashda malaka oshirishning o‘quv-me’yoriy hujjatlar bo‘yicha talablariga, tinglovchining ehtiyojiga, uning tayyorgarlik darajasiga muvofiq kelishini inobatga olish kerak.

Masofaviy malaka oshirish jarayonida an’anaviy malaka oshirish kabi axborot-retseptiv, reproduktiv, muammoli bayon, evristik va tadqiqot metodlaridan foydalaniladi.

Masofaviy malaka oshirish shakllari an’anaviy malaka oshirish shakllaridan birmuncha farq qiladi. Bunday shakllarga interfaol onlayn mashg‘ulotlari, tele- va videokonferensiya, chat, internet-konferensiya, elektron pochta kabilar kiradi.

Masofaviy malaka oshirish vositalariga an’anaviy bosma vositalardan tashqari, kompyuter texnologiyasini qo‘llashga asoslangan tarmoq o‘quv materiallari, kompyuterli o‘quv dasturlari, audio- va videomateriallar, virtual trenajerlar, elektron kutubxonalar kabi innovatsion vositalardan foydalaniladi.

Masofaviy ta’limda ta’lim beruvchi vazifasining o‘ziga xosligi tufayli “tyutor” deb ataladi. Tyutor — masofaviy ta’lim kursini o‘zlashtirish bo‘yicha o‘rganuvchini qo‘llab-quvvatlovchi maslahatchidir. Tyutor — maslahat beruvchi, o‘rganuvchilarni qo‘llab-quvvatlovchi ta’lim berish subyekti hisoblanadi. O‘quv maqsadiga erishishni ta’minlash uchun tyutordan texnologik, tashkiliy, iqtisodiy va ijtimoiy-psixologik imkoniyatlarni namoyon eta olish qobiliyati talab qilinadi.

Tyutorning vazifalari quyidagilardan iborat:

- o‘rganuvchilar bilan doimo muloqotda bo‘lish, o‘rganuvchilar bilan “qaytar aloqa”ni o‘rnatish;
- o‘rganuvchilarning bilim olish ko‘nikmalarini rivojlantirishda yordam berish;
- o‘rganuvchining muammolarini tinglash va ularning yechimini topish;
- o‘rganuvchilar bilan reja bo‘yicha “yuzma-yuz” aloqa o‘rnatish;
- o‘rganuvchilarni baholash;
- muloqot va test natijalarini yig‘ish;
- ish rejasini tuzish, reja bo‘yicha ishlarning o‘z vaqtida bajarilishini ta’minlash.

Masofaviy malaka oshirish jarayonida ta’lim jarayonining yana bir muhim tarkibiy qismi hisoblangan baholash ham o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Masofaviy malaka oshirish o‘z-o‘zini nazorat qilish va baholashga yo‘naltirilgan bo‘lsada, albatta tyutor tomonidan ham nazorat qilib boriladi. Masofaviy malaka oshirishda baholashning boshlang‘ich, oraliq va yakuniy turlaridan foydalaniladi. Bunday baholash turlarida test, amaliy topshiriqlar, o‘z-o‘zini nazorat qilish savollari, loyiha ishlardan foydalaniladi.

Shuningdek, pedagoglarni masofaviy ta’lim orqali malakasini oshirish oshirishning quyidagi muhim tomonlarini alohida qayd etish mumkin:

- tinglovchining mustaqil faoliyatiga asoslanganligi;
- xohlagan vaqt va xohlagan joyda bilimlarni o‘zlashtirish imkoniyatining mavjudligi;

- tinglovchilar tomonidan mustaqil ravishda orttirilgan bilim faol xarakterga ega bo‘lishligi;
- o‘qituvchi va boshqa tinglovchilar bilan doimiy aloqada bo‘lish uchun imkoniyatning mavjudligi;
- tinglovchilarning olgan bilimlarini baholash tizimi tezkor qaytar aloqa asosiga qurilgan bo‘lishi;
- turli hududlarda yashayotgan turli aholi qatlamlari uchun masofaviy o‘qishning mumkinligi;
- o‘qishning individualligi;
- pedagog kadrlarning malakasini oshirish tizimining moslashuvchanligi;
- zamonaviy innovatsion va pedagogik texnologiyalar bilan o‘zaro bog‘liqligi.

Masofaviy ta’lim platformasida o‘rganuvchilar har bir modulni mavzular kesimida o‘zlashtirib borishi, bunda mavzuni o‘zlashtirishda uni to‘liq ko‘rib chiqishi talab etilishi, mavzuni yakunlamasdan keyingi mavzuga o‘tishi bo‘yicha cheklov o‘rnatilganligi o‘z navbatida nazoratning yo‘lga qo‘yilganligining ifodasidir.

Amaliy mashg‘ulotlarni olib borish uchun uchun MOODLE tizimining ChAT va FORUM elementlari hamda seminar o‘tkazish, topshiriq berish va uni javobini tekshirish mexanizmlaridan foydalanish yo‘lga qo‘yish esa mashg‘ulotning interfaolligini ta’minlaydi.

Ayniqsa bugungi kunda mamlakatimizda o‘quv jarayonlari masofaviy ta’lim platformasi hamda Zoom dasturi orqali amalga oshirish, shuningdek Zoom orqali olib borilayotgan ma’ruzalar yozib olinib, Youtube kanaliga va o‘rganuvchilarning telegramm ijtimoiy tarmog‘idagi guruhlariga yuklab borish ijobiy natijalar bermoqda.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Jumanazarov S.S. Ta’lim jarayonida intellektual o‘qitish tizimlari// Ta’lim jarayonini sifatli tashkil etishda ilg‘or pedagogik texnologiyalarning roli: Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari.- Toshkent: O‘MKHTM, 2008.- B. 59.

2. Yeldasheva G.V. Masofaviy ta’lim orqali maxsus fan o‘qituvchilari malakasini oshirishning o‘quv-uslubiy ta’minotini yaratish. Ped. fan. nom. diss. ...-T.: 2011.-146 b.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TARAQQIYOTINING TARIXIY XUSUSIYATLARI VA UNI O‘QITISHDA ILG‘OR TAJRIBALARDAN FOYDALANISH

Abdakimov Utkirbek Abduraupovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
Qosimov Bekzod Zoyirovich
Sharof Rashidov nomidagi SamDU o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining tarixiy xususiyatlari va uni o‘qitishda ilg‘or tajribalardan foydalanish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat tarixi, modul tizimi, zamonaviy, pedagogik texnologiyalar, jismoniy tarbiya, sport, innovatsiya.

Аннотация: Освещаются исторические особенности развития физической культуры и спорта в нашей стране и вопросы использования передового опыта в его преподавании.

Ключевые слова: история физической культуры, модульная система, современные, педагогические технологии, физическое воспитание, спорт, инновации.

Abstract: The historical characteristics of physical education and sports development in our country and highlighted the issues of using best practices in its teaching.

Key words: history of physical culture, module system, modern, pedagogical, technologies, physical education, sport, innovation.

Tarixdan bizga ma’lumki insonni ruhiy hayoti, dunyoqarashi, aqliy o‘sishi, bilimlarning mustahkamligi uni sog‘-salomatligiga bog‘liq ekanligi qadim-qadimdan kuzatib kelingan. Sharq tabobati ilmining beshigida turganlardan Abu Bakir ar-Roziy, “Ustozi soniy” sanalgan Abu Nasr Farobiy va Abu Ali ibn Sinolar uzoq kuzatuvlar natijasida nasldagi eng sara oliyjanob sifatlar, husnu-aqlu zakovat, nozik did-farosat, beqiyos g‘ayrat-shijoat manbai aynan tani sihatlikda bo‘lganini ko‘rsatib o‘tganlar. Mutafakkirlarning fikricha, sog‘likga qancha ko‘p e’tibor berilsa nasl shuncha toza, sulola shuncha asl, avlod shuncha barkamol, jamiyat shunchalar ma’naviy-ahloqiy jihatdan sog‘lom, ziyon-zahmatsiz rivojlanadi. Tabib-hakimlarning keyingi avlodlari ham qayta-qayta shu xulosalarga kelganlar va ta’limotlarini rivojlantirib, xalq orasida targ‘ib etganlar.

Mana shulardan kelib chiqqan ma’rifatparvar bobomiz Abdulla Avloniy yozadi: “Badanning salomat va quvvatli bo‘lmog‘i insonga eng kerakli narsadur, chunki o‘qimoq, o‘qitmoq, o‘rganmoq va o‘rgatmoq u insonga kuchlik, kasalsiz jasad lozimdir. Sog‘ badanga ega bo‘lmagan insonlar amallarida, ishlarida, iboralarida kamchilik qilurlar.

Badan tarbiyasining fikr tarbiyasiga ham yordami bordur jism ila ruh ikkisi bir choponning o‘ng ila tersi kabidur fikr tarbiyasi uchun mahkam va sog‘lom bir vujud kerakdir”. [6:14-15]

Xalqimizda kelin tushirganda yetti pushtini surishtirish odati balki ana shular bilan bog‘liqdir. Benazir aql-iste’dod sohibi bo‘lgan Amir Temurning o‘z vaqtida o‘g‘il va nevaralariga kelin izlashni davlat ishi darajasidagi masalaga ko‘tarishi ham bejiz bo‘lmagan.

Biroq, tan sihatlik, bardamlik, o‘z-o‘zidan paydo bo‘lmaydi. Ruhiy shikastlanishlar, ijtimoiy tangliklar, surunkali kayfiyatsizliklar, aziyat chekish, hech qachon insonga yaxshi yo‘ldosh bo‘lmagan, uning umrini qisqarib borishiga sabab bo‘lgan. Xuddi shuningdek salbiy kechinmalar, ichki bezovtalik-g‘alayonlar, andisha murosasizlikgina-adovat, g‘araz, xasad, rashk, qo‘rquv-hayajon ham inson organizmning turli xujayralarining izdan chiqishiga sabab bo‘lib, miya, yurak qon-tomirlarida chuqur iz qoldirishini, ayniqsa bugungi shiddatkor davrda esdan chiqarmaslik kerak.

Bugungi kunda jismoniy madaniyat tarixini ilmiy jihatdan o‘rganishning tadqiq qilishning yangi davri boshlandi. Jismoniy madaniyat tarixi bo‘yicha ko‘plab unutilgan sahifalarini o‘rganish, xalqimizning tarixiy hayot tarzini, milliy hususiyatlari va qadriyatlarini yoritishda yangi imkoniyatlar paydo bo‘ldi.

Keyingi yillarda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining tarixiy xususiyatlarini o‘qitishda ilg‘or innovatsion texnologiyalardan foydalanish kelgusida ulardan yuqori malakali sport murabbiylarini tayyorlash imkonini beradigan iqtidorli sportchi yoshlarni qidirib topish va tayyorlash tizimini tobora takomillashtirish ko‘zda tutilgan. Yurtimizda iqtisodiy, siyosiy, madaniy jarayonlar bo‘yicha jiddiy islohotlarni o‘tkazish oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida tarixiy ahamiyat kasb etuvchi yangi yo‘nalishlar yuzaga keldi. [7:351]

Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish maqsadida, shuningdek, 2022-2026-yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida Prezidenti Farmonining 67-maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan fuqarolarning sonini oshirish hamda muntazam shug‘ullanadigan aholi sonini 2026-yilda 33 foizga chiqarishni maqsad qilib qo‘yilgan. [3]

Aholining salomatligini mustahkamlash, o‘quvchi yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini davr talablari hamda xalqaro andozalar asosida takomillashtirib borish, shuningdek xalq ommasi, ziyolilarning ish qobiliyatlarini va mehnat unumdorligini oshirish, muhimi, sog‘lom turmush tarzi orqali umrni uzaytirishga, sog‘lom avlodni tarbiyalashga alohida e’tibor qaratildi. [4]

Davlatimiz rahbarining 2020-yil 3 noyabrda qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori bilan Davlat dasturida belgilangan ushbu vazifalarning ijrosi ta’minlanishi barobarida, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini tayyorlash hamda sportni ommalashtirishga qaratilgan qator masalalar o‘z yechimini topmoqda.

Jumladan jismoniy tarbiya va sport ta’lim muassasalarida hamda umumiy o‘rta ta’lim muassalarida ta’lim sifatini oshirish yo‘lida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish uchun, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yildagi PQ-5054-son Qarorining 9-bandida ko‘rsatilgan, 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 institutiga aylantirildi bu esa ta’lim bosqichlarining o‘zaro uzviyligi va uzluksizligini ta’minlashda masofaviy ta’lim, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, ilg‘or xorijiy tajribalari va modul tizimiga o‘tish bo‘yicha qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Ta’lim sifatini oshirishda bilim oluvchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasi bilan birga o‘quv jarayonining qanday tashkil etilishi va uning belgilangan sifat mezonlariga javob berishida ko‘rinadi. Ushbu vazifa bir qator qonunchilik va me’yoriy hujjatlarda, xususan, kadrlar tayyorlash tizimi va mazmunini mamlakatning ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti istiqbollaridan, jamiyat ehtiyojlaridan, fan, madaniyat, texnika va texnologiyalarning zamonaviy yutuqlaridan kelib chiqqan holda aniq maqsadlarga yo‘naltirilgan ko‘rsatma va tamoyillar ko‘rinishida o‘z aksini topadi.

Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab mamlakatda iqtisodiy, siyosiy, madaniy jarayonlar bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlarni o‘tkazish jismoniy tarbiya va sport sohasida tarixiy ahamiyat kasb etuvchi yangi yo‘nalishlar yuzaga keldi. Aholining salomatligini yaxshilash, o‘quvchi yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini davr talablari hamda xalqaro andozalar asosida takomillashtirib borish, shuningdek mehnatkash omma, ziyolilarning ish qobiliyatlarini va mehnat unumdorligini oshirish, muhimi esa, sog‘lom turmush tarzi orqali umrni uzaytirishga, sog‘lom avlodni tarbiyalashga alohida e’tibor kuchaydi.

Barcha sohalarni rivojlanishida ta’limning o‘ziga xos o‘rni mavjud, ta’lim tizimini takomillashtirish orqali har tomonlama yetuk, barkamol, mustaqil fikrlashga qodir, irodali, fidoiy va tashabbuskor kadrlarni tayyorlashga katta e’tibor berilmoqda. Bu borada ta’lim turlari to‘g‘risidagi mutlaqo yangi qoidalar hayotga joriy etildi. Kadrlar tayyorlash va uzluksiz ta’lim tizimini isloh qilishning huquqiy–me’yoriy asosi yaratildi.

Oxirgi yillarda davlatimiz rahbari tashabbusi bilan sportni rivojlantirish sohasida tubdan o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda, jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashdagi 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.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunda ko‘rsatilgan: O‘zbekiston Respublikasi fuqarolari jinsi, irqi, millati, tili, dini, ijtimoiy kelib chiqishi, e’tiqodi, shaxsiy va ijtimoiy holatidan qat’i nazar, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalarini tuzish, jismoniy tarbiya-sport harakatini boshqarishda ishtirok etish huquqiga egadirlar deb alohida ta’kidlangan.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat:

– jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash;

– har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug‘ullanishga bo‘lgan huquqini ta’minlash;

– jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg‘unlashtirish;

– fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash;

– jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitishga hamda zo‘ravonlikka yo‘l qo‘ymaslik;

– jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi shaxslarning, shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlari ishtirokchilari hamda tomoshabinlarining hayoti va sog‘lig‘i xavfsizligini ta’minlash;

– sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko‘maklashish;

– nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar, shuningdek yuqori darajada ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi guruhlari o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko‘maklashish;

– O‘zbekistonning milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish;

– fuqarolarni jismoniy tarbiyalashning uzluksizligi va davomiyligini ta’minlash;

– xalqaro hamkorlikni amalga oshirish.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy prinsiplari quyidagilardan iborat:

– insonparvarlik;

– demokratizm;

– fuqarolar jismoniy tarbiyasining uzluksizligi va davomiyligi;

– jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamoat boshqaruvining uyg‘unligi.[1]

Xulosa qilib aytganda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining tarixiy xususiyati va uni o‘qitishda ilg‘or tajribalar doirasida aynan, jismoniy tarbiya va sportni rivojlanish tarixini o‘rganish hamda talabalarning nazariy va amaliy mashg‘ulotlarni o‘qitishda, innovatsiyalar va ilg‘or xorijiy tajribalar asosida bilimlarini oshirib borish talab etiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun (*2015 yil yangi tahrir*): https://*lex.uz*/

2.“Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun. O‘RQ-637-son. 2020-yil 23-sentyabr. https://lex.uz/.

3. “2022—2026-yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni https://*lex.uz/*

4. “O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. 24.01.2020 yil https://*lex.uz*/

5.“Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 05.03.2018 yildagi PF-5368-son https://*lex.uz*/

6. А.Авлоний. “Туркий гулистон ёхуд аҳлоқ”. Тошкент, 1994 йил 14-15 b.

7.Eshnazarov J.E. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish.–T.:“Fan va texnologiya” nashriyoti, 2008 yil -351 b.

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Тлеубергенова Навбахор Абдукаримовна
ЖТСБМҚТМОИ Нукус филиали ўқитувчиси
(Нукус, Каракалпакстан)

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту в Узбекистане. Показывается важность образования на протяжении всей жизни человека, в частности специалистов по физической культуре и спорту.

Abstract: This article discusses the issues of professional development of specialists in physical cultures and sports in Uzbekistan. The importance of lifelong education, in particular for specialists in physical education and sports, is shown.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, специалист, повышение квалификации, непрерывное образование, образование на протяжении всей жизни

Keywords: physical culture, sport, specialist, advanced training, lifelong education

Процессы глобализации, все активнее проявляющие себя в последние десятилетия, оказывают существенное влияние на все отрасли человеческой деятельности, в том числе, на сферу физической культуры и спорта. Важным фактором в современном мире является все большее осознание физической культуры как части общей культуры личности и общества. Цель физкультурного образования – всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности: самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоения им других ценностей физической культуры. Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления; улучшает умственную работоспособность.

В условиях глобализации актуален вопрос повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. Международные спортивные события благодаря информационному пространству постиндустриального общества широко освещаются СМИ в режиме реального времени во всем мире с помощью средств телекоммуникаций и интернет-технологий. За последнее время увеличилось количество стран, участвующих в Играх олимпиад. Увеличивается число международных соревнований. Увеличение числа соревнований влечет за собой глобализацию рынка труда высококвалифицированных спортивных специалистов. Наблюдается приток молодых кадров в спортивную практику.

Развитие современного общества характерно интенсивным накоплением научно-практических знаний. Этот процесс в полной мере относится к и сфере физической культуры и спорта. На современном этапе происходит интенсивное развитие науки, накопление знаний и обобщение опыта практической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Следствием этого является бурный рост спортивных достижений и успехи в популяризации многочисленных форм оздоровительных технологий в развитых странах мира. Однако знания, полученные специалистами уже через пять лет устаревают на 50%. Не вызывает сомнений и тот факт, что знаний, полученных специалистом в вузе, явно недостаточно для его успешной работы в течение профессиональной карьеры. Поэтому, не случайно двадцать первый век объявлен ЮНЕСКО «веком образования». И, по мнению, специалистов именно образование взрослых является ключом в новое тысячелетие. Само бытие человека в двадцать первом веке неразрывно связано с обучением.

В законе об образовании Республики Узбекистан в 4-статье одним из основных принципов является образование на протяжении всей жизни человека. В силу этого современный специалист для успешной работы в сфере физической культуры и спорта должен постоянно пополнять и обновлять свои профессиональные знания и знакомиться с новыми технологиями в профессиональной деятельности. Специалисту по физической культуре и спорту характерно стремление к профессиональному росту и повышению личностного потенциала. В статье 48 в новой редакции Конституции Республики Узбекистан указывается на то, что государство создает условия для развития физической культуры и спорта, формирования здорового образа жизни среди населения [Конституция Республики Узбекистан….]. В Законе о физической культуре и спорте Республики Узбекистан статья 36 гласит: «К педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе лечебной физической культуры, допускаются лица, имеющие соответствующее образование и профессиональную подготовку, в порядке, установленном законодательством» [Закон о физической культуре и спорте…].

Система повышения квалификации, организуя концентрированное образовательное воздействие посредством краткосрочных курсов повышения квалификации, должна опираться на заинтересованность специалиста в непрерывном и самостоятельном повышении своей квалификации, ориентируя его на аналитический и творческий подход к решению педагогических задач.

Сегодня в нашей республике большое внимание уделяется на существенное, с использованием инновационных подходов улучшение подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта. Большое значение имеет деятельность, направленная на преобразование существующих форм и методов образования, определение новых целей, обоснование средств творческой реализации образовательных технологий. Подготовка высококачественных специалистов для всех звеньев системы физической культуры и спорта должна осуществляться на основе реального спроса услуги, обеспечивать высокое качество педагогического сопровождения всего многообразия физкультурно-оздоровительных программ в различных образовательных учреждениях. Ее важными составными частями представляются обязательное повышение квалификации с последующей аттестацией, а также сертификация работников сферы физической культуры и спорта.

Кардинальные перемены происходят в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту в Узбекистане. Принимаются меры, отвечающие задачам непрерывного образования и обеспечивающие необходимый уровень эффективности процесса повышения квалификации специалистов по физической культуре спорту. Постановлением Президента от 6-апреля 2021 года за №ПП-5054 Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту был переименован в Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту [Постановление Президента №5054….]. В Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан за №355 от 04.07.2022 г. «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта» указывается на то, что Институт является государственным образовательным и научно-исследовательским учреждением, специализирующимся на переподготовке и повышении квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, основными задачами которого являются следующие:

- переподготовка и повышение квалификации инструкторов по физической культуре государственных дошкольных образовательных организаций, учителей физической культуры общего среднего и среднего специального образования, профессиональных образовательных учреждений, преподавателей физической культуры и спорта высших учебных заведений, руководящего и педагогического состава колледжей олимпийского и паралимпийского резерва, государственных спортивных школ-интернатов, руководящего состава спортивных школ, инструкторов-методистов, тренеры, спортивных психологов, работников специальной службы и физической культуры спортивных организаций;

- переподготовка на платной основе по дополнительной специализации работников спортивных образовательных учреждений, не имеющих профессионального образования, с учетом потребностей рынка труда на основе государственных образовательных стандартов и требований к профессиональным знаниям и умениям;

- организация обучения и курсов повышения квалификации;

- повышение профессионального и духовно-нравственного уровня специалистов физической культуры и спорта, научно-методическое обеспечение системы спортивного образования, внедрение передовых педагогических технологий;

- внедрение современных инновационных педагогических технологий, эффективных форм и методов обучения в учебный процесс, в частности, в практику деятельности спортивных образовательных учреждений;

- повышать эффективность спортивных учебных заведений, координировать деятельность их филиалов и организовывать научно-методическую работу;

- расширение и укрепление международных связей, широкое освещение достижений нашей страны в области физического воспитания и спорта на международном уровне путем проведения конференций, выставок и других мероприятий, сотрудничество с зарубежными спортивными учебными заведениями [Постановление …№355].

Исходя из вышеизложенного, можно отметить что, в Республике Узбекистан проводится последовательная реформа по реорганизации системы повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту на уровне государственной политики. Принимаемые меры по дальнейшему развитию физической культуры и спорта, подготовке и переподготовке кадров в сфере физической культуры и спорта, повышения их квалификации даст возможность поднять достижения в этой области на новый международный уровень.

Список использованных источников:

1. Конституция Республики Узбекистан (новая редакция)// https://lex.uz/docs/6445147
2. Закон Республики Узбекистан Об образованири, от 23.09.2020 г. № ЗРУ-637//https://lex.uz/ru/docs/5013009
3. Закон Республики Узбекистан О физической культуре и спорте, от 4 сентября 2015 г.// https://lex.uz/acts/62849
4. Постановление Президента Республики Узбекистан «Об организации деятельности Министерства туризма и спорта» от 06.04.2021 г. № ПП-5054// https://lex.uz/docs/5356617
5. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта» 4 июля 2022 г., № 355// https://lex.uz/docs/-6093267

BAHS-MUNOZARA VAZIYATLARIDA HAMKORLIK FAOLIYATI ASOSLARI

Abatov Jumabay Baxtibaevich
JTSBMQTMOI Nukus filiali direktor o‘rinbosari
Allanazarova Sholpan Artiqbaevna
JTSBMQTMOI Nukus filiali o‘qituvchisi
(Nukus, Qoraqalpog‘iston)

Annotatsiya: Maqolada o‘quv jarayonidagi bahs-munozarali vaziyatlarida o‘qituvchi va o‘quvchi orasidagi hamkorlik faoliyati tushunchasi, hamkorlikning ahamiyati va unga qo‘yiladigan talablar bayon qilinadi. Shuningdek, muloqot hamda hamkorlikdagi faoliyat oquvchilarga qanday kómaklashishi ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlar: munozarali vaziyatlar, axborot almashish, ijodiy fikirlash, muammoning yechimini izlash, hamkorlikda faoliyat.

Аннотация: В статье описывается понятие сотрудничества учителя и ученика в спорных ситуациях образовательного процесса, важность сотрудничества и требования к нему. Он также показывает, как общение и совместная деятельность помогают учащимся.

Ключевые слова: спорные ситуации, обмен информацией, творческое мышление, поиск решения проблемы, совместная деятельность

Abstract: The article deals with the concept of cooperation between a teacher and a student in controversial situations in the educational process, the importance of cooperation and the requirements for it. It also shows how communication and cooperative activities help students.

Keywords: controversial situations, exchange of information, creative thinking, search for a solution to the problem, cooperative activity.

Munozara vaziyatlarini tashkil etish davomida o‘qituvchi har bir o‘quvchining bu jarayonda ishtirok etish xohishini qondirishi va qo‘llab-quvvatlashi lozim. Bahs-munozara vaziyatlari shunday tashkil etilishi kerakki, bunda kómakka muhtoj bo‘lgan har bir ishtirokchi

uchun zarur yordam berilishi muhim. Munozara jarayonida ishtirokchilarning salbiy munosabati ham muammolar yechimini oydinlashtirish, qarama-qarshiliklarni bartaraf etish va munozara jarayonining samarali davom etishida muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda muhokama qilinayotgan muammo yuzasidan yagona fikr vujudga keladi. Bunday pedagogik yordam o‘quvchilarning shaxsiy hukmlarini bayon qilishlariga imkon beradi va munozara vaziyatining samarali kechishini ta’minlaydi.

Shunga ko‘ra o‘qituvchining munozara jarayonidagi faoliyatiga bir qator talablar q o‘yiladi. Bunday talablarga rioya qilish natijasida munozara jarayonida ózaro hamkorlikka asoslangan holda kutilgan natija qo‘lga kiritiladi. Bahs-munozara vaziyatlarida birinchi navbatda o‘quvchilarning intellektual faolligi táminlanadi. Axborotlarni qabul qilib olish va ózaro almashinish, farazlarning ózaro siljishi, subyektdan-subyektga qarab harakatlanishi, har bir o‘quvchida shaxsiy nuqtai nazarning shakllanishi, órtaga tashlangan muammoning muhokama qilinishi, shuningdek, o‘quvchilarning xulq-atvorida ham faollik vujudga keladi, bahs-munozara ishtirokchilari orasida o‘zaro munosabat vujudga keladi. Buning natijasida tashabbuskorlik hamda aniq yo‘nalish olish sohasidagi kamchiliklar bartaraf etiladi.

Muloqot hamda hamkorlikdagi faoliyat o‘quvchilarda mustaqillik, erkinlik, tenglik hissining mustahkamlanishiga ko‘maklashadi. Ularda o‘z tengdoshlarining nuqtai nazarlarini ko‘rib chiqish, o‘rganish, uning harakatlarini o‘ziniki bilan qiyoslash, muvofiqlashtirish hamda sherigini tushunish kónikmasi qaror topadi.

Har qanday harakatning asosini t o‘g‘ri yónalish olish tashkil etadi. Chunki o‘quvchi o‘z harakatlarini amalga oshirish jarayonida muayyan holatlar, bilim va tajribalarga tayanadi. Shuning uchun ham o‘quvchi o‘z maqsadiga erishish davomida muayyan shart-sharoitlarni o‘rganishi lozim. Agar óquvchi maqsadga erishish uchun mavjud sharoitlarga qisman amal qilsa, u muayyan xatolarga y o‘l qo‘yadi. Masalan, o‘quvchi muayyan asar qahramoni haqida ózining obyektiv xulosasini bayon qilishi zarur b o‘lsa, u mazkur qahramonning barcha hatti-harakatlari, xarakter xususiyatlarini yaxshi bilishi talab etiladi. Aks holda u asar qahramoni haqida noto‘g‘ri xulosaga kelishi mumkin. Shuning uchun ham, biror asar qahramonlari haqida munozara darslarini tashkil etishdan avval o‘quvchilar o‘sha asarni to‘liq órgangan bo‘lishlari lozim.

Munozara jarayonidagi o‘quvchilar hamkorligining muhim ko‘rinishlaridan biri, uning o‘qituvchi ishtirokidan mustaqilligidir. Kuzatishlarimiz shuni kórsatdiki, o‘qituvchining fikr-mulohazalari va bahosiga o‘quvchilar befarq emaslar. Ba’zan ular o‘qituvchilarning fikrlariga alohida qiziqish va hayajon bilan qaraydilar. Biroq, ular sinfdoshlarining fikrlari, his-hayajonlarini xotirjamlik bilan qabul qiladilar. O‘qituvchi o‘quvchilarga: Sening bu fikring not o‘g‘ri?, Sen mavzudan chetga chiqayapsan? degan s o‘zlar bilan ularni muhokama qilinayotgan muammoning asl mohiyatini anglashga yónaltirib turishi lozim. Bunday holatlarda o‘quvchi topshiriqlarni bajarish va muhokama qilish jarayoniga alohida mas’uliyat bilan yondashadi. O‘qituvchi o‘quvchilarni yónaltirar ekan, ularning yaxshi, namunali, faol o‘quvchi ekanligi, lekin bunday vaziyatda masalaga alohida e’tibor bilan qarash zarurligini uqtirishi talab etiladi.

Munozara jarayonida o‘quvchilar ongli xulq-atvor me’yorlarini egallaydilar, mustaqil nazorat qilish va tanlash tajribasini o‘zlashtiradilar, bu esa munozara vaziyatlarida ularning o‘quv mustaqilligini ta’minlaydi. Bu ularning yónalish olish sohasidagi qiyinchiliklarni yengishlariga imkon beradi, diqqatlarini munozara mavzusi atrofida jamlashga kómaklashadi, muhokama qilinayotgan muammo doirasida nuqtai nazarlarini qaror toptiradi. Qo‘yilgan o‘quv vazifasining to‘g‘ri yechimini ta’minlashga xizmat qiladigan nuqtai nazarlarini ajrata olishlariga kómaklashadi.

Munozara vaziyatlarida o‘quvchilarning qo‘yilgan muammo yuzasidan ijodiy fikrlashlarini ta’minlash alohida ahamiyatga ega. Bunday ijodiy fikrlar, aqliy operatsiyalar munozara muammosining to‘g‘ri yechimini ta’minlaydi. Munozara vaziyatlari sheriklarning hamkorlikdagi aqliy faoliyatini tashkil etishga kómaklashadi. O‘z-o‘zini namoyon qilish va fikriy shakllanish jarayonini tezlashtiradi.

Bahs-munozara vaziyatlarida yo‘nalish olish va tashabbus kórsatishga oid qiyinchiliklarni bartaraf etishda guruhli muhokama daqiqasi muhim o‘rin egallaydi. Bunday muhokama munozara natijasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunda o‘quvchilar orasida aniq, samarali hamkorlik vujudga

keladi, o‘quv vazifalarining taqsimlanishi uchun sharoit yaratiladi. Bir-birlarining nuqtai nazarlari bilan kelishish imkoniyati vujudga keladi. O‘quv faoliyati natijalari va fikrlar bilan o‘rtoqlashish uchun qulay vaziyat hosil bo‘ladi. Bir-birlariga ko‘maklashish, o‘zaro faoliyatlarini nazorat qilish va baholash vaziyati qaror topadi. Bu esa o‘quvchilarda uchraydigan shaxsiy qiyinchiliklarni bartaraf etish uchun qulay sharoitlardan biri hisoblanadi.

Guruhli ishlash jarayonida muhokama qilinayotgan muammoning yechimiga har bir o‘quvchining qóshadigan hissasi aniq namoyon bo‘ladi. Nuqtai nazarlar, qadriyatlar, fikrlarning yaqinlashuvi kuzatiladi. O‘quv jarayoni ular uchun qulaylashadi. O‘quv faoliyatini bunday tashkil etish natijasida o‘quvchilarda guruhli hamjihatlik hissi ortadi. O‘z kuchiga ishonmaslik, xavotir hissi pasayib, o‘z- o‘zini baholash va o‘quv jarayoni samaradorligini oshirish kayfiyati ustivor bo‘ladi. Buning natijasida o‘qituvchi bahs-munozara vaziyatidan o‘quv jarayonida kóproq foydalanishdan manfaatdor bo‘ladi.

Bósh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar bahs-munozara ulardagi tortinchoqliq, tobelikni bartaraf etish omili ekanligini anglaydilar, har qanday nuqtai nazar muvaffaqiyatsizlikka uchrashini tushunib yetadilar. Biroq shu bilan bir qatorda ular nuqtai nazarlar muammoning yechimiga turtki bo‘lishini ham anglab yetadilar. Munozara vaziyatlarida o‘qituvchi o‘quvchilarning hamkorlikdagi faoliyatini alohida e’tibor va sinchkovlik bilan kuzatishi lozim. Buning uchun o‘qituvchi ham muvaffaqiyatli, ham qarama-qarshiliklarga ega bo‘lgan hamkorlik jarayonini muntazam tahlil qilishi talab etiladi. O‘qituvchi o‘quvchilarning imkoniyatlari va o‘zaro bir-birlariga bo‘lgan munosabatlarini o‘rganishi natijasida, bildirgan takliflari va kórsatmalari asosida bir qator guruhlarda munozara jarayoni muvaffaqiyatli kechadi, keyinchalik o‘qituvchi bu guruhlarning ishlarini butun sinfga namuna sifatida namoyon qiladi. Shuningdek, u har bir o‘quvchining guruhda ishlash jarayonida erishgan muvaffaqiyati haqidagi fikrlarini sórab, tahlil qilib natijalarni umumlashtirishi kerak. O‘qituvchi guruhli faoliyatning y o‘nalishini sharhlar ekan, o‘quvchilarning fikrlarini uning samarali, mahsuldor jihatlariga jalb etadi va ijobiy holatlarni targ‘ib qilib boshqa o‘quvchilar ham uni o‘z faoliyatlarida qo‘llashlari zarurligini uqtiradi. Shu tariqa bahs-munozara vaziyatlarida muvaffaqiyatli hamkorlik muhiti vujudga keltiriladi.

Bahs-munozara vaziyatlarida hamkorlikda faoliyat ko‘rsatish tushunchasi ostida o‘quvchilarning o‘zaro hamda o‘qituvchi bilan birgalikda muammoning yechimini izlash va topishga yo‘naltirilgan faoliyati tushuniladi. Bu esa shaxslararo munosabatlarda uchraydigan qiyinchiliklarni bartaraf etishning muhim usulidir.

Bahs-munozaraning didaktik ahamiyati shunchalik kattaki, bu jarayonda butun o‘quv faoliyati o‘zaro hamkorlik va izlanishlarga asoslangan holda tashkil etiladi. Bahs-munozara vaziyatlaridagi hamkorlik va muloqot o‘quvchilar bilan o‘qituvchilarning o‘zaro insonparvarlikka asoslangan rivojlanish imkoniyatidir.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Алланазарова Ш.А. Умумий ўрта таълим жараёнида баҳс-мунозара вазиятларини ташкил этиш методикаси:Т “Gold print” 2018-108 б.
2. Бурякова В. В. Дискуссия на современном уроке: Метод.рекомендации. – М.: МГИУУ, 1989. – 160 с.
3. Сафарова Р, Юсупова Ф. ва б. Ўқувчиларда ўзаро дўстона муносабатларга асосланиб ҳамкорликда фаолият кўрсатиш кўникмаларини шакллантиришга оид назарий-амалий ёндашувлар. Т. Фан ва технология нашриёти, 2012. – 115 б.
4. Сериков В. В. Личностно ориентированное образование – новое направление развития педагогической теории и практики // Личностно ориентированное образование: феномен, концепция, технологии: Моногр. / В. В. Сериков, В. И. Данильчук, В. М. Симонов и др. – Волгоград, 2000. – С. 13 – 26.

VELOSPORTDA 14-15 YOSHDAGI QIZLARNI SHUG‘ULLANISHIGA E’TIBOR VA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL QILISH TAMOYILLARI

Toylibaev Sultanbek Muxidovich
JTSBMQTMOI Nukus filiali o‘qituvchsi
Akmanova Durdona Allayar qizi
O‘zDJTSU Nukus filiali 1-kurs talabasi
(Nukus, Qoraqalpog‘iston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada velosiped sportining umumiy mashg‘ulot jarayoni, 14-15 yoshdagi velosipedchi qizlarning shug‘ullanish davri va beriladigan yuklamalar to‘g‘risida ma’lumolar keltirilgan.

Аннотация: В данной статье представлена информация об общих этапах истории велоспорта и его зарождения в Узбекистане, а также особенности развития велоспорта на сегодняшний день.

Abstract: This article provides information about the general stages of the history of cycling and its origin in Uzbekistan, as well as the features of the development of cycling today.

Kalit so‘zlar: sport, sport musobaqalari, start, shug’ullanish koeffitsienti, davomiylik va uzviylik, velosipedchi qizlar.

Ключевые слова: спорт, спортивные соревнования, старт, коэффициент участия, преемственность и единство, велосипедистки.

Keywords: sport, sports competitions, start, participation rate, continuity and unity, cyclists.

Bilamizki ha’r bir sportchi birinchi martda velosport bilan shug‘ullanib boshlagandan uning shug‘ullanishiga va mashg‘ulot jarayoniga e’tibor berish kerak. Murabbiydan aytgan mashg‘ulotlarin tog‘ri bajaryabdimi yoqmi shunga ham e’tibor berilsa maqsadga muofiq bo ‘ladi. Chunkiy 14-15 yoshdagi qizlarning shug‘ullanishga e’tibor va mashg‘ulotlarni tog‘ri tashkil qilinmasa ularni musobaqa vaqtida yaxshi natiyjaga erisha olmaydi. Velosportda shug‘ullanishga (training) e’tibor qaratish bilan bog‘liq bo‘lgan beshta tez-tez qo‘llanuvchi terminlar bor. Bu terminlarni yaxshi bilsa ularga mashg‘ulot vaqtida qiyinchilik tug‘dirmaydi. Bu mavsum mobaynida takrorlash davomiylikdan uzviylikka va uzviylikdan zo‘r berishga ehtiyotkorlik bilan o‘tish tananing qulay holati zo‘r berib, ijobiy o‘zgarishga moslashishga undaydi, biz uni “mashq” deb ataymiz. Besh terminlarimiz bular: velosportchilar mashg‘ulot davomiyligi, Uzviylik, zo‘r berish, ish ko‘lami va koeffitsienti, shug‘ullanish fani va Mashg‘ulotlarni tashkil etish tamoyillari.

Velosportchilar mashg‘ulot davomiyligi deganimiz bu 14-15 yoshli velossipedchi qizlarni shug‘ullanish davri qancha muddatda bajarilganligini bildiradi. Yangi kelgan velosportchi qizlar bir haftada uch yoki besh mahal shug‘ullanishi va fitnessda tez o‘zgarishi hamda qisqa vaqt ichida 10-20 % ga o‘zgarishni amalga oshirishi mumkin.Agar velosipedchi qizlarimiz tajribali bo ‘lsa ular ko‘proq vaqt shug‘ullanishadi ya’ni yilning ma’lum vaqtida kuniga ikki mahal shug‘ullanishadi. Olimpiyadaga qatnashmoqchi bo‘lgan sportchi qizlar haftasiga 12-15-mahal shug‘ullanishi mumkin ammo bu darajadagi tezlik toki ulaming bor salohiyatiga deyarli yaqin shug‘ullanar ekan, ular faqatgina 1% vazn yig‘ishlari mumkin. Agar yangi boshlagan velosipedchi qizlar yuqori tajribali sportchilar bilan teng harakat qilishsa, ko‘p shug‘ullanish oqibatida fitnessga borishi kamayadi Agar tajribali sportchi qizlar ham yangi boshlagan qizlar bilan bir xil darajada shug‘ullanishsa, ular trainingga past e’tibor tufayli mashg‘ulot bilan shug‘ullanishi kamayadi [1].

Uzviylik. Shug‘ullanish davri davomiylik davrida sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Ba’zi bir oxirgi traininglar aerobik ichida miliyligingizni kuchaytirishga qaratilgan bo‘ladi. Boshqalari esa yuqori samara berish uchun kamlik qiladi. Uzviylik bo‘lar ekan, shug‘ullanish davomiyligi tajriba darajasiga qarab aniqlanadi, mavsumiy velosportchilar ko‘proq shug‘ullanishadi. Uzviylik o‘z vaqtida yoki uzoqlik bilan o‘lchanishi mumkin. Velosportchi qizlar shug‘ullanish davrini o‘z vaqtida bajarishadi. Uzoq velosiped minuvchi qizlar uchun qulay vaqt

oldindan aniqlangan yo‘lning davomiyligiga qarab aniqlanadi. Odatda, eng uzoq mashqlar raqiblar bellashadigan eng uzun yo‘l bilan bir xil bo‘ladi yoki ozgina uzoqroq bo‘ladi. Mavsum oldidan, yuqori darajada zo‘r berish qisqa kunlarda bajariladi, lekin musobaqa vaqti yaqinlashganda uzoq davomiylik va yuqori zo‘r berishga to‘g‘ri keladi. Bu tayyorgarliklar tananing musobaqaga e’tibori uchundir. Zo‘r berish, ish ko‘lami va koeffitsienti. Davomiylik va uzviylik sanash uchun osondir, Shuning uchun sportchilar o‘zlarining training programmalarini tasvirlashda ulami afzal ko‘rishadi. Misol uchun, ular 7 kun davomida umumiy 14 soat shug‘ullanganlarini aytish mumkin. Bu faqat ulami traininglari miqdorini tasvirlash uchun, bu miqdor volume (ko‘lam) deb ataladi. Ko‘lam uzviylikni birlashishidir [2].

14-15 yoshdagi qizlarni shug‘ullanish fani. Lekin ko‘lam shug‘ullanish e’tiborini to‘liq tasviri emas. Biror kishini shug‘ullanishini yaxshi tugatishi bu “koefisient” ko‘lam va zo‘r berishni kombinatsiyasi. Qanchalik yosh qizlarimiz qattiq shug‘ullansa- har bir shug‘ullanishga qanchalik harakat ketganiga e’tibor o‘lchami to‘liqroq aniqlanadi. Odatiy velosportchi qizilar uchun muammo bu zo‘r berishni uzviylik va davomiylik aniqlangani kabi sonini aniqlash qiyinligidadir. Buni bajarishni bir yo‘li har bir training tamomlangandan keyin uni yozib borish, 1 va 10 sonlaridan foydalanib, 1 juda ham osoni uchun 10 esa barcha qiyin harakatla uchun. Zo‘r berish darajasi orqali sessiya harakatlari daqiqasini ko‘paytirish orqali koefisient yetarli sanaladi. Misol uchun, siz 60 daqiqa velosiped mindingiz deylik bir qator yuqori zo‘r berishlar qaytarildi va sovidi.’ Bu vaqt davomida o‘rtacha 7ta darajani amalga oshirdingiz deb hisoblang. Sizning shug‘ullanish koefisientingiz 420(7x60) ko‘rsatadi. Haftalik koeffitsientni aniqlash uchun uzviylikni ham o‘z ichiga olgan holda, kundalik koeffitsientni qo‘shing. Bir qator haftadagi koeffitsientlami taqqoslash orqali siz tananggizdagi o‘zgarishlar orqali qanchalik e’tibor qaratilganini ko‘rishingiz mumkin. Zo‘r berib harakat qilish ko‘plab atletlar noto‘g‘ri qiladigan yo‘ldir. Ular qisqa vaqtda ko‘p zo‘r berishni amalga oshirishadi va natijada ularga zo‘r berish kerak bo‘lgan vaqtda o‘zlarini charchagan his qilishadi. Shuning uchun barcha traininglar oson qilinadiganlar qiyin va qiyin bajariladiganlar oson tuyuladi. Ko‘plab velosportchilar uchun zo‘r berish qoidalarini o ’rganish ulami mahoratlarini ko‘rsatish uchun keying bosqich hisoblanadi. 4-bo‘lim bu murakkab komplexni ko‘proq detallarini ko‘rsatadi [3].

14-15 velosportchi qizlarning shug‘ullanishiga eıtibor va mashg‘ulotlari tog’ri tashkil qilinsa manumcha shu sportchi qizlarimiz yaxshi natijaga e’rishadi. Sportchi qizlarimiz mashg‘ulot jarayonida velosportning o‘ziga xos xususiyatlarin, texnika va taktikalarin o‘rganishi kerak. Shu vaqtda sportchi qizlarimiz musobaqa vaqtida o‘z raqibin mag‘lub eta oladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Каримов И.И. Велосипед спортидаги айрим муаммолар ҳақида. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) ISSN: 2181-2454 (Журнал) Б. 341-345

2. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. Киев «Олимпийская литература» 1997. 315 б.

3. Chernikova E.N., Karimov I.I., Xolmuratov O.Yu. Velosport nazariyasi va uslubiyati T.: “Barkamol fayz media” – 2017. 322 b.

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Искендеров Тимур Конысбаевич
НГПИ факультет «Физической культуры» Республика Каракалпакстан
(Нукус, Каракалпакистан)

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту в Узбекистане. Показывается важность образования на протяжении всей жизни человека, в частности специалистов по физической культуре и спорту.

Abstract: This article discusses the issues of professional development of specialists in physical cultures and sports in Uzbekistan. The importance of lifelong education, in particular for specialists in physical education and sports, is shown.

В данное время в нашей республике большое внимание уделяется развитию спорта. В отдаленных участках нашей республики строятся спортзалы, в которых будут тренироваться юноши и девушки под руководством квалифицированных тренеров. Развивается также спортивная медицина, которая играет немаловажную роль в сфере спорта, в индивидуальном развитии каждого спортсмена.

Итак, что еще важно помимо правильно расстановленного графика тренировок, это питание. Ведь спортсмены затрачивают больше энергии, чем обычный человек на работе в офисе. Для спортсменов нужно правильное сбалансированное питание, хотя правильное питание важно и для всех людей, несмотря на выполняемую ими работу и физическую нагрузку. Но, тем не менее, тяжелые нагрузки и довольно специфические требования к функциональности организма спортсмена требуют особого подхода к составу рациона.

Чтобы добиться высоких результатов, нужно правильно рассчитывать нагрузку и обеспечить восстановление после них. Восстановление затраченной энергии невозможно без полноценного питания. Полноценное питание обеспечивает поступление в организм макро- и микроэлементов, что очень важно при росте клеток.

Рацион спортсмена должен разрабатываться с учетом выполнения следующих задач:

• Обеспечение организма количеством калорий, микроэлементов, витаминов (показатели калорийности зависят от конкретных спортивных задач);

• Регуляция веса (на разных этапах спортсменам необходимо увеличивать, уменьшать или держать свой вес в неизменном состоянии);

• Активизация и нормализация обменных процессов (этот пункт обеспечивают биологические активные вещества и различные натуральные добавки);

• Изменение морфологических показателей (увеличение мышечной массы и уменьшение жировых отложении);

Спортсмены затрачивают много энергии для поддержания жизненно-важных процессов (дыхание, работа сердца, пищеварение), внутренние органы работают в усиленном режиме во время упражнений, физических нагрузок. Если питательных веществ будет недостаточно, то организм начнет истощаться, что ведет в свою очередь к ослаблению организма в общем плане. Вот почему так важно правильное полноценное питание.

Полноценное питание для спортсмена должно состоять примерно из: 30% — белки, 60% — углеводы, 10% — жиры.

БЕЛКИ

Это самый важный компонент в спортивном питании. Белки:

• Это строительный материал, из которого состоят все ёбиологические структуры организма (из протеина состоит мышечная ткань, сухожилия, связки, органическая часть костной ткани);

• Все энергетические и метаболические реакции, протекающие в организме, зависят от активности белков-ферментов;

• Белки выступают в качестве катализаторов, ускоряющих в миллионы раз биохимические процессы;

• Белки входят в состав гормонов и являются факторами роста;

• Протеины выполняют транспортную функцию, обеспечивая ткани кислородом и питательными веществами;

• Участвуют в иммунной защите (антитела по сути есть специфические белковые молекулы);

Белок в больших количествах содержится в таких продуктах, как:

• Рыба (наряду с белками содержит, витамины и жирные кислоты);

• Мясо (желательно употреблять нежирные сорта – кролика, птицу, нежирные сорта телятины);

• Молочные продукты и яйца (в молочном белке содержится много метионина – незаменимой аминокислоты, которая не производится организмом человека);

УГЛЕВОДЫ

Углеводы – основа для метаболических и энергетических процессов. Во время физических нагрузок углеводы расходуются очень быстро. Для спортсменов лучше употреблять «сложные» углеводы, так как они расщепляются гораздо медленнее, чем «простые». «Сложные» углеводы содержатся в пшенице, черном хлебе, коричневом рисе, фруктах и овощах. А «простые» — в сахаре, сладостях и лимонаде. Спортсменам лучше ограничить прием сахара, или же заменить сахар на мед, ведь в меде содержится невероятное количество микроэлементов и витаминов.

ЖИРЫ

Жиры так же являются источником энергии и строительным материалом, который входит в состав всех клеточных мембран. Жиры в основном расходуются на поддержание постоянной температуры тела и стабильную работу внутренних органов, во время выполнения трудоемких и медленных упражнений. Жиры животного и растительного происхождения следует комбинировать. Жиры растительного происхождения нужно поставлять в организм в виде растительного масла (лучше всего подойдет оливковое масло, его можно использовать в качестве заправки к свежим салатам). Жиры и жирные кислоты животного происхождения содержатся в сливочном масле и в жирных сортах рыб.

Список использованных источников:

1. Конституция Республики Узбекистан (новая редакция)// https://lex.uz/docs/6445147

2. Закон Республики Узбекистан Об образованири, от 23.09.2020 г. № ЗРУ-637//https://lex.uz/ru/docs/5013009

3. Закон Республики Узбекистан О физической культуре и спорте, от 4 сентября 2015 г.// https://lex.uz/acts/62849

4. Постановление Президента Республики Узбекистан «Об организации деятельности Министерства туризма и спорта» от 06.04.2021 г. № ПП-5054// https://lex.uz/docs/5356617

5. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта» 4 июля 2022 г., № 355// https://lex.uz/docs/-6093267

MAHALLADA SIYOSIY FAOL YOSHLARNI TARBIYALASHDA MA’NAVIYAT MASALALARI

G‘aybullayeva Laylo Safarboyevna
SamDChTI tadqiqotchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

ANNOTATSIYA

Maqolada mamlakatimizda yosh avlodni tarbiyalash borasida mahallalarda olib borilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlarning falsafiy yo‘llari tadqiq etilgan. Ayniqsa, yoshlarda siyosiy faollikni oshirish bilan bog‘liq qarashlar ma’naviyat, axloq, siyosiy ong bilan bog‘liq mahalla tizimidagi yangilanishlar asosida ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: mahalla, davlat, yoshlar, siyosiy faol yoshlar, siyosiy ong, siyosiy madaniyat, ma’naviyat, xalq, tarix.

АННОТАЦИЯ

В статье исследуются философские пути социально-экономических процессов, происходящих в микрорайонах нашей страны по воспитанию подрастающего поколения. В частности, на основе обновлений в системе соседства, связанных с духовностью, нравственностью и политическим сознанием, выявлены взгляды, связанные с повышением политической активности молодежи.

Ключевые слова: махалля, государство, молодежь, политически активная молодежь, политическое сознание, политическая культура, духовность, народ, история.

ANNOTATION

Philosophical ways of socio-economic processes carried out in neighborhoods in our country regarding the upbringing of the young generation are researched in the article. In particular, views related to increasing political activity among young people have been revealed on the basis of updates in the neighborhood system related to spirituality, morality, and political consciousness.

Key words: neighborhood, state, youth, politically active youth, political consciousness, political culture, spirituality, people, history.

Jamiyatda bo‘layotgan o‘zgarishlar yoshlarni siyosiy faolligini oshirishga qaratilgan bo‘lib, davlat boshqaruvida yoshlarning faol ishtirok etishi ko‘pgina omillarga bog‘liq. Bu avvalo, davlatning maqsad va vazifalari amalga oshadigan dastlabki maskan mahalla bilan uzviy ravishda yoshlarga bo‘lgan siyosat orqali amalga oshadi hamda yoshlar faolligini belgilaydigan muhim mezoni va asosi hisoblanadi.

Jamiyatning iqtisodiy ta’minlanganligi bilan yoki tegishli qonunlar qabul qilinishining o‘ziyoq davlatning mahallalarda yoshlar siyosatini samarali yo‘lga qo‘yish dolzarbligini ko‘rsatib beradi. Bu siyosatning eng muhim vazifalaridan biri mahallalarda yoshlar ongini, ma’naviyatini o‘zgartirish va ularning yangi zamonga mos tafakkurini dunyoga keltirishdan iboratdir. Bunday nihoyatda murakkab va serqirra vazifani amalga oshirishda aynan ma’naviy omillarning o‘rni va ahamiyati ayniqsa, beqiyosdir.

Bugun dunyo miqyosida shiddat bilan sodir bo‘layotgan o‘zgarishlar ijtimoiy hayotning barcha jabhalariga, jumladan, ma’naviy-ma’rifiy sohalarga ham mahalla yoshlari ongiga jiddiy ta’sir o‘tkazmoqda. Mana shunday murakkab bir sharoitda tinchlik, barqarorlikni asrash, mustaqillikni mustahkamlash har bir fuqaroning oldida turgan ustuvor mas’uliyat sanaladi. Bugungi kunda mamlakatimizda aniq maqsadga yo‘naltirilgan ma’naviy-ma’rifiy ishlarni mahallalarda tizimli tashkil etish borasida samarali ishlar qilinmoqda.

Bugungi zamon shiddati inson hayotida ma’naviyatning naqadar muhim ekanligi, axloqsizlik, odobsizlik, ma’naviy qashshoqlik insonni tubanlikka girdobiga griftor etib, keng miqyosda esa jamiyat taraqqiyotini izdan chiqarib, parokandalikni yuzaga keltiradi. Ma’naviyat yo‘qolgan mahallada yoshlar siyosiy faolligi emas balki, hayvoniy hislatlar ildiz otib, yovvoyilik, vahshiylik, jaholat va xurofot kuchayadi. Natijada yoshlar o‘z aslini yo‘qotish orqali qadriyat sifatidagi maqomidan judo bo‘ladi. Shu bois, ota-bobolarimiz qadimdan bebaho boylik bo‘lmish ma’naviyat va ma’rifatning yoshlar tarbiyasi, inson kamoloti va millat ravnaqining eng asosiy shartlaridan biri deb, bilganlari bejiz bo‘lmagan. “Hujjatul Islom” Imom Abu Homid al-G‘azzoliy “Kimyoi saodat” asarida ta’kidlaganidek: “Inson farishta va hayvon orasidagi mahluqdir. Hayvon rivojlanmaydi, chunki uning kamolot quvvati yo‘q. Farishta ham rivojlanmaydi, chunki uning o‘zi pok ilohiy nurdan iborat, Chunki insonlardagina rivojlanish, ruhiy kamolot hislati mavjud”[8].

Shu ma’noda, 2021-yil 26-martdagi O‘zbekiston Respublikasi Prezident Shavkat Mirziyoyevning “Ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligini oshirish va soha rivojini yangi bosqichga ko‘tarish to‘g‘risida”gi PQ-5040 sonli Qarorida ta’kidlanganidek, mamlakatimizda har bir mahalada amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlar va bunyodkorlik ishlari natijasida yoshlarimizning siyosiy faolligi va ongu tafakkuri, dunyoqarashi o‘zgarmoqda. Yurtimizda

[8] Abu Homid G‘azzoliy. Kimiyo saodat. – Toshkent.: Adolat, 2005. 29 bet.

huquqiy davlat, fuqarolik jamiyatini barpo etishda “Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari” degan hayotbaxsh g‘oyaning ahamiyati tobora ortib bormoqda[9]. Aynan, bugungi kunda mamlakatimizda “Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari” g‘oyasi asosida O‘zbekiston taraqqiyotning yangi davriga qadam qo‘ygani, amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli ijtimoiy-iqtisodiy va ma’naviy-ma’rifiy sohalardagi islohotlar eng avvallo, yoshlar tarbiyasi bilan uzviyligi muhim sanaladi. Yosh avlod qalbida Vatan taqdiri va kelajagi uchun daxldorlik va mas’uliyat hissini oshirish, siyosiy faol shaxsga aylantirish, turli yot g‘oyalarga qarshi mafkuraviy immunitetni shakllantirish dolzarbdir.

Mahallalarda yoshlarning siyosiy faolligini oshirishda ma’naviyatni kuchaytirish, ularni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash, ularning qiyofasida yuksak axloqiy tamoyillarni shakllantirish davlatning yoshlarga doir siyosatidagi eng dolzarb vazifalaridan biridir. Ayni paytda, bugungi kunda ushbu siyosat doirasida zamonaviy bilim, intellektual salohiyat va ilg‘or texnologiyalarni o‘zlashtirgan barkamol avlodni shakllantirishda ko‘plab omillar qatori, ma’naviy ta’sir usullari va axloqiy tarbiya vositalaridan samarali foydalanish masalalari ham nihoyatda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shuning bilan bir qatorda, barcha ta’lim muassaslari qatori maktablarda ham “O‘quvchi-yoshlarni turli ma’naviy tahdidlardan asrash uchun u shakllanayotgan oilaviy muhitning ta’sirini kuchaytirish lozim. Oila muhitida ota-onalarning mas’uliyatini yanada oshirish, o‘quvchi-yoshlar ma’naviyatini shakllantirishda barcha ta’lim muassasalarining o‘qituvchilari, sinf rahbarlari hamda ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha rahbar o‘rinbosarlarining rolini oshirish ayni axborotlashgan davrda o‘ta muhim hisoblanadi. Shuningdek, ta’lim muassasasi, oila va mahalla ijtimoiy institutlarining ommaviy axborot vositalari bilan hamkorligini kuchaytirish lozim”[10].

Ayni paytda, mahallalarda yoshlarning siyosiy faolligini mavjud tartibotlar va qadriyatlarga mos holda rivojlantirish muhimdir. Shu nuqtai nazardan yondashganda, bizningcha, yoshlarning mahallalarda siyosiy faollik darajasi, ularning ma’naviy dunyosi bilan bog‘liq holda turli xil ekanligini ta’kidlash lozim. Jamiyat boshqaruvida ishtirokda siyosiy faol yoshlar va faollik darajasi o‘rtacha va quyi bo‘lgan yoshlar, uyushgan yoshlar va uyushmagan yoshlar va ularga xos xususiyatlar alohida o‘rganilmoqda. Yoshlarning siyosiy faolligini bunday o‘rganishni belgilovchi mezonlar ular tomonidan fuqarolar va jamiyat oldida turgan umummilliy manfaatlarni anglashi, unga daxldorlik hissining mavjudligi bilan belgilanadi.

Bugun bunday xususiyatlar mahalalarda yoshlar siyosiy faolligini oshirishning yangicha mezon va prinsiplariga aylanmoqda. Bugungi yoshlar siyosiy jarayonlarga tayyor bo‘lishi va o‘zlarining ma’naviy salohiyatlarini safarbar etishlari zarur. Mamlakatimiz ijtimoiy-siyosiy xayotini va davlat hokimiyati tizimini demokratlashtirish hamda zamonaviy asoslarda modernizatsiya qilish bugungi taraqqiyotimizning ustuvor yo‘nalishini tashkil etmoqda. Davlatchilik tizimi, hokimiyatning mazmuni, faoliyat shakllari jamiyatning ob’ektiv taraqqiyot qonuniyatlariga muvofiq amalga oshirilmoqda. Davlat hokimiyatini boshqarish demokratiya talablariga mos yaqinlashib bormoqda. Bu qonuniyat jamiyat hayoti, ijtimoiy boshqaruv shakllarining tobora yangilanib, yangi bosqichda rivojlanish, yo‘lidan borishidir.

Yoshlarning mahallalar boshqaruvida siyosiy faol qatlam sifatida ishtirok etishini ta’minlashda ma’naviy omillarni yanada kuchaytirish lozim. Bu yoshlarning davlat va jamiyat boshqaruvida yangi avlodini tayyorlashga va tarbiyalashga yo‘naltirib boradi.

Xulosa qilib aytganda, yoshlarning mahallalar boshqaruvidagi siyosiy faolligini oshirishda ma’naviy fazilatlari, avvalo, ularning milliy g‘oyamizga bo‘lgan ishonch va e’tiqodi, yot va zararli g‘oyalarga nisbatan g‘oyaviy kurashchanligi, fuqarolik pozitsiyasi, o‘z ona tili, tarixi, milliy urf-odatlari, an’analariga, qadriyatlarga bo‘lgan ishonch va e’tiqodi hamda e’tiborida ko‘rinadi. Buning uchun, yoshlar jamiyat boshqaruvida faol ishtirok etishi uchun zamonaviy boshqaruv

[9]O‘zbekiston Respublikasi Prezident Shavkat Mirziyoyevning 2021 yil 26 martdagi “Ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligini oshirish va soha rivojini yangi bosqichga ko‘tarish to‘g‘risida”gi PQ-5040 sonli Qarori. https://yuz.uz/news/manaviy-marifiy-ishlar-tizimini-tubdan-takomillashtirish--chora-tadbirlari-togrisida

[10]Taylakova Sh.N. O‘quvchi – yoshlar ma’naviyatini ommaviy axborot vositalari asosida takomillashtirish (teleko‘rsatuvlar, radioeshittirishlar va internet xabarlari misolida). Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiya avtoreferati. – Toshkent, 2019. – 22 b.

texnologiyalarini yaxshi bilishlari, o‘z fikrlarini ona tilida ravon, turli tillarda mustaqil va lo‘nda ifoda eta olishlari muhim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abu Homid G‘azzoliy. Kimiyo saodat. – Toshkent: Adolat, 2005. 29 bet.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezident Shavkat Mirziyoyevning 2021 yil 26 martdagi “Ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligini oshirish va soha rivojini yangi bosqichga ko‘tarish to‘g‘risida”gi PQ-5040 sonli Qarori. https://yuz.uz/news/manaviy-marifiy-ishlar-tizimini-tubdan-takomillashtirish--chora-tadbirlari-togrisida
3. Taylakova Sh.N. O‘quvchi – yoshlar ma’naviyatini ommaviy axborot vositalari asosida takomillashtirish (teleko‘rsatuvlar, radioeshittirishlar va internet xabarlari misolida). Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiya avtoreferati. – Toshkent, 2019. – 22 b.

MIGRATSIYA JARAYONLARINING AMALGA OSHIRILISHIDA HUQUQIY VA AXLOQIY ME’YORLAR

Norkulov Olim Nasimovich
SamDChTI tadqiqotchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

ANNOTATSIYA

Maqolada butun jahon keng rivojlanib borayotgan mingrsiya jarayonlarining ijtimoiy taraqqiyotga bog‘liq jihatlari falsafiy qarashlar asosida ilmiy tadqiq etilgan. Unda har bir fuqaroning globallashuv davrida ikkinchi bir davlatda migrant sifatida faoliyat olib borishini yaxshilashga doir g‘oyalar ilgari surilgan.

Kalit so‘zlar. migrant, fuqaro, axloqiy me’yor, huquq, madaniyat, ijtimoiy tafakkur, moslashish.

АННОТАЦИЯ

В статье на основе философских воззрений научно исследуются аспекты процессов миграции, развивающихся во всем мире, связанных с общественным развитием. В ней были выдвинуты идеи по совершенствованию деятельности каждого гражданина как мигранта в другой стране в эпоху глобализации.

Ключевые слова. мигрант, гражданин, нравственная норма, право, культура, социальное мышление, адаптация.

ANNOTATION

In the article, the aspects of the processes of migration, which are developing all over the world, related to social development, are scientifically researched on the basis of philosophical views. In it, ideas were put forward to improve every citizen's activity as a migrant in another country in the era of globalization.

Keywords. migrant, citizen, moral standard, law, culture, social thinking, adaptation.

Ilm-fanning rivojlanishi natijasida yer yuzida insonlarning bir geografik hududdan ikkinchisiga ko‘chib o‘tish jarayonlari globallashuv asosida tezlashib ketdi. Aslida migratsiya deganda muayyan makonda istiqomat qilayotgan odamlarning o‘zi yashayotgan hududni o‘zgartirish bilan bog‘liq holatlar tushuniladi. Bu holat XXI asrda o‘zining keng qamrovli jihatlarini namoyon eta boshladi. U dunyoning barcha mamlakatlariga singib ketgan hooda, ijtimoiy-iqtisodiy hayot darajalari yuqori bo‘lgan makonlarga ko‘proq migrantlar ko‘chib kelishiga, siyosiy jarayonlarda faol bo‘lishga, madaniy hayot sohasining ko‘plab jabhalari kengayishib olib keldi. Migratsiya doimo murakkab ijtimoiy-tarixiy jarayon sifatida turli mamlakatlar iqtisodiyoti rivojlanishiga yoki muayyan ma’noda tanazzulga ham xizmat qilganini biz tarixdan yaxshi bilamiz. Migrantlarni doimo qabul qiladigan davlat yoki jamiyat hamisha muayyan maqsad va vazifalarni o‘z oldini qo‘yadi. Migrantlarning yangi ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy, huquqiy sharoitlarga moslashishi, keyinchalik migrantlarning mahalliy aholi bilan teng

ravishda axloqiy me’yorlarga a mal qilishi mamlakat hayotining turli sohalariga qo‘shilishi mahalliy aholi va migrantlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar darajasi bilan belgilanadi.

Migratsiyaga moslashishda shaxsni qabul qiluvchi jamiyat o‘zining axloqiy va huquqiy me’yorlari, yashash va muvaffaqiyatli faoliyat yuritish imkonini beradigan xulq-atvor namunalari, ijtimoiy normalar va qadriyatlar, bilim, ko‘nikmalarni o‘zlashtirishni talab etadi. Migrantning rasmiy maqomni olishi va o‘zining yashashini qonuniylashtirishi bilan chambarchas bog‘liqdir [1]. Qabul qiluvchi jamiyatning axloqiy va huquqiy voqeligiga muvaffaqiyatli moslashgan xorijlik migrantgina o‘z hayoti davomida mahalliy hamjamiyatga bosqichma-bosqich qo‘shilib, uning to‘laqonli a’zosiga aylanishi mumkin.

Bir jamiyatdan ikkinchi jamiyatga ko‘chib kelgan migrantni qabul qilgan jamiyatga moslashuvi sodir bo‘ladi. Moslashiv yangi ko‘chib kelganlarga xos bo‘lgan uch xil adaptatsiya orvali amalga oshadi:

• yangi ijtimoiy-demografik muhitga moslashish, ya’ni yangi tanishlar topish va eski tanishlar bilan munosabatlarning zaiflashuvi;

•kichik shahar aholi punktlaridan yirik aholi punktlariga ko‘chib o‘tish zaruriyati bilan bog‘liq bo‘lgan adaptatsiya;

•turli tabiiy-iqlim sharoitlarida va geografik joylashuviga moslashish.

Moslashuvning barcha turlari yangi ko‘chib kelganlarning yashash joylarida omon qolishi uchun zarur bo‘lgan shart-sharoitlarning mavjudligi bilan bog‘liqdir. Chunki ularning hayotiy faoliyatiga butun tabiiy va ijtimoiy shart-sharoitlar majmuasi ta’sir qiladi [2]. Migrant va oilasining keyingi taqdiri ko‘p jihatdan uning yangi sharoitlarga qanday moslashishiga bog‘liq. Moslashuvning u yoki bu modelini shakllantiruvchi mikroiqtisodiy, siyosiy va ijtimoiy omillarni aniqlash, migrantlarni tashlash bilan bog‘liq bo‘lgan masalalarni chuqur tahlil qilish talab qilinadi.

Tadqtqotchi I.Molodikovaning ta’kidlashicha, V.Mukomel migrantlarni hayotiy rejalariga qarab uch guruhga ajratadi. Birinchi guruhga muqim joylashib olgan va jamiyatga to‘liq integratsiya bo‘lganlar, ikkinchi guruhga ishlab pul topishga kelganlar, ammo allaqachon moslashganlar va o‘zlarining hayotiy rejalarini qaytadan ko‘rib chiqqanlar, uchinchi guruhga o‘z vataniga qaytishni maqsad qilib qo‘yganlar kiradi. Bu guruhga kiruvchilar asosan ma’lumot va malakaga ega bo‘lmagan yoshlardan iborat bo‘lib, ular faqat ishlab pul topish uchun kelganlar[3].

Migratsiya kontestidagi moslashuv ijtimoiy jarayonning alohida turi sifatida namoyon bo‘ladi. Bu jarayonda migrantlar yangi jamiyatning axloqiy va huquqiy hayotiga qo‘shilishga intiladilar. Migrant va ijtimoiy muhitning bunday o‘zaro ta’siri natijasida jamiyatning asosiy tartib-qoidalari va qadriyatlarini o‘zlashtirish amalga oshadi. Migrantlarning ijtimoiy adaptatsiyasi iqtisod, madaniyat, kasb, til bilan bog‘liq jarayonlarga bevosita aloqadordir [4]. Migrantlar ijtimoiy adaptatsiyasining muvaffaqiyatli amalga oshishi qabul qiluvchi mamlakatning iqtisodiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, mahalliy aholi bilan ziddiyatli vaziyatlarni oqilona hal qilishga imkon yaratadi. Muvvafaqiyatli adaptatsiya bir tomondan milliy mansublik unsurlarini, boshqa tomondan esa ijtimoiy o‘zaro ta’sir tartib-qoidalarini shu muhitdagi vaziyatidan kelib chiqqan holda qabul qilishni taqazo etadi va integratsiyaga sabab bo‘ladi. Muvaffaqiyatli adaptatsiya migrantlarni o‘zlari istiqomat qilayotgan hududning ijtimoiy hayotiga faol ishtirok etishga undaydi, shuningdek, ularning ma’lumot darajasi ko‘tarilishiga yordam beradi, martabalari o‘sishini rag‘batlantiradi.

Qabul qilgan mamlakatning davlat tilini bilmaslik migrantning mehnat faoliyati bilan bog‘liq makonda, do‘konlarlardan mahsulotlarni, dorixonalardan dorilarni xarid qilish, zaruriy hujjatlarni to‘ldirish jarayonida muammoni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, chet el fuqarosining Rossiyada kelib ishlash uchun 2015-yilning 1-yanvaridan boshlab rus tilida majburiy test sinovlari joriy etildi. Bu rus tilini ixtisoslashtirilgan kurslarda o‘rganayotgan migrantlar sonining ko‘payishiga hissa qo‘shdi.

Umuman olganda, biror bir mamlakatda yashash, ishlash va o‘qishni maqsad qilib qo‘ygan har bir odam albatta boradigan makonni to‘g‘ri tanlashi va u yerdagi shart-sharoit to‘g‘risida to‘laroq ma’lumot olishga harakat qilishi muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga albatta qonuniy migratsiya qoidalari bilish ham talab qilinadi. Migrant uchun tavakkal qilish salbiy oqibatlarni

keltirib chiqarishi mumkin. Bular ham migrantning adaptatsiyasi davrini qisqartirishi mumkin. Shundagina migrant o‘zining oldiga qo‘ygan maqsadlarini yechimini topishda ko‘zlagan rejasini amalga oshira oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Адаптация и интеграция мигрантов. Сборник эффективных практик. Санкт-Петербург , 2018. –С. 4.

2. Гриценко В.В. Влияние культурных различий на адаптацию русских переселенцев из стран ближнего зарубежья в Россию // Психологический журнал. – 2000. – № 1. –С. 78.

3. Молодикова И. Западные подходы к исследованию миграции-возможности сравнений с Российской исследовательской школой // Методология и методы изучения миграционных процессов. Междисциплинарное учебное пособие. Под ред. Жанны Зайончковской, Ирины Молодиковой, Владимира Мукомеля - Центр миграционных исследований – М., 2007. –С. 24.

4. Зимова Н.С. Социальная адаптация трудовых мигрантов из стран Центральной Азии в России.// Миграция и социально-экономическое развитие. Том. 2. Номер 1. Январь-март. 2017. –С. 20.

MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MURABBIYNING ROLI

Turdiyeva Karomat Muhiddinovna
Mirishkor tuman 35-maktab o‘qituvchisi
(Qashqadaryo, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Tarbiyalanuvchilar oldida o‘zini tutishi, dunyoqarashi va e’tiqodi, yurish-turishi va so‘zlashish madaniyati, muomaladagi hatti- harakatlari uning jamoadagi mavqeyini o‘rnatishga ta’sir ko‘rsatadi. Murabbiyning pedagoglik qiyofasi o‘z kasbi va vazifalarini astoydil bajarishga, muammolarni murosa yo‘li orqali yechishga, o‘ziga nisbatan talabchan va e’tiborli bo‘lishiga zamin yaratadi.

Kalit so‘zlar: Murabbiy, bilim, malaka, murabbiyning insoniyligi, ko‘nikma, malaka.

Аннотация: Его поведение перед учащимися, его мировоззрение и убеждения, культура поведения и речи, поведение в деловых отношениях влияют на его положение в коллективе. Педагогический имидж учителя создает для него почву усердно выполнять свою профессию и задачи, решать проблемы путем компромисса, быть требовательным и внимательным к себе.

Ключевые слова: коуч, знания, компетентность, человечность коуча, навыки, компетентность.

Abstract: Behavior in front of pupils, worldview and beliefs, behavior and speech culture, behavior in dealings affect the establishment of his position in the team. The teacher’s pedagogic image creates the ground for him to diligently fulfill his profession and tasks, to solve problems through compromise, to be demanding and attentive to himself.

Key words: Coach, knowledge, competence, humanity of the coach, skills, competence.

Murabbiy-bu o‘z dunyoqarashi va axloqiy fazilatlari, sport faoliyatida ijtimoiy va kasbiy tajribasi orqali o‘quvchilarga bilim va malakalarini yetkazishga tayyor buluvchi, barqaror orzu-istaklari va intilishlari bilan ajralib turuvchi inson. U ma’lum bir sport turi sohasi bo‘yicha yuksak pedagog, tashkilotchilik va yetakchilik mahoratiga ega bo‘lishi, shaxsiy jismoniy va intellektual salohiyat egasi bo‘lishi lozim. Murabbiy talabchan, qat’iyatli, so‘zida turadigan, ma’suliyatli, tarbiyalanuvchilarga doimo namuna bo‘lishi kerak. Murabbiyning kasbiy o‘ziga xos xususiyatlari uning aql-zakovati, zukkoligi, teran fikr yuritish qobiliyatiga ega bo‘lgani, sabr-toqatligi, raqobat qilishga tayyorligi, irodaviyhissiy jihatlarga boy ekanligida. His-tuyg‘ularini boshqara olishi va

irodaviyligi unga mashg‘ulotlarni olib borishda hamda sport musobaqalari davomida xotirjamlikni qo‘ldan boy bermaslikga, qiyinchiliklarga bardosh bera olishiga, mas’uliyat va intizomga qat’iyyan rioya qilishga yordam beradi.

Bunday tavsifnoma murabbiy shaxsini ham nazariy, ham amaliy jihatdan tushunib yetishga, uning umumiy va maxsus ajralib turuvchi qirralarini yoritish imkonini beradi. Bundan shaxsiy sifatlarga ega bo‘lish uning hamkasblari va tariyalanuvchilari, otaonalar va jamoatchilik oldidagi mas’uliyatni yanada chuqur anglab yetishga asos bo‘lib hisoblanadi.

Tadqiqod metodlari: Sport tajribasi shuni ko‘rsatadiki, murabbiyning obro‘si quyidagi muhim qoidalarga asosan shakllanadi:

Tarbiyalanuvchilarga nisbatan mehri va sabr-toqatli bo‘lish;

ularni doimo tushunish va qo‘llab-quvvatlash;

ularning manfaatlarini himoya qilish;

g‘amxo‘rlik ko‘rsatish;

ularga nisbatan diqqat-e’tiborda bo‘lish;

tarbiyalanuvchilarning ota-onalari bilan doimo aloqada bo‘lish;

ular bilan birgalikda maslahatlashish;

hamjihatlikda muammoning yechimini topishga harakat qilish;

og‘ir-vazmin bo‘lish;

hissiyotlarga berilmaslik;

O‘z xatti-harakatlarini boshqarish;

atrofdagilarga hamda vaziyatga nisbatan e’tiborli bo‘lish.

muomalada samimiy miylikka intilish va mojarolarni hazil-mutoiba orqali yengib o‘tishga tayyor bo‘lish;

Tarbiyalanuvchi tomonidan bilmasdan yo‘l qo‘ygan xatolarini kechirishga va unga darhol kerakli bo‘lgan maslahatlar berishga intilish;

muomalada baland ovoz bilan bosim ko‘rsatish, qo‘rqitish va cheklashlarga yo‘l quymaslik va boshq.

Tadqiqot natijalari: Ushbu qoidalarga rioya qilish murabbiyga, shu bilan birgalikda tarbiyalanuvchilarga asablarni asrashga, nizoli holatlarni bartaraf etishga yordam beradi. Mashg‘ulotlar davomida samimiy muloqot o‘rnatish murabbiy va tarbiyalanuvchilar o‘rtasidagi munosabatlarni iliqlashishiga, bir-birlarini yaxshi tushunib yetishiga, shaxsiy va kasbiy ishonchning qaror topishiga olib keladi. Murabbiy va tarbiyalanuvchilarning o‘zaro munosabatlari asosan ustozning ish yuritish uslubiga bog‘liqdir. Gap shundaki, “namunali murabbiy” deb nom qozonish uchun, ancha-muncha mehnat qilish, va o‘z ustida ish yuritish talab etiladi. Shogirdlari bilan o‘rnatilgan shaxslararo munosabatlar davomida murabbiy, avvalo, yaxshi pedagog sifatida namoyon bo‘lishi, o‘z bilimi, kuchi va g‘ayrati orqali hurmatga ega bo‘lishi, murakkab vaziyatlarni bartaraf etishda sabr-toqatlilik bilan to‘g‘ri yo‘l tutishi diqqatga sazavordir. Muloqot jarayonida murabbiy tarbiyalanuvchilarga nisbatan doimo xushyor, hozirjavob, kirishimli va xayrihohli bo‘lishi lozim. Chunki, shogirdlar ustozning aynan ushbu fazilatlariga hurmat-ehtirom bildiradi va undan andoza olishga harakat qiladi. Bir so‘z bilan aytganda, ular uchun “murabbiyning insoniyligi” doimo diqqat-e’tiborni tortadi, unga uxshashga harakat qilinadi. Yuqori malakali sportchilar va sport ustalari murabbiyda mujassam bo‘lgan kommunikativ fazilatlarga ko‘proq baho beradi va ushbu xususiyat shaxslararo munosabatlarda muhim ahamiyatga ega, deb hisoblaydi. Bunda murabbiyning oliyjanobligi, kirishimliligi, o‘z so‘ziga va harakatlariga ishontirishi, muvozanatni o‘rnatishi, e’tiborni o‘ziga tortishi shogirdlar nigohida yuksak marralarni qo‘lga kiritishga, o‘z ustida izlanishlar olib borishiga zamin yaratadi. Sportchilarning fikricha murabbiy mashg‘ulotlarda va musobaqalar davomida o‘zining hozirjavobligi hamda qiyinchiliklarni yengib o‘tishga tayyor ekanligini isbotlay oladi, deb bilishadi. Ularning nuqtai nazarida murabbiy doimo o‘zining yuqori darajadagi kasbiy- amaliy tayyorgarligi bilan ajralib trishi lozim. Bunday tayyorgarlik murabbiydagi o‘ziga xos mashg‘ulotlar metodikasiga ega bo‘lishi, ishga ijodiy yondashgani, sport musobaqalarida muhim bo‘lgan texnik va taktik yo‘llarni qo‘lga kiritishi, sportchini muvaffaqiyatga chorlashi va undagi

motivatsiyani oshirishi, talabchan bo‘lishidan dalolat beradi. Murabbiy uchun sportchilar tomonidan o‘zini tushunishi ham katta ahamiyatga ega. Bu borada u, o‘z shogirdlarida namoyon bo‘lgan noyob tabiati, ichki dunyosi, kechinmalariga e’tiborda bo‘lishi lozim. Murabbiy va tarbiyalanuvchilar o‘rtasidagi ijtimoiy-psixologik moslik o‘zaro munosabatlarni o‘rnatishga, bir-birlarining ishonchiga kirishishga, yutuq va kamchiliklar ustida birdamlikda ish olib borishga, muvaffaqiyatga faqat yaxlit jamoa bo‘lib erishishga yordam beradi. Sportchilar bilan o‘zaro munosabat o‘rnatganda murabbiy ularning fikr-mulohazali bilan hisoblashishi, bu borada qo‘pollik ko‘rsatmaslik, mensimaslikka yo‘l quymaslik, buyruqbozlik ohangida so‘zlashmaslik va bosim ko‘rsatmaslikka e’tibor qaratishi lozim. Katta sport musobaqalari ko‘p jihatdan oddiy mashg‘ulotlardan farq qiluvchi jarayondir. Sport anjumanlari o‘z xususiyatiga ko‘ra murakkab psixologik jarayon bo‘lib ham hisoblanadi, bunda murabbiy va sportchi o‘rtasidagi hissiy muvozanat katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Chunki, musobaqa davomida sportchi hayajonlarga berilib ketadi va o‘z ustidagi nazoratni qo‘ldan chiqarib yuboradi. U uta qiziqqon, ta’sirchan, agressiv holatga tushadi, oqibatda murabbiyning tanbehlari va ayblovlariga jahil bilan munosabat bildiradi. Ushbu holatlar sportchini mag‘lubiyatga olib kelishi hech gap emas. Bunday holatlarda murabbiy oqilona ish tutishi, o‘zining pedagogik mahorati orqali sportchini ijobiy to‘lqinga yo‘naltirishi, unga ishonch bildirishi bilan birgalikda shaxsiy izzat-nafsoniyatiga putur yetkazmasligi, salbiy hissiyotlardan uzoqlashtirishi, g‘amxo‘rlik ko‘rsatgan holda uning diqqatini faqat muvaffaqiyatdga qaratishi lozim. Xulosa qilib aytish mumkinki bugungi kunni murabbiy-o‘qituvchilari yuqori ko‘nikma va malakaga ega bo‘lishi, butun jahonda bo‘layotgan sport yangiliklaridan xabardor bo‘lishi lozim. O‘z shogirdlariga har tomonlama o‘rnak bo‘la olishi lozim deb o‘ylayman. Ayrim murabbiylarimiz o‘z shogirdini bugungi natijasini o‘ylashadi, ertangi kelajagini o‘ylashmaydi. Yuqori malakali har tomonlama bilimga ega bo‘lgan murabbiy o‘z shogirdini musobaqa maydoniga chiqishi oldidan uni rag‘batlantiruvchi so‘zlar bilan, ruhiyatini ko‘targan holda, o‘z kuchiga ishonishiga da’vat etib qo‘llab-quvvatlaydi. Murabbiy o‘z shogirdiga musobaqa starti oldidan ko‘proq rag‘batlantiruvchi so‘zlar orqali qo‘llab-quvvatlash, unga “Tinchlan”, “Hayajonga o‘rin yo‘q”, “Qo‘lingdan keladi, uddalay olasan”, “Sen kuchli sportchisan” degan da’vatlar bilan motivatsiyasini oshirish maqsadga muvofiq.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Akbarov A., Musayev B.B. Sport metrologiyasi (Darslik). — T., «Tafakkur qanoti» — 2014, 424 b.

2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.

3. Дахновский В.С. и др. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов (Теория и практика физкультуры), М., 1987 г. №4, с. 4–43.

OLIY O‘QUV YURTLARI TALABALARINING JISMONIY IMKONIYATLARINI TAHLILI

Muxammadova Halima Akmurodovna
Mirishkor tuman 16-maktabi o‘qituvchisi
(Qashqadaryo, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Oliy ta’limning ma’naviy-ahloqiy mazmunini oshirish, talaba-yoshlar mustaqillik g‘oyalariga, yuksak ma’naviyat va insoniylikning milliy an’analariga sodiqlik ruhini chuqur singdirish, ularda yot g‘oya va mafkuralarga nisbatan immunitet va tanqidiy tafakkurni mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportdan keng ko‘lamda foydalanish oliy maqsad qilib olingan.

Kalit so‘zlar: ma’naviy kamolot, rekonstruksiya, gantel, shtanga, dinamik harakat, gigiyena, statik harakat, gigiyenik gimnastika, ommaviy sog‘lomlashtirish,amortizator.

Аннотация: Повысить духовно-нравственное содержание высшего образования, привить дух верности идеям независимости, национальным традициям высокой духовности и гуманизма, укрепить их иммунитет к чужим идеям и идеологиям, усилить их критическую В мышлении применение физической культуры и спорта в широких масштабах принимается за высшую цель.

Ключевые слова: духовная зрелость, восстановление, гантель, штанга, динамическое движение, гигиена, статическое движение, гигиеническая гимнастика, массовая реабилитация, амортизатор.

Abstract: To increase the spiritual and moral content of higher education, to inculcate the spirit of loyalty to the ideas of independence, to the national traditions of high spirituality and humanity, to strengthen their immunity to foreign ideas and ideologies, and to strengthen their critical thinking, the use of physical education and sports on a large scale is taken as the highest goal.

Key words: spiritual maturity, reconstruction, dumbbell, barbell, dynamic movement, hygiene, static movement, hygienic gymnastics, mass rehabilitation, shock absorber.

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab-yashnashi va rivojlanishi ko‘p jihatdan o‘sib kelayotgan yosh avlodning sog‘lom bo‘lishiga bog‘liq. Bu esa o‘z navbatida Vatanimizning kelajagi – farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma’naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev: “Hukumatning, tegishli vazirlik va idoralar hamda butun ta’lim tizimining, hurmatli domlalarimiz va professor-o‘qituvchilarning eng muhim vazifasi — yosh avlodga puxta ta’lim berish, ularni jismoniy va ma’naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir, -deydi O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisidagi ma’ruzasida.

Bugungi kunda Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan oliy ta’lim muassasalari oldiga ta’lim jarayonini, sifat jihatidan yangilash va zamonaviy tashkiliy shakllarni joriy etish asosida yanada takomillashtirish, pedagog kadrlarning kasb mahorati sifati va saviyasini uzluksiz yuksaltirish, oliy ta’lim muassasalari o‘quv jarayonlariga yuqori malakali xorijiy olimlar, o‘qituvchi va mutaxassislarni keng jalb qilish, oliy ta’limning ma’naviy-axloqiy mazmunini oshirish, talaba-yoshlar mustaqillik g‘oyalariga, yuksak ma’naviyat va insoniylikning milliy an’analariga sodiqlik ruhini chuqur singdirish, ularda yot g‘oya va mafkuralarga nisbatan immunitet va tanqidiy tafakkurni mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportdan keng ko‘lamda foydalanish, oliy ta’lim muassasalarida sport inshootlari qurish, rekonstruksiya qilish va kapital ta’mirlash hamda zamonaviy asbob va uskunalar bilan jihozlash orqali yanada mustahkamlash vazifalari qo‘yilgan.

Shu sababdan Oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarining o‘qitilishi va talabalarining jismoniy imkoniyatlarini o‘rganish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Jismoniy madaniyat fanining maqsadi talabalarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o‘stirishga oid bilim ko‘nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o‘z-o‘zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o‘rgatish.

Har bir talaba o‘qituvchining topshirig‘iga muvofiq tanlagan sport turi bo‘yicha, uni oliy darajada egallash uchun mustaqil shug‘ullanishi kerak. Bunday mashqlar talabaning sog‘ligini hisobga olib bajariladi.

O‘qishdan tashqari vaqtda talabalar gigiyenik gimnastika va atletik mashqlar bilan shug‘ullansa maqsadga muvofiq bo‘ladi. Bularga yugurish, yurish va boshqa mashqlar kiradi.

Gigiyenik gimnastika bilan sutkaning istagan vaqtida, ovqatdan 1—2 soat so‘ng va uxlashdan 2—3 soat oldin shug‘ullanish mumkin.

O‘zbekiston sharoitida gigiyenik gimnastik mashqlarni ochiq havoda o‘tkazish yaxshi natijalar beradi.

Gigiyenik gimnastika mashqlarni tuzishda uning qancha vaqt davom etishini va ularning turini aniq tartibda belgilab olish lozim bo‘ladi.

Gimnastika mashqlarini bajarishdan oldin gantel, tosh, shtanga shug‘ullanuvchilar kuchiga qarab tanlanadi. Shu tariqada har bir mashq 8-10-marta takrorlanadi. Mashqlarni 10-15 daqiqa gantel; 8—10 daqiqa amortizator; 8-10 daqiqa tosh ko‘tarib, 5-7 daqiqa shtanga bilan mashq bajarish mumkin va mashg‘ulotlar shu tartibda tuzilsa, yaxshi natija beradi.

Yaxshiroq natijalarga erishish uchun bunday mashqlarning soni va vaqtini talaba kuchiga qarab o‘zgartirish mumkin. Maqsadga qarab mashqlar turini o‘zgartirish mumkin.

Talabalar har kuni 20-40 daqiqa, hohishiga qarab ovqatlanishdan 1-1,5 soat keyin va uxlashdan 2-3 soat oldin shug‘ullanishlari shart, bunda mashg‘ulotlar 2-3 to‘plamdan iborat qilib tuziladi.

Mashqlar to‘g‘ri bajarilayotganini aniqlash uchun uni oyna oldida bajarish tavsiya etiladi. Bir guruh mashqlarni bajarib bo‘lgandan so‘ng 1-2 daqiqa dam olish mumkin. Dam olish faol bo‘lishi kerak. Nafas mushaklar bo‘shashganda chiqariladi, nafasning chiqarilishi maksimal kuch bilan har bir mashqqa mos kelishi kerak. Mashg‘ulotlar: yurish, nafas chiqarish kabi mashqlar bilan tugallanadi, mushaklarni bo‘shatish va badanni ho‘l sochiq bilan artish tavsiya etiladi.

Mashg‘ulotdan so‘ng kishi charchoqdan holi va tetik bo‘lishi kerak. Aks holda mashg‘ulotlar og‘irlik qilgan bo‘lib, charchashga va har xil kasalliklarga olib kelishi mumkin, shuning uchun mashg‘ulotlardagi mashqlar sonini kamaytirish yoki tezligini susaytirish lozim bo‘ladi.

Mustaqil mashqlar

a) yengil bajariladigan mashqlar;

b) o‘rtacha qiyinlikdagi mashqlar;

v) bajarilishi qiyinroq mashqlar.

Yengil bajariladigan mashqlar

1. Qo‘llarni oldinga cho‘zib oxirigacha bukish va yoyish, qo‘llarni tushirib tik turish, devorga suyanib turish.

2. Gavdani to‘g‘ri tutish, oyoq yelka kengligida, qo‘llar yoyilgan, oldinga engashib, boshni to‘g‘ri tutish kerak, qo‘llari galma-gal oyoqlarga tegizish kerak.

3. Oyoqda turgan holatda, oyoqlarni oldinga yelkaga qadar ko‘tarish, chap va o‘ng tomonlarga oyoqni silkitiladi.

4. Oyoq yelka kengligida bo‘lib, o‘tirib turish.

O‘rtacha qiyinlikdagi mashqlar

1. Yerga engashgan holda qo‘llar bilan yotib turish, bunda qo‘l tirsakdan to‘liq bukilib-to‘g‘ri bo‘lishi kerak.

2. O‘tirgan holatdan (qo‘l orqada, polga tiralgan bo‘ladi) oyoqlarni bukib to‘g‘rilash.

3. Oyoqlar o‘z joyida, yelka kengligida turgan holda chuqur o‘tirib turish.

4. Tik turgan holatda, oyoqlar yelka kengligida, gavdani chuqur oldinga egish.

Bajarilishi qiyin bo‘lgan mashqlar

1. Yotgan holatda, oyoqlarni stulga qo‘yib mashqlar bajarish.

2. O‘tirgan holatda oyoqlarni har tomonga uzatish va yig‘ish, tizzalarni ko‘krakka bukib, oyoqlarni oldinga cho‘zish.

3. Turgan holatda bir oyoqda o‘tirib turish.

4. Turgan holatda gavdani har tomonga to‘la burish, qo‘llar yoyilgan bo‘lib, gavda burilgan tomonga buriladi (oyoqlar bir joyda, oldinga qaragan holda bo‘ladi). Har bir mashq 10-martadan, har qaysi mashqlar to‘plamini uch marta takrorlanib bajariladi. Har bir takror orasida 1 daqiqa dam olish mumkin, ko‘p va tez bajariladigan mashqlar orasidagi tanaffus esa 1 daqiqadan kam bo‘lmasligi kerak.

Mustaqil bajariladigan mashqlar har kun ertalab yoki kunning ikkinchi yarmida ko‘proq foyda beradi. Mashqlar soni mashq bajaruvchining kunlik yoki haftalik ahvoliga, yurak urishining osoyishtaligiga va mashq bajargandan so‘nggi holati va kayfiyatiga qarab ko‘paytiriladi yoki kamaytiriladi.

Yugurish mashqlarini bajarayotganda gavdaning og‘irlik markazi butun a’zolar ustiga tushishi zarur, buning uchun sportcha yurish texnikasi bilan tanishib chiqish zarur. Ular – oyoqlarni to‘g‘ri qo‘yish va bosish, gavda holati, boshni to‘g‘ri tutish va boshqalardir. Boshni egib yurish va yugurish odam gavdasining (skelet tuzilishining) o‘zgarishiga olib keladi, nafas olish og‘irlashadi. Bosh to‘g‘ri turishi, ko‘zlar to‘g‘ri oldinga qarashi lozim. Tizzalarni yuqoriga ko‘tarib, oyoqni keng tashlash, xuddi zinapoyaga chiqayotganda oyoqlar qanday ishlasa, yugurganda oyoqlar shunday tushishi kerak, oyoqlarni kuch bilan tashlash mumkin emas. Oyoqlarni panja va tovonlari bilan (yerdan tovon 3—5 sm baland) qo‘ying, qadamlarning oralig‘i taxminan 40-80 sm bo‘lishi tavsiya etiladi.

Talabalar sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismini harakat faoliyati tashkil qiladi. O‘quv yili davomida talabalarda dars vaqtidagi dinamik harakat faoliyati statik harakat faoliyatiga nisbatan 1/3, o‘qishdan (darsdan) keyingisi 1/8 bo‘ladi. Bu esa harakat faoliyatining cheklanganligini ko‘rsatadi. Gigiyena qoidasiga ko‘ra har bir kishi harakat faoliyati bilan bir kunda kamida 1,3—1,8 soat shug‘ullanishi kerak. To‘g‘ri va muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanadigan talabalar barcha fanlarni u bilan shug‘ullanmaganlarga nisbatan yaxshi o‘zlashtiradilar. Xulosa qilib aytish mumkinki, talabalarning harakat faolligi yuqori saviyada tashkil qilinib, agar kun tartibi, yashash sharoiti, sog‘lom hayot tarzi bilan o‘zaro bog‘lanmasa, yakuniy nazoratlardan so‘ng aqliy mehnat qobiliyati tez tiklanmasligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. “Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz”. T. 2017.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-son Qarori (2017 yil 20-aprel).
3. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. Prof. R.Salomovning umumiy tahriri ostida. 1-tom. T., “ITA Press” nashr., 2014. 78-b.
4. Latipov R.I. va boshq.” Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo‘llanma” (bakalavr ta’lim yo‘nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
5. Normurodov A.N.” Yengil atletika”. O‘quv uslubiy qo‘llanma. T.: 2002.
6. Normurodov A.N. “Jismoniy tarbiya”. O‘quv qo‘llanma. T.: 2011.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARI FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH OMILLARI

Saparov Xasan Jumanazarovich
Termiz olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi direktori
Choriyev Sirojiddin Tag‘aynazarovich
kurash murabbiyi
(Surxondaryo, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya va sport o‘qituvchilarining yangicha fikrlashi, ilmiy salohiyati obro‘si, tajriba va mahorati. Mamlakatimiz prezidentining ta’lim tizimini rivojlantirish o‘qituvchilarning jamiyatdagi nufuzini oshirish yosh avlodni tarbiyalashdagi vazifalari to‘g‘risidagi videoselektordagi topshiriqlari.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni, kadrlarni tayyorlash milliy dasturi, pedagogik kadrlarni malakasini oshirish va qayta tayyorlashga yangicha yondashuvni shakllantirish.

Abstract: In this article, new thinking, scientific potential, reputation, experience and skills of physical education and sports teachers. Tasks of the president of our country in the video selector about the tasks of developing the education system, increasing the authority of teachers in the society and educating the young generation.

Keywords: formation of a new approach to training and retraining of pedagogic personnel, national program for training specialists in physical education and sports.

Аннотация: В данной статье новое мышление, научный потенциал, репутация, опыт и навыки учителей физической культуры и спорта. Задачи президента нашей страны в видеоселекторе о задачах развития системы образования, повышения авторитета педагогов в обществе и воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: формирование нового подхода к подготовке и переподготовке педагогических кадров, национальная программа подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Bugungi kunda Respublikamizda ta’lim sohasidagi o‘zgarishlar har xil o‘qituvchi – pedagogdan yangicha fikrlashni, yangicha ishlashni talab etmoqda. Shuningdek, ta’lim–tarbiya jarayoni samaradorligi, avvalo o‘qituvchining ilmiy salohiyatiga, yoshlar oldidagi obrusiga, shaxsiy sifatlariga, ilmiy iste’dodiga, ta’lim–tarbiya sohasidagi tajriba va mahoratiga hamda o‘qituvchilar bilan o‘zaro munosabatiga bog‘liq.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida 2020-yil 23-avgust kuni xalq ta’lim tizimini rivojlantirish, pedagoglarning malakasi va jamiyatdagi nufuzini oshirish, yosh avlod ma’naviyatini yuksaltirish masalalariga bag‘ishlangan videoselektor yig‘ilishi bo‘lib o‘tdi. Davlatimiz rahbari Prezidentlik faoliyatining dastlabki kunlaridan boshlab yurtimizda innovatsion va kireaktiv fikrlaydigan, zamonaviy kadrlar tayyorlash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida, yuksak ma’naviyat egalari etib tarbiyalash, shu maqsadda ta’lim tizimini takomillashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratib kelmoqda. Prezidentimiz yig‘ilishda maktab ta’lim tizimini isloh qilish bo‘yicha mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlar, bu borada oldimizda turgan dolzarb vazifalar haqida fikr yuritar ekan, ulug‘ ma’rifatparvar bobomiz Mahmudxo‘ja Behbudiyning “Dunyo imoratlari ichida eng ulug‘i maktabdir” degan fikrni alohida ta’kidlab bu masalaning mohiyati va ahamiyatiga atroflicha to‘xtalib o‘tdi. Haqiqatdan ham jahondagi rivojlangan davlatlar tarixiga nazar tashlaydigan bo‘lsak, ularda jamiyat hayotini o‘zgartirishga qaratilgan islohotlar avvalo ta’lim tizimida, bog‘cha, maktab, tarbiya masalasidan boshlanganligini ko‘ramiz. Chunki maktabni o‘zgartirmasdan turib odamni jamiyatni o‘zgartirib bo‘lmaydi. Ta’lim va tarbiyaning asosiy poydevori bu – maktab. Maktabni maktab qiladigan kuch esa o‘qituvchilardir. Ma’lumki murakkab o‘tish yillarida maktablardagi ma’naviy – ma’rifiy muhit o‘qituvchi kasbining obro‘yi nufuzi pasayib ketgani, yangi davr pedagoglarini tarbiyalash, pedagogika fanini rivojlantirish, innovatsion ta’lim texoalogiyalarini joriy etishga yetarli e’tibor berilmagani sohada bir qator jiddiy muammolarni keltirib chiqardi. Keyingi yillarda ana shu muammolarni samarali hal etish, kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish bo‘yicha mamlakatimizda ulkan ishlar amalga oshirilmoqda Prezidentimiz tomonidan xalq ta’limi tizimiga oid 6 ta farmon va qaror. Vazirlar Mahkamasining 21 ta qarori qabul qilinib, bu sohadagi islohatlarning huquqiy chiziq me’yoriy asoslari mustakamlandi.

Hurmatli muallimlarimiz, jonkuyar maktab direktorlarini, soha faxriylarini el – yurtimizning tayanchi va suyanchi deb bilamiz dedi Prezidentimiz. Maktablar tizimini rivojlantirish uchun bundan buyon ham mablag‘ni imkoniyatini aslo ayamaymiz. Kelajak avlodimiz taqdiri, butun millatimiz, xalqimiz, davlatimiz taqdiri muhtaram muallimlarga bog‘liq.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev videoselektorda xalq ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish muammolarini kompleks hal etish masalalari chuqur tahlil qilinib, kelgusidagi vazifalar muhokama etildi. O‘zbekiston Respublikasini Prezidentining joriy yil 29-apreldagi farmoniga muvofiq xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi tasdiqlandi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy – metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi hamda Respublika sport tibbiyoti markazi faoliyatini takomillashtirish, bu boradagi o‘quv dasturlari va metodologiyani yangilash, sportchilarning tayyorgarlik jarayoniga innovatsion texnologiyalarini joriy etish bo‘yicha topshiriqlar berildi.

Respublikamizda Mustaqillik sharofati tufayli xalq ta’limining barcha sohalarida, jumladan, jismoniy tarbiyada hamda milliy istiqlol ruhida va jahon pedagogikasi to‘plagan ilg‘or tajribalar asosida ta’lim tizimi qayta ko‘rib chiqildi. “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”ni hayotga

tadbiq etishning ustuvor yo‘nalishlaridan biri maktab, kasb-hunar kolleji, oliy o‘quv yurtlarida faoliyat ko‘rsatayotgan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini salohiyatini zamon talablari darajasiga ko‘tarishdan iborat. Shuning uchun ham mutaxassislarni qayta tayyorlashni zamon va jahon andozasiga moslashtirish jarayonini bevosita tarixiy sharoit hamda mamlakatda bo‘layotgan xalqaro miqyosida nufuzli sport musobaqalari bilan uyg‘unlikda shakllantirish talab etadi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratiga ega bo‘lishi, har tomonlama yetuk ma’naviy barkamol kadrlar tayyorlash garovidir. Agarda o‘qituvchi har tomonlama o‘quvchi va talabalarga namuna bo‘la olsagina kelajakga ishonchli zamin tayyorlaydi. Bunga erishish uchun mutaxassis o‘qituvchilar tinimsiz izlanishlari lozim.

O‘z malakalarini oshirib borishda barcha imkoniyat va vositalardan samarali foydalanish zarur. Rivojlangan Mamlakatlar tajribalari ta’lim texnologiyalari bilan tanishishlari, uni maktab va o‘quv yurtlarida qo‘llay olishlari lozim. “Kadrlarni tayyorlash milliy dasturi”, “ta’lim to‘g‘risidagi” qonunlarga muvofiq jismoniy tarbiya sohasi bo‘yicha oliy malakali va ilmiy – pedagogik kadrlarni malakasini oshirish va qayta tayyorlashga yangicha yondashuvni shakllantirish talab etadi. Shuningdek maktab va kasb – hunar, oliy o‘quv yurtlari o‘quvchilaridan shu vaqtgacha faqat chuqur o‘qitish uslubiyati va mutaxassislik mahorati va ko‘nikmalarini bilish talab qilingan. Umuman olganda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarning qayta tayyorlash malakasini oshirishni rivojlantirish uchun o‘qitish jarayonini ilmiy asosida yo‘lga qo‘yish, ilg‘or texnologiya va zamonaviy sport anjomlari bo‘yicha bilimlar, ulardan oqilona foydalanish kerak bo‘ladi. Buning uchun jismoniy tarbiya o‘qituvchilarning pedaoogic mahorati va ilmiy salohiyati bilan belgilanishi kerak. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari dars o‘tish jarayoni bilan bir qatorda, barcha turmush va hayoti bog‘liqligi bo0‘ladigan jumboqlarni yechishdagi izlanishlari yo‘lida og‘ishmay ilg‘orlanayotganligi boshqa barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini qayta tayyorlash va malakasini oshirishda, takomillashtirishda ham yangi – yangi ilmiy -pedagogik ufqlar tomon yo‘nalishiga chorlaydi va qo‘shib olib borishlari muhim kasb olib boradi.

Vatanimizning mustaqillik yo‘lida og‘ishmay intilayotganligi boshqa barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini qayta tayyorlash va malakasini oshirishda, takomillashtirishda ham yangi ilmiy pedagogik g‘oyalar tomon yo‘nalishga chorlaydi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari.Samarqand sh, 2004-yil 27-avgust.

2. O‘quvchi, muhandis, pedagoglar va o‘qituvchilarning IV, ilmiy konfrrensiya materiallari. 2013-yil 12-13 aprel Pastdarg‘om Samarqand vil.

3. Bolalar va yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. 21-23 noyabr 2003-yil Termiz.

4. O‘zberiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoyev raisligida 2020-yil 23-avgust kuni xaql ta’limi tizmini rivojlantirish, Pedagoglarning malakasini va faoliyatidagi nufuzini oshirish va yosh avlod ma’naviyatini yuksaltirish masalasiga bag‘ishlangan videoselektor yig‘ilishi.Toshkent 2020-yil.

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHISINING PEDAGOGIK MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI

Ravshanov Sardor
Sariosiyo tumani 3- maktabi o‘qituvchisi
(Surxondaryo, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida pedagogik mahoratini vositasida ma’naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirishning maqsadi va vazifalari, bu boradagi muammolar, ularni bartaraf etishning pedagogik shart sharoitlari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Bo‘lajak, jismoniy, madaniyat, o‘qituvchi, sport, turizm, ma’naviyat, axloq, sifat, shakllantirish.

Hozirgi kunda ta’lim tizimidagi barcha ishlar – yangi maktab binolari qurilishi, rekonstruksiya va mukammal ta’mirlash ishlaridan tortib, fan kabinetlarini jihozlash, ya’ni axborot texnologiyasi jihozlari-yu, takomillashtirilgan dastur, modernizatsiya qilingan davlat ta’lim standartlarning yaratilishi, yangi talablar asosida yaratilgan darsliklar, o‘quv qo‘llanmalarining barchasi ta’lim-tarbiya jarayonini yuqori saviyada tashkil qilish imkonini beradi. Bu qilinayotgan ishlarning barchasidan ko‘zlangan asosiy maqsad o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi muomala, munosabat, muloqotdan iborat bo‘lgan dars jarayonini yuqori saviyada tashkil qilib, o‘quvchining bilim va tarbiyasini jahon andozalari darajasida bo‘lishiga erishmoqdir. Agar biz ta’riflayotgan ikki shaxs o‘qituvchi va o‘quvchi bir-birini yaxshi tushunsa – o‘qituvchi bergan bilimlarni o‘quvchi to‘lig‘icha o‘zlashtirib olsa, bilingki, bular orasiga uchinchi shaxsni kirib borishiga ehtiyoj qolmaydi. Hamma gap shundaki, bu ikki shaxs muloqoti – ta’lim va tarbiya jarayonini o‘rgatuvchining bittaligi, o‘rganuvchining ko‘pligi asosida vujudga keladi. Birinchi shaxs – bu o‘rgatuvchi, ya’ni o‘qituvchining, sinf deb atalmish o‘rganuvchilar guruhidagi barcha bilan til topishi, ularning didi, xarakteriga moslab bilim va tarbiya berishda katta muammolar kelib chiqadi. O‘qituvchi berayotgan bilim sinfdagi qabul qiluvchilarning hammasiga ham bir xilda etib bormaydi. Chunki, bilimni qabul qiluvchilar orasida xarakter jihatdan, kimdir tez qabul qilib, kech unutadi, kimdir kech qabul qilib tez unutadi. Bundan ko‘rinib turibdiki, qabul qiluvchilar soni sinfda qancha ko‘p bo‘lsa, o‘rgatuvchiga shuncha qiyin bo‘ladi. SHu bois o‘rgatuvchi yordamga muhtoj bo‘ladi. Qanday yordamga? Qabul qiluvchilarga berayotgan bilim va ko‘nikmalarini ularning barchasini tafakkuriga singdirib olishga, yo‘l topishga. SHu boisdan ham o‘qituvchiga metodik yordam zarur. Bu metodik yordam – nazariy, amaliy, ko‘rgazmali, yozma, og‘zaki va boshqa yo‘nalishlarda bo‘lishi mumkin. Bu yordam o‘z-o‘zidan ko‘rinib turibdiki, o‘rgatuvchi va o‘rganuvchiga yaqin masofada bo‘lishi kerak. Bunday yordam metodik xizmat ko‘rsatish bo‘lib, birinchi o‘rinda o‘qituvchining o‘z ish joyida maktab metod birlashmasida, ikkinchi o‘rinda hududiy metodika birlashmalarida, uchinchi o‘rinda viloyat malaka oshirish institutida oshiriladi. Tuman, shahar MMTB metodika kabineti, viloyat ta’lim markazi va viloyat malaka oshirish markazlari, ish bilan shug‘ullanuvchilari yuqoridagi uch manba: maktab metod birlashmasi, hududiy metod birlashma va malaka oshirish markazlari bilan hamkorlikda o‘qituvchilarga uzluksiz metodik xizmat ko‘rsatish yo‘lga qo‘yilsa, o‘quvchilarning bilimi chuqur, puxta, tarbiyasi talab darajasida bo‘ladi.

Modomiki, ta’lim-tarbiya bilan bog‘liq bo‘lgan barcha xayrli ishlar o‘qituvchi shaxsiga borib taqalar ekan, uning shaxsi barchaga ibrat bo‘lishi, kamtarinlik, ijrochilik, ijtimoiy tashkilotchilik, ilmiy tadqiqotchilik, pedagogik amaliyotchilik kabi kasbiy fazilatlarga, pedagogik va psixologik bilimlarga ega bo‘lishi lozim. Shu bois tuman, shahar MMTB metodika kabinetlaridagi har bir xodim o‘zining burchi va vazifasini sidqidildan bajara borib, joylardagi o‘qituvchi, tarbiyachilarga metodik xizmat ko‘rsatishni shunday yo‘lga qo‘yishlari kerakki, u yoki bu soha bo‘yicha barcha metodik yangiliklarni amaliyotga joriy etilishi, o‘zaro tajriba almashish, ilg‘or pedagogik texnologiyalarni vaqtida anglab etish, umumlashtirish, maqsadga muvofiqlarini tuman, viloyat, respublika miqyosida ommalashtirish, ularni ta’lim mazmuniga olib kirish,

olimpiadalar, fan to‘garaklari faoliyati, turli mazmun va shakldagi ko‘rik-tanlovlar, ijodiy faoliyat orqali takomillashtirib borish, belgilangan vazifalarni ijobiy hal etishga yordam bersin.

O‘qituvchi uchun uzluksiz metodik xizmat nechog‘li zarur ekanligini anglagan holda uzluksiz metodik xizmat manbalari bo‘lmish, maktab metodbirlashmasi, hududiy metodbirlashma, malaka oshirish markazlari bilan birgalikda hamisha o‘zaro yaqin aloqada ishlashlari lozim. Berilayotgan barcha yordam, metodik xizmat o‘qituvchilarning pedagogik mahorati bilan saviyasi, uning dars berish metodini boy va xilma-xil bo‘lishiga yordam berishi kerak. Buning uchun shu uch manbalarning:

Birinchisi – maktab metod birlashmasi o‘qituvchining ijodiy ishlashiga, o‘z vaqtida malakasini oshirishga, malaka oshirish kurslaridan kelgach esa, uning faoliyatida ijobiy o‘zgarishlar bo‘lishini kuzatishga qaratilishi kerak.

Ikkinchisi – hududiy metodik birlashmalar orqali o‘qituvchi o‘zining pedagogik mahoratini oshirish, ilg‘or pedagogik tajribalardan bahramand bo‘lish, internet orqali chiqib, jahon pedagogikasi yutug‘larini o‘rganib, o‘zining boy tajribasini qolgan kasbdoshlari bilan o‘rtoqlashishi va tuman, viloyat va respublika miqyosida ommalashtirishga erishmog‘i lozim.

Uchinchisi – malaka oshirish markazi o‘qituvchining malakasini boyitish, o‘quvchilar o‘zlashtirishi qiyin bo‘lgan mavzularni ularga etkazish, bolalar bilimidagi bo‘shliqlarni to‘ldirish yo‘llari, takomillashtirilgan dastur, modernizatsiya qilingan davlat ta’lim standartlari talablarini o‘z faoliyatlarida tatbiq etish yo‘llarini o‘rgatib borishi lozim. Uzluksiz malaka oshirishni yaxshi yo‘lga qo‘yishda MMTB qoshidagi bo‘limlar bilan chambarchas bog‘liq holda ish tashkil qilib, har qaysi pedagog o‘z faniga oid metod birlashma ishini rivoji uchun, uning ravnaqi uchun, jon kuydirishi lozim. Bu esa, har bir pedagogning ish samarasining oshishiga yordam beradi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. “Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz”. T. 2017.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-son Qarori (2017 yil 20-aprel).

3. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. Prof. R.Salomovning umumiy tahriri ostida. 1-tom. T., “ITA Press” nashr., 2014. 78-b.

4. Latipov R.I. va boshq.” Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo‘llanma” (bakalavr ta’lim yo‘nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.

5. Normurodov A.N.” Yengil atletika”. O‘quv uslubiy qo‘llanma. T.: 2002.

6. Normurodov A.N. “Jismoniy tarbiya”. O‘quv qo‘llanma. T.: 2011.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA OMMAVIY AXBOROT VOSITALARI

Raxmonov Baxtiyor Azzamovich
JTSBMQTMOI Samarqand filiali o‘qituvchisi
(Samarqand, O‘zbekiston)

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ommaviy axborot vositalari imkoniyatlaridan foydalanish haqida so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, OAV, internet, radio, televideniye, sog‘lom turmush tarzi, sport bayrami.

Аннотация: В данной статье рассматривается использование средств массовой информации в развитии физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, СМИ, Интернет, радио, телевидение, здоровый образ жизни, спортивный праздник.

Annotation: This article discusses the use of mass media in the development of physical culture and sports.

Key words: physical education, sports, media, Internet, radio, TV, healthy lifest yle, sports holiday.

Bugungi kunda xorijiy mamlakatlarda televideniye ommaviy axborot vositasigina bo‘lib qolmay, ijtimoiy ong, estetik didni shakllantiradigan kuchga aylanmoqda va ijtimoiy muammolarni yechishga yordam bermoqda. Darhaqiqat, ommaviy axborot vositalari ijtimoiy hayotning barcha jabhalarida asosiy targ‘ibot vositasi bo‘lib kelmoqda. Bu jarayonda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 — 2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ‘ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to‘laqonli va samarali foydalanishni ta’minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish maqsadida Vazirlar Mahkamasi qarori qabul qilindi. Unga ko‘ra Ommaviy axborot vositalari, radio, televideniye, butunjahon Internet axborot tarmog‘i, bosma mahsulotlar, mulkchilik shakllaridan qat’i nazar ta’lim muassasalari, korxonalar va tashkilotlarda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi odamlarning imkoniyatlari va yutuqlarini namoyish qiluvchi tadbirlarni yoritish, shu jumladan, ko‘rgazmali materiallar va ma’ruza shakllaridan faol foydalanish, jismoniy tarbiya va sport masalalari bo‘yicha yagona axborot muhitini shakllantirishdan keng foydalanish yo‘li bilan turli yosh guruhlari orasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni, sog‘lom turmush tarzini, salbiy hodisalar profilaktikasini targ‘ib qilish bo‘yicha ishlarni tizimli asosda kompleks tashkil etish va amalga oshirishga yo‘naltirilgan doimiy ishlaydigan axborot-targ‘ibot tizimini shakllantirish tizimi yaratilmoqda. — Aholining barcha qatlamlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishdan manfaatdorlikni shakllantirish sohasida axborot va ta’lim vositalari samaradorligini oshirish choralari ko‘rilmoqda.

-Ommalashtirish jarayonining uzluksizligini ta’minlash, ommaviy dam olish joylarida va yashash joyida shaxsga (oila, maktabgacha, maktab, o‘rta kasb-hunar va oliy ta’lim muassasalari, ishlab chiqarish jamoalari) tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatishning uzviyligiga rioya qilish ta’minlanadigan bo‘ldi.

- Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishishda fuqarolarning jismoniy faolligini rag‘batlantirish, sog‘lom turmush tarzining muhim elementi sifatida sport faolligini mustahkamlash amalga oshiriladi.

- Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi bosma va ko‘rgazmali mahsulotlarni tarqatish, teleradio dasturlarini namoyish qilish va Internet resurslarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni ommalashtirishga yetakchi sport mutaxassislarini, sportchilar, siyosatchilar, jamoat arboblarini jalb etish, ijtimoiy reklamadan foydalanish ishlari kuchaytiriladi.

— Davlat, jamoat tashkilotlari, biznes-tuzilmalar va xususiy shaxslarning mavzuli nominatsiyalari bo‘yicha sovrinlari uchun «Sport bayrami» milliy festivali, marafonlar, sport musobaqalari va birinchiliklarini muntazamlilik asosida tashkil etish va o‘tkazish yo‘lga qo‘yiladi. “Har qanday jamiyatda axborot hamisha mamlakat taraqqiyotining ko‘zgusi, kishilarning ongi, dunyoqarashi, siyosiy saviyasining shakllanishida asosiy vosita bo‘lib xizmat qilib kelgan. Bu holat ayniqsa shiddatli sur’atlar bilan o‘zgarib borayotgan bugungi globallashuv zamonida har qachongidan ko‘ra keng tarmoq yozdi, binobarin, hayotimizning birorta sohasini ommaviy axborot vositalarisiz tasavvur bo‘lib qolmoqda”.

Sport sohasi mustaqil keng qamrovli unumli faoliyat tizimidir. Bu tizimning har qanday faoliyatini to‘sish, qisqartirish mumkin emas. Bu soha erkin to‘siqlarsiz muvaffaqiyatlarga erishadigan sohalardir. Aks holda uning istiqboliga salbiy ta’sir etishi mumkin. Bugungi kunda sportning ommaviyligini, jismoniy samaradorligini oshirish har bir shaxs uchun muhim bo‘lib qolmoqda, shuningdek, yakka faoliyat tizimi sifatida va turli xil fondlar asosidagi taraqqiyoti ham

yuksalib bormoqda. Ushbu sohada o‘tkazilayotgan sotsiologik tadqiqotlarning bari quyidagi qiziqish va istaklar asosida amalga oshirilishi kutilmoqda.

1. Ushbu sohaning ijtimoiy taraqqiyot yo‘lidagi rejalarini tuzish:
2. Soha uchun dastur kurslarini yaratish.
3. Turli xil mintaqa va sotsial guruhlarning taraqqiyotini rivojlantirish ko‘zda tutilgan.

Shuningdek, yana eng unumli tadqiqot yo‘nalishlaridan quyidagilarni alohida ta’kidlash maqsadga muvofiqdir:

1. Aholining turli xil sotsial guruhlarini reabilitatsiya qilish, ijtimoiy taraqqiyot dasturlarini ishlab chiqarish.
2. Jismoniy tarbiya hamda sportning tarixiy madaniy aspektlarini milliy va jahon madaniyati urf-odatlari bilan uyg‘unligini tahlil qilish.
3. Sportning falsafiy – insonparvarlik tomonlarini taraqqiy ettirish hamda rivoji, tuzulishini, yangi yo‘nalishlarini, bashorat qilish.

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 “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4699-sonli Qarori. https://lex.uz/docs/4800657
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 scienses, 2021.

JISMONIY TARBIYA FANI ORQALI O‘QUVCHILARDA AMALIY-HAYOTIY KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH

Buronova Sarvinoz Baxodirovna
Respublika ta’lim markazi Jismoniy tarbiya fani metodisti

Buriyeva Yulduz Abdug‘aniyevna
Samarqand shahar 24-maktab jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Harakatli mashqlarni harakat malakasi va harakat ko‘nikmalari bo‘lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu malaka va ko‘nikmalar harakatlarni boshqarish usullarini ifoda etadi. Insonda harakat tajribasi va bilimlari to‘planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, harakat vazifasini hal qilish imkoniyati yaratiladi. Bilim va tajribalar asosida egallagan harakat malakalari-harakat faoliyati jarayonida harakatlarni ixtiyoriy bajarish qobiliyatidir. Demak, harakatlarni bilish, ularni bajara olish qobiliyati harakat malakasi bo‘la oladi.

Harakatli mashqlarni ko‘p marotaba stereotip tarzda takrorlash ko‘nikma hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o‘zgarishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi. Harakat ko‘nikmasini bir butun harakat aktida harakatlarni boshqarishning avtomatlashgan usuli sifatida ta’riflash mumkin. Harakatlarni har

qanday sharoitda va texnik va taktik jihatdan samarali bajara olish qobiliyatini harakat ko‘nikmasi deb atash mumkin.

Ko‘nikma hosil bo‘lishi jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga vaqt va kuch sarflash xususiyati bilan bir butun harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning engil, ritmli, tejamli bo‘lishini ta’minlaydi. Ko‘nikma o‘sishining eng yuqori bosqichida suzishda "suvni his etish", o‘yinda "koptokni his etish" singari ixtisoslashgan sohaga xos tasavvurlar paydo bo‘ladi. Harakat ko‘nikmasini barqarorligini harakat amali o‘zgaruvchanligini ajratib olmaydi. Ko‘nikmani mustahkamlanishi bilan harakatning texnikasini saqlagan holda harakatlarni boshqa shakllari ko‘rib chiqiladi va ma’qul usul mustahkamlanadi. Harakatlarning o‘zgaruvchanligi yangi malakani va ko‘nikmani bir butun faoliyatda qo‘llash hamda har bir holat uchun ma’qul harakatlarni tanlash malakasini yuzaga keltiradi.

Harakatlarga o‘rgatish jarayonida**,** "ijobiy ko‘chirish"dan keng foydalaniladi. Ko‘nikmalarning o‘zaro ijobiy aloqasida o‘rganilayotgan harakat akti bilan ilgari o‘zlashtirilgan biror harakat akti tuzilishlari o‘rtasida o‘xshashlik qancha ko‘p bo‘lsa, yangi harakat aktini o‘rganish shuncha yengil va tez bo‘ladi. Ko‘nikmalarning ijobiy ko‘chishi harakatlarga o‘rgatish jarayoning dastlabki bosqichida uchraydi. Keyinchalik tanlab ko‘chish ancha kuchayib ijobiy natijalar salbiy tomonga o‘zgarish mumkin. Ya’ni o‘rganilgan harakat yangi harakatni egallashga to‘sqinlik qiladi. Granata uloqtirish ko‘nikmasi nayza uloqtirishga dastlab yordam bersada keyinchalik natijalar o‘sishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. SHuningdek suzish usullarida bir suzish usullaridagi oyoq va qo‘l harakatlari qolgan suzish usullari texnikasiga zid kelishi mumkin.

"Raqobatlashuvchi" ko‘nikmalarning o‘zaro ta’sirida ancha kam mustahkamlangan ko‘nikmaning buzilishini kutish kerak; agar mustahkamlik darajasi bir xil bo‘lsa, tuzilishi ancha murakkab bo‘lgan ko‘nikma buziladi. O‘rgatish jarayonida o‘quv materialini raqobatlashuvchi ko‘nikmalarning bir vaqtda tarkib topishiga yo‘l qo‘ymaslikni yoki ko‘chishning salbiy ta’siri ancha kam bo‘lishini ta’minlaydigan qilib rejalashtirish muhimdir.

Harakatli mashqlar orasida “bir tomonlama” deb ataluvchi harakatlar uchraydi ular tana harakatlarni bir tomonga yo‘nalishi bilan bajariladi. Bu harakatlarni o‘rganishda ko‘nikmalarni ijobiy ko‘chishidan keng foydalaniladi. Shunga qaramay bir tomonlama harakatlarga o‘rgatishda qarshi tomonga harakatlanish usullarida ham takomillashtirib borish kerak. aks holda raqobatlashuvchi ko‘nikmalar shakllanib qolishi mumkin.

Murakkab harakat aktlarini egallashda tug‘ma avtomatizmlar ancha muhim ahamiyatga egadir. Ba’zi hollarda ular yordam bersa, ba’zan halaqit beradi. Shuning uchun harakatlarga o‘rgatishda dastlabki harakatlar umumiy hisobda harakatlardan tuzilgan bo‘lishi kerak. Harakatlarga o‘rgatishda harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish jismoniy fazilatlarni takomillashtirishga olib keladi.

Ko‘pgina harakatli mashqlar, ayniqsa sportda, jismoniy sifatlarni maksimal darajada to‘la namoyon etishni talab qiladi. Bu erda ko‘nikmalar maxsus sifatlarning takomillashib borishi jarayonida tarkib topadi. Harakat qobilyatlarining oshib borishi orqali harakat aktlarini jiddiy o‘zgartirish imkoniyati va zaruriyati paydo bo‘ladi va bu bilan maxsus sifatlarni birmuncha to‘laroq namoyon etish uchun sharoit yaratiladi.

Harakatli mashqlarga o‘rgatishning uzoq davom etishi va qiyinligi ko‘p jihatdan mashq tuzilishining qay darajada murakkabligi bilan bog‘liqdir. Mashq tuzilishining murakkabligi, o‘z navbatida, uni tashkil etuvchi harakatlarning miqdoriga, ularning masofa hamda vaqt jihatdan aniq bajarilishiga, muskullarning zo‘r berib aniq harakat qilishiga, shuningdek, ularning o‘zaro aloqada bo‘lishiga va harakat aktining umumiy ritmiga ham bog‘liq bo‘ladi. Bir xil harakatli mashqlar fazoda, vaqtni chegaralamagan holda harakatlanishni talab etadi. Mashqlarning boshqa xillari harakatlarni vaqt jihatidan keskin cheklash bilan farqlanadi.

Harakatlarga o‘rgatish bosqichlari

Dastlabki o‘rganish-bu o‘rganish jarayonida harakatni umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi. O‘rgatishning bu bosqichidagi maqsad harakat faoliyatini umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir. O‘rganuvchilar yangi harakat texnikasining negizini o‘zlashtirib olishi kerak. bir xil holda bunday malakalar jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda

mustaqil ahamiyatga ega bo‘lib texnika takomillashmagan sharoitda ham ko‘nikmaga aylanish mumkin. Dastlabki malakani tarkib toptirish bosqichi fiziologiya mexanizmi jihati bu bosqich davomida miya po‘stlog‘idagi dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Natijada bosqich oxirida o‘rganiladigan faoliyat texnikasining asosiga mos keluvchi harakat reflekslari sistemasi tarkib topadi.

Bu bosqichning o‘ziga xos xususiyatlari: harakatlarning fazo va vaqt jihatidan etarli darajada aniq bo‘lmasligi, muskul harakatlarining aniq emasligi; harakat akti ritmining barqaror emasligi; keraksiz qo‘shimcha harakatlarning mavjudligi; murakkab harakat fazalari o‘rtasida yaqinlikning yo‘qligidir.

O‘rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar qo‘yiladi:

1. Harakat akti haqida bir butun tasavvur paydo qilish.
2. Yangi harakatlarini o‘zlashtirish uchun kerak bo‘lgan elementlar bilan to‘ldirish.
3. Harakatlarni to‘la bajarishga erishish.
4. Keraksiz harakatlarni bartaraf qilish.

Dastlabki o‘rganish bosqichida topshiriqni bajarib bo‘lish yoki bo‘lmaslik shug‘ullanuvchilar harakat tajribasi qanchalik ko‘pligi, o‘rganiladigan harakat tarkibining qanchalik murakkabligi, harakat tarkibining o‘rganuvchilar jismoniy imkoniyatlariga muvofiqligi bilan belgilanadi. Dastlabki malakaning tez hosil bo‘lishi va sifati o‘rganuvchining harakat tajribasining qanchalik boyligiga ko‘p jihatdan bog‘liqdir. Bu tajriba qanchalik har tomonlama bo‘lsa, yangi harakatlar sistemasi shuncha tez va oson hosil bo‘ladi.

Birinchi bosqichda o‘qitishning sistemaliligi topshiriqning optimal miqdorda takrorlanishini va ular orasidagi intervalning qanchalik kattaligini aniqlash zarurligi bilan tavsiflanadi. O‘rganuvchilar topshiriqni shunday intervallarga bir yo‘la bir necha marta bajarish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak, bu intervallar o‘rganuvchilarning o‘qituvchi (trener) ning ogohlantirishini yaxshi idrok etishga, bajarilishini bilish, navbatdagi vazifani va ijroni yaxshilash yo‘lini tasavvur etishga, shuningdek, buning uchun zarur bo‘lgan kuchini tiklashga imkon bersin.

Demak, dastlabki o‘rganish shug‘ullanuvchilarda mashq va harakatlar to‘g‘risida tushuncha tasavvur hosil qilish, harakatlar texnikasining dastlabki shakllarini amalda bajarishni o‘rganishdir.

Chuqurroq-mukammal o‘rganish, bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo‘ladi. Bu o‘rgatish bosqichi oldida turgan maqsad ilgari hosil qilingan malakani aniq, butun qismlargacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga etkazish iboratdir. Harakat ko‘nikmasini takomillashtirish natijasida harakat dinamik stereotipi vujudga keladi va bu stereotip bundan keyin mustahkamlanadi. Miya po‘stlog‘ida yuzaga kelgan faoliyat haqida tushuncha harakat faoliyatini bemalol bajarishni ta’minlaydi.

O‘rganishning ikkinchi bosqichidagi vazifalar:

1) o‘rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish:

2) o‘rganilayotgan harakat texnikasining qismlarini bilib va aniqlab olishga erishish:

3) harakat amallarini to‘laligicha aniq, erkin va bir-biridan uzmay bajarishga erishishdan iboratdir. Chuqurroq yoki mukammal o‘rganish jarayoni mashq yoki harakatlarni texnikasini to‘liq egallash bilan birga ularni musobaqa va jismoniy tarbiya jarayonida bajara olish qobiliyatini ya’ni taktik mahoratlarni shakllantirish vazifalarni hal etadi.

Harakat ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish

Bu harakat ko‘nikmasining paydo bo‘lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog‘liqdir. O‘rgatishning oxirgi bosqichi vazifasi olingan malakani ko‘nikmaga aylantirish, o‘rgatilgan harakatni har xil sharoitlarda qo‘llanishning qo‘shimcha malaka va ko‘nikmalarini hosil qilishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayonining umumiy yo‘nalishga qarab bu bosqichga ajratilgan vaqt har xildir. Bu bosqichda o‘rgatish jarayonlari harakat ko‘nikmasini rivojlantirishning ko‘nikmani mustahkamlash hamda qo‘shimcha variantlarda malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish davrlarni o‘z ichiga oladi.

Birinchi davrda o‘rganiladigan harakat texnikasining asosiy variantiga mos harakatlar mustahkamlanadi. Ikkinchi davrda bu stereotipga qo‘shimcha ravishda harakat texnikasining har xil variantlarga mos keluvchi harakat reaksiyasi ishlab chiqadi va mustahkamlanadi.

O‘rganishning bu bosqichidagi xususiy topshiriqlar:

1) harakatli mashq texnikasini mustahkamlash va qismlarini yana ham aniq bajarishga o‘rgatish;

2) harakat texnikasi individual xususiyatlarining zarur darajada takomillashtirishga erishish;

3) o‘zlashtirilgan harakatni har xil tashqi sharoitlarda va boshqa harakatlar bilan qo‘shilgan holda maqsadga muvofiq ravishda qo‘llashni ta’minlash;

4) harakatli mashqlarni maksimal darajada jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta’minlashdan iboratdir.

Harakatlarni mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida onglilik va faollilik tamoyili muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Harakatli mashqlarni takomillashtirishda onglilik etakchi rol o‘ynasa, harakatlarni ketma-ket izchil o‘rganib borishda faollilik asosiy omil bo‘ladi. Ko‘rish, eshitish kabi masofa analizatorlari harakatlar ustidan nazoratni boshqarib tashqi sharoit ta’siriga imkon beriladi. O‘rgatishning ko‘rgazmali tomonida ko‘rgazmali texnik vositalar yordamida mashg‘ulotlar o‘tish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Harakatlarga o‘rgatishning mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida sistemalilik tamoyili harakatlarni to‘laligicha qayta takomillashtirish shu bilan birga ehtiyojga qarab bo‘laklarga bo‘lib o‘rgatishni taqozo etadi. Ko‘nikmani mustahkamlanishiga qarab asosiy o‘rinni o‘zgaruvchan mashqlar egallaydi. Bu jarayonda harakat ko‘rinishi o‘zgaradi. Har xil sharoitlarda harakat bajarishning tashqi ta’sirlari uni murakkablashtirganda, shug‘ullanuvchilarning ahvoli o‘zgarganda, boshqa xil harakatlar bilan uyg‘unlashganda, jismoniy zo‘r berish kuchaytirilganda harakatlar shakli o‘zgarib boradi.

Harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish jarayonida bu ko‘nikmani bajara olishni va individuallashtirishni ta’minlash, rivojlanishning har bir bosqichida biror-bir murakkablikdagi harakat vazifalarini hal qilishning o‘z imkoniyati bo‘ladi. Bir xil shug‘ullanuvchilar harakatlarni bajarishda qo‘yiladigan talablarga chidash bersalar boshqalar uchun bu og‘irlik qiladi. Bu bilan ko‘nikmaning buzilishi sodir bo‘ladi. Shuning uchun bunday holatga sabab bo‘lgan mashqlarni vaqtinchalikka to‘xtatiladi. Koordinatsion qobiliyatlar umumiy darajasi tiklanishiga qarab mashqlar bilan shug‘ullanish qayta tashkil etiladi. O‘rgatishning bu bosqichida yuklama va dam olishni ketma-ketlashtirish takomillashtirish darajasiga bog‘liq.

O‘rgatishning bu bosqichida ko‘nikmaning mustahkam bo‘lishi va taraqqiy etishini talab etish muhim o‘rin tutadi. Siklli tarkibdagi harakatli mashqlarda ko‘nikmalar mustahkamligiga oson erishiladi. U mashg‘ulotlarni uzoq o‘tkazish yo‘li bilan tartibga solinadi. Bir aktli atsiklli harakatlar takrorlashni alohida usulda tashkil etishni talab etadi. Harakat malakalari va ko‘nikmalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab, murakkablashtirib turish va jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funksional yuklamani oshirish yo‘li bilan yaratiladi. O‘rgatishning uchinchi bosqichida o‘rgatish jarayoni harakterli tomonlardan biri jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan harakatlarga o‘rgatish vazifalarni birlashib ketishidir.

Xulosa qilib aytganda; Ta’lim muassasalari o‘quvchilarini jismoniy tarbiya fani orqali ularda amaliy-hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi quyidagi ishlarni amalga oshirishi zarur bo‘ladi.

1.Jismoniy harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishning bosqichlari va ularga qo‘yiladigan talablarini to‘g‘ri tashkil etish;

2. Harakat malaka va ko‘nikmalarini samarali shakllantirish jarayonlari tahlil etish;

3.Jismoniy harakatlarga o‘rgatish bosqichlari dastlabki o‘rgatish, mukammal o‘rgatish hamda takomillashtirish bosqichlarini to‘g‘ri tashkil etish; 4.Jismoniy mashqlar va boshqa texnik vositalar, ko‘rgazmali qurollar, sport jihoz va asboblardan samarali foydalanish;

5.O‘quvchilar tomonidan egallangan amaliy-hayotiy ko‘nikma va malakalarni tahlil qilib borish;

6.O‘quvchilarni harakatlarga o‘rganish qobiliyatlari, harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllangan darajalari maxsus nazorat me’yorlari orqali tekshirish va baholash.

Mustaqil O‘zbekistonning kelajagi bo‘lgan bolalarni komil inson bo‘lib shakllanishini ta’minlash, o‘z yurtiga munosib vorislar yuksak fazilatli, sog‘lom fikrlovchi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarini e’zozlovchi etib tarbiyalash, jamoatchilikning ma’suliyatli, sharafli burchi hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. O’zbekiston Respublikasining “Ta‟lim to’g’risida”gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr, PQ-637-son http://lex.uz
2. O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. 174-son “Xalq so’zi” gazetasi.
3. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi “Ta’lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo’shimcha chora-tadbirlar to’g’risida”gi PQ-4884 sonli Qarori. http://lex.uz
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O’z DJTI, 2005 yil - 300 b.
5. Axmatov M.S. Monografiya. Uzluksiz ta‟lim tizimida ommaviy sport-sog’lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. – T.: 2005 y. – 235 b.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O’quv qo’llanma. O’zDJTI, T.: 2005, 171 b.
7. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана. -Т.:2002. С. 120.
8. Шолих, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке). - 2-е изд., стер. - Москва: Спорт, 2021 .- 217 с.
9. Медведев, В. В. Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 44 (282). – С. 312-313.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. O’zDJTI. T.: 2005, - 280 b.

MUNDARIJA

I SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA KADRLARNI TAYYORLASH, MALAKASINI OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDAGI MUAMMOLAR VA ULARNI HAL QILISH YO‘LLARI

1.	**Jaxbarov A.S.**	Sportda kompleks nazorat: tendensiya va innovatsiyalar.	3
2.	**Ahmedov A.A.**	Ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash prinsiplari.	6
3.	**Borkoshev M.M., Najimidinova A.E.**	Нравственного отношения учащихся к окружающей природе в процессе организации экскурсии.	8
4.	**Botirov A.R., Batirova F.A.**	Malaka oshirish tizimiga mustaqil ishlarni joriy etish metodikasi.	12
5.	**Xolboyeva G.X., Botirova G.B.**	Sport musobaqalari oldidan stress va jismoniy tayyorgarlikning psixologik rivojlantirish.	14
6.	**Ahmedov A.A.**	O‘zbekiston Respublikasida istiqomat qilayotgan xotin-qizlarni sog‘lom turmush tarzini ta’minlashda sportning ahamiyati.	16
7.	**Ishankulov B.M.**	Sport tashkilotlari faoliyatini rivojlantirishda sport marketingining roli.	18
8.	**Kobilov S.D.**	Trener-o‘qituvchilar malakasini oshirishning o‘ziga xos xususiyatlari.	20
9.	**Mamirov A.X.**	Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyat jarayonida o‘z-o‘zini takomillashtirish.	22
10.	**Madaminov X.X.**	14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi.	25
11.	**Majidov J.B.**	Professional futbol jamoalaridagi o‘zaro munosabatlarning psixologik xususiyatlari.	28
12.	**Meliyev X.A., O‘ralov J.R., Ochilov N.O‘.**	Ayollar futbolining kelib chiqish tarixi.	31
13.	**Mirzayev L.T.**	Innovatsion texnologiyalar jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarish omili sifatida.	34
14.	**Ne’matov M.I.**	Oliy ta’lim tizimida talabalar jismoniy madaniyatini shakllantirishning hozirgi muammolari.	37
15.	**Orazbayeva N.M., Kojanbergenova K.Y.**	Sport nutritsiologiyasi sohasiga oid atamalar.	42
16.	**Samandarov A.X.**	Sport maktablari o‘quvchilarining ratsional ovqatlanishi tashkil qilish.	44
17.	**Kobilov S.D.**	Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishning ilmiy va amaliy yechimlari.	47
18.	**Mirzayev L.T.**	Axborot texnologiyalari vositasida jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarishni takomillashtirish.	50
19.	**Xalilova M.R.**	Sport inson kapitali rivoji va mamalakat iqtisodiy taraqqiyotining asosiy omili sifatida.	53
20.	**Xayotov A.X.**	Sport huquqining paydo bo‘lishi va rivojlanishi genezisi.	58
21.	**Abdiyev G‘.E.**	Yoshlar siyosiy ongini oshirishda huquqiy mexanizmlarning o‘rni	62
22.	**Alkarov E.M.**	Xavfsiz turizmning rivojlanishida tabiatga falsafiy yondashuv masalalari	65

23.	**Xolboyeva G.X.**	Jismoniy tarbiya kadrlarini tayyorlashda kasbiy, gumanitar, mintaqaviy-milliy kontseptual salohiyatni oshirish.	68
24.	**Abdullaev A., Usmonov Z.N., Abdullaev J.X.**	Malaka oshirish tinglovchisini o‘z ustida mustaqil ishlashini takomillashtirish va fan dasturlariga mansub ayrim muammolari.	73
25.	**Abduraxmanova E.X., Kurbanali kizi G.P.**	Физическая подготовленность детей, как фактор рациональной организации физического воспитания.	77
26.	**Gapparov Z.**	Sport maktablarida faoliyat yuritayotgan instruktor-metodistlarning malaka oshirish jarayonida sport psixologiyasi o‘quv moduli orqali kasbiy kompetentlikni takomilllashtirishning o‘ziga xos sifatlar.	80
27.	**Isroilov M.S.**	Благотворное влияние занятий спортом на организм детей.	82
28.	**Umedov N. N.**	Проблемы физического воспитания в школе и пути их решения	85
29.	**Foto Tagne Franck Maxime**	The use of marketing in the promotion of a sport: Case of kurash	89
II SHO‘BA. GLOBALLASHUV JARAYONIDA KADRLAR MALAKASINI OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDA JISMONIY TARBIYANING DOLZARB MUAMMOLARI			
30.	**Safarova Sh. A. Isakova G. O.**	Gandbol sport turi orqali maktab o‘quvchilarida chaqqonlik sifatini oshirish uslubiyoti.	92
31.	**Hakimov S.K. Hakimov A.S.**	Umumta’lim maktablarida sport gimnastikasini o‘qitishning ba’zi bir muammolari.	95
32.	**Samandarov A. X.**	Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishida jismoniy tarbiyaning roli.	98
33.	**Tangirov Z.X., Olimov Sh.M.**	Methods of development of sweeping methods and techniques in wrestlers in children’s and youth sports schools.	101
34.	**Toxtasinov D.E.**	Рекомендации по развитию и обучению желающих заниматься гиревому спорту.	103
35.	**Tolametov A.A., Ishonkulov A.K.**	The role of information communication technologies in sports educational institutions.	107
36.	**Xadiyatullayev Z.X.**	Bokschi qizlarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish.	109
37.	**Xurramov J.Q.**	Yosh yengil atletikachilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini aylanma mashg‘ulot uslubida rivojlantirish.	112
38.	**Xurramov J.Q.**	Harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda aylanma mashg‘ulot uslubining samaradorligi.	115
39.	**Botirov A.R., Batirova F.A.**	Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishdagi muammolar.	118
40.	**Norqulov Z.CH., Kaipov J.A.**	Og‘ir atletika bo‘yicha kattalar o‘rtasida o‘zbekiston chempionatida o‘zbekiston milliy terma jamoasi hamda terma jamoa tarkibidagi talaba sportchilar ishtirokining pedagogik tahlili.	121
41.	**Doniyev B.B.**	Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik faoliyatini baholash mezonlari.	125
42.	**Мирзабоев К.К.**	Использование информационных технологий в подготовке футболистов.	127

43.	**Turdiyeva M.E.**	Sportda ovqatlanishning faoliyatga ta’siri va samaradorligi.	130
44.	**Усмонова Г.Б.**	Проблемы внедрения педагогической валеологии в образовательной системе.	132
45.	**Ermatova S.U.**	Sportchi ayollarda uchraydigan “ayollar sport uchligi” muammolari.	136
46.	**Xusanov G‘.E.**	Oila barqarorligini ta’minlashda axloqiy tafakkurning o‘rni	138
47.	**Djurayev A.E.**	Yoshlarda yo’l harakati xavfsizligi madaniyatini oshirishning falsafiy masalalari	140
48.	**Хаитбаева Б.Б.**	Ритмическая гимнастика в системе подготовка будущих учителей физической культуры.	143
49.	**Xasanov A.T.**	Bo‘lg‘usi mutaxassislarni kasbiy amaliy jismoniy tayyorlashda innovatsion faoliyatning samaradorligi.	146
50.	**Ахмедова Ч.З.**	Посттравматическая ишемия головного мозга у спортсменов.	150
III SHO‘BA. GLOBALLASHUV JARAYONIDA KADRLAR MALAKASINI OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDA MALAKA OSHIRISH TIZIMIDAGI SPORT TAYYORGARLIGINING DOLZARB MUAMMOLARI			
51.	**Pardayev B.P.**	Suvda o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarni o‘tkazish uslubiyoti.	153
52.	**Mambetnazarov I.M.**	Ekipajlarni shakllantirishda eshkakka beriladigan kuchlanishlarning axamiyati.	161
53.	**Qosimov B.Z., Raxmonov D.N.**	Jismoniy tarbiya ta’lim muassasasi talabalariga gimnastika mashqlarini o‘qitish metodikasi.	163
54.	**Toshpulatov R.Z.**	Kurash tarixi va rivojlanish bosqichlari.	165
55.	**Sayfiyeva S.L., Umarova M.Sh., Nishonova D.S.**	Develop agility skills in hand ball training.	169
56.	**Raupov O.K., Qurbanov A.A.**	Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlar omil sifatida.	174
57.	**Pardayev B.P.**	Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida suzish mashg‘ulotlarini tashkil etish.	178
58.	**Jumanova I.Sh**	15-16 yoshli kurashchilarni tezkorlik kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati.	183
59.	**Siddiqova Y.X., Shokirov S.F.**	Bolalar va sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlar organizmining rivojlanishida yod yetishmovchiligi hamda uning salbiy oqibatlari.	186
60.	**Sohibnazarov R., Abdurahmonova M.**	Non-analytical approaches to the physical education of preschool children.	190
61.	**Tangriyev A.J.**	14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofizologik tayyorgarlik dinamikasi.	193
62.	**Xurozov G.K.**	Sog‘lom avlodni shakllanishida gimnastikaning tutgan o‘rni.	197
63.	**Ismoilov Yo., Abdullayeva Y.L.**	Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarini kasbga tayyorlashda o‘quv fanlari integrasiyalashuvining nazariy asoslari.	199
64.	**Abdirahmonov L.L., Davletov S .**	Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining uzluksiz malakaviy amaliyot jarayonining ahamiyati.	201
65.	**Pardayev Y.S.**	Makronutriyentlar va mikronutriyentlarning sportchi rivojlanishidagi roli va ahamiyati.	203

66.	**Shilmanov A.Ye.**	Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dolzarb muammolar.	207
67.	**Qosimov F.J., Sharipov J.R., Parmanov J. Sh.**	Jismoniy madaniyat bo‘yicha mutaxassislarini malaka oshirish tizimining o‘ziga xos xususiyatlari.	209
68.	**Tangirov Z.X.**	Jismoniy tarbiya va sport fanlarni o‘qitishda tanqidiy fikrlash usullaridan foydalanish.	211
69.	**Oqilova K.S.**	O‘qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanishga motivasion tayyorgarligini oshirish.	214
70.	**Tileuov E.M.**	Sport ta’limini tashkil etishning huquqiy asoslari.	215
71.	**Сайдивалиева М.А.**	Массовый спорт как инструментарий формирования капитала здоровья.	217
72.	**Utegenov M.B., Orazimbetov S.J**	Umumta’lim maktablarining gandbol to‘garaklarida yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda “aylanma mashg‘ulot” ning o‘rni.	220
73.	**Qosimov F.J.**	Jismoniy tarbiya bo‘yicha mutaxassislarni kasbiy kompetentligining ta’lim va tarbiya jarayonidagi o‘rni.	221
74.	**Pardayev Y.S.**	Maktab o‘quvchilarining morfofunksional rivojlanishida harakatli o‘yinlarining roli va ahamiyati.	223
75.	**Komilov R.R.**	Jismoniy madaniyat asosida yoshlar salomatligini mustahkamlashning ijtimoiy-falsafiy masalalari.	226
76.	**Yaxyaeva S.A.**	Sportchi yoshlar estetik madaniyatining institutsionallashuvida besh muhim tashabbusning o‘rni.	229
77.	**Xushmurodova D.X., Toshpulatova. N.I., Sobirov O.A.**	Qo‘l to‘pichilarning mashg‘ulot jarayonidagi jismoniy-fiziologik xususiyatlari.	232
78.	**Isayev N.I., Oblanazarov F.A.**	Futbol o‘yinidagi zamonaviy taktik tizimlar.	237
79.	**Batirova F.A., Nazarova Z.R.**	Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishidagi muammolar va yechimlar.	240
80.	**Eshnazarova F.J.**	Malaka oshirish jarayoniga innovatsion yondashuv.	243
81.	**Ixtiyorov M.R.**	Telejurnalistika sohasini rivojlantirishda falsafiy masalalar	245
82.	**Djavatova M. D.**	Rahbarlik faoliyatida estetik madaniyatning boshqaruv jarayoniga ta’siri	248
83.	**Alimardanov A.N.**	7-8 yoshli o‘quvchilarining jismoniy tayyorgaligini oshirishda sport o‘yinlari elementlaridan foydalanish texnologiyasi.	251
84.	**Kulbulov F. N.**	Jismoniy tarbiya va sport bo’yicha mutaxassislarni malakasini oshirishda xorijiy mamlakatlarining ilg‘or tajribalaridan foydalanish.	253
IV SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI BOSHQARISHNING INNOVATSION VA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI			
85.	**Yusupkhanova F.A.**	Working with vocabulary in teaching sport coaches foreign languages in retraining courses.	256
86.	**Hakimov H.N., Nasimova N.H.**	Malaka oshirish jarayonida ingliz tilini o‘qitishning zamonaviy usullaridan foydalanish.	258
87.	**Saydullayev Z.E.**	Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning malakasini oshirishda o‘qitishning masofaviy ta’lim usulidan foydalanish.	260

88.	**Xurramov A.V.**	Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarida innovatsion faoliyatga tayyorlik kompetentligi shakllantirish.	262
89.	**Abduraxmanov K.X., Xudaykulov Sh.X., Xudaykulova V.A.**	Предмет «история медицины» на современном этапе преподавания.	265
90.	**Azimov U.A.**	Jismoniy tarbiya va sport soxasidagi normativ — huquqiy hujjatlarni o‘qitishning pedagogik texnologiyalari.	267
91.	**Jinbayev B.B.**	Malakali kadrlar tayyorlashda interaktiv tal’lim usullaridan foydalangan holda dars o‘tish.	269
92.	**Urazov R.D .**	Yosh sportchilarni har tomonlama rivojlantirish (aqliy va jismoniy).	272
93.	**Shilmanov A.Y.**	Umumiy o‘rta ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini qayta tayyorlashda pedagogik texnologiyalar.	274
94.	**Mirzakarimova N.I.**	Maktabdagi o‘quvchilarda jismoniy tarbiyaning ahamiyati.	276
95.	**Tangirov Z.X.**	Folklor – etnografik xalq milliy harakatli o‘yinlarining o‘rni va ahamiyati.	280
96.	**Atashov M.T.**	Sog‘lom turmush tarzi – davr talabi.	282
97.	**Bazarbayev P.A.**	Jismoniy tarbiya va sport ta’limi tizimini o‘qitishda innovatsion texnologyalardan foydalanish samaradorligi.	284
98.	**Bazarbayev P.A.**	Jismoniy tarbiya va sportda kadrlar malakasini oshirishda ilg‘or pedagogik texnologyalardan foydalanish jihatlari.	287
99.	**Turekeeva A.J.**	O‘qituvchilar malakasini oshirishning pedagogik imkoniyatlari.	289
100.	**Xudayberdiyeva X.K.**	O‘zbek milliy o‘yinlari qadriyatlarimiz asosi.	292
101.	**Orazimbetov S.J., Utegenov M.B.**	Umumta’lim maktablarida gandbol sport turiga o‘rgatishning o‘ziga hos xususiyatlari.	295
102.	**Abdakimov U.A.**	Jismoniy madaniyat va sport faoliyati yo‘nalishi talabalarining kooperativ o‘qitish texnologiyalari asosida mustaqil ta’limini tashkil etish yo‘llari.	297
103.	**Boboyarova N.S.**	Sport bo‘yicha mutaxassislarning tibbiy muammolarini bartaraf etishda ilg‘or xorijiy tajribalarning o‘rni.	300
104.	**Ishonkulov A.K.**	Malaka oshirish tizimida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha kasbiy kompetentligini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari.	303
105.	**Kulbulov F.N., Elmonova L.R.**	Umumta’lim maktablarida sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan tadbirlarni tashkil etishning muhim vazifalari.	306
106.	**Davronov P.Z., Xaydarov X.I.**	Uzluksiz kasbiy ta’limda pedagogikadan amaliy mashg‘ulotlarni o‘tkazish metodikasi.	309
107.	**Yeldasheva G.V.**	Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarning malakasini oshirish tizimidagi masofaviy o‘qitish tizimi va uning tarkibiy qismlari.	314
108.	**Abdakimov U.A., Qosimov B.Z.**	Jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining tarixiy xususiyatlari va uni o‘qitishda ilg‘or tajribalardan foydalanish.	316

109.	**Tleubergenova N.A.**	К вопросу о проблемах повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту в условиях глобализации.	319
110.	**Abatov J.B., Allanazarova Sh.A.**	Bahs-munozara vaziyatlarida hamkorlik faoliyati asoslari.	322
111.	**Toylibaev S.M., Akmanova D.A.**	Velosportda 14-15 yoshdagi qizlarni shug‘ullanishiga e’tibor va mashg‘ulotlarni tashkil qilish tamoyillari.	325
112.	**Iskenderov T.K.**	Правильный режим питания для спортсменов.	326
113.	**G‘aybullayeva L. S.**	Mahallada siyosiy faol yoshlarni tarbiyalashda ma’naviyat masalalari	328
114.	**Norkulov O.N.**	Migratsiya jarayonlarining amalga oshirilishida huquqiy va axloqiy me’yorlar	331
115.	**Turdiyeva K.M.**	Malakali sportchilarni tayyorlashda murabbiyning roli.	333
116.	**Muxammadova H.A.**	Oliy o‘quv yurtlari talabalarining jismoniy imkoniyatlarini tahlili.	335
117.	**Saparov X.J., Choriyev S.T.**	Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatini rivojlantirish omillari.	338
118.	**Ravshanov S.**	Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik mahoratini takomillashtirish yo‘llari.	341
119.	**Raxmonov B. A.**	Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ommaviy axborot vositalari.	342
120.	**Buronova S.B., Buriyeva Y.A.**	Jismoniy tarbiya fani orqali o‘quvchilarda amaliy-hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirish	344

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

II qism

2023-yil 23-24-iyun

Muharrir: G.Rahimova
Musahhih: Z.Usmanova
Tex.muharrir: 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” garniturasi. Raqamli bosma usulda bosildi.
Hisob-nashriyot t.: 43,8. Shartli b.t. 31,7.
Adadi 10 nusxa. Buyurtma №140.

SamDCHTI tahrir-nashriyot bo‘limida chop etildi.
Manzil: Samarqand sh., Bo‘stonsaroy ko‘chasi, 93.