

**OLIY TA'LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**



“Globallashuv jarayonida talabalar sporti va jismoniy tarbiya ta'limining dolzarb muammolari va yechimlari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari



**13-mart
Urganch-2024**

**OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**



**“GLOBALLASHUV JARAYONIDA TALABALAR SPORTI VA
JISMONIY TARBIYA TA'LIMINING DOLZARB
MUAMMOLARI VA YECHIMLARI”**

MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN

MATERIALLARI

Urganch-2024

UO'K 796(093)
KBK 75.0

“Globallashuv jarayonida talabalar sporti va jismoniy tarbiya ta’limining dolzarb muammolari va yechimlari” mavzusidagi Respublika ilmiy-nazariy anjumani materiallari, – Urganch davlat pedagogika instituti, 2024-yil. – 415 bet.

Ushbu to‘plam uzluksiz ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning innovatsion texnologiyalari, bolalar sportini rivojlantirishning pedagogik-psixologik masalalari, Olimpiada o‘rinbosarlarini tayorlashning ilmiy-uslubiy asoslari, jismoniy tarbiya va sportning ekologik va tibbiy-biologik omillari, jismoniy madaniyatning ijtimoiy-iqtisodiy va huquqiy asoslari bo‘yicha ilmiy uslubiy materiallarni o‘z ichiga olib, jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari ustida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish, ilmiy maqola yozish, ilmiy-amaliy anjumanlar bu boradagi ishlarning yanada samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

To‘plamga kiritilgan maqolalarda keltirilgan ma’lumotlarning haqqoniyligi va asosli ekanligiga mualliflar ma’suldirlar.

Mas’ul muharrirlar:

D.N.Abdullayev
H.Sh.Matyobov

Tahrir hay’ati

O‘.L.Matnazarov, O.E.Xudayberganov,
L.L.Abdirahmonov, M.Sh.Saparboyev, S.Muratov

Taqrizchilar:

N.Q.Ro‘zmetov – Urganch davlat universiteti,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),
professor
O.E.Xudayberganov – Urganch davlat pedagogika
instituti, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa
doktori (PhD), dotsent

Urganch davlat pedagogika instituti kengashi tomonidan to‘plam sifatida nashrga tavsiya etilgan. (2024-yil 28-fevral № 7-sonli bayonnoma)

© Urganch davlat pedagogika instituti, 2024.

© **“Globallashuv jarayonida talabalar sporti va jismoniy tarbiya ta’limining dolzarb muammolari va yechimlari”** mavzusidagi Respublika ilmiy-nazariy anjumani materiallari.

I SHO'BA:
OLIY TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY MADANIYAT TA'LIMI VA O'QITISH
SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY INNOVATSION
TEXNOLOGIYALARI

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING UZLUKSIZ TA'LIM TIZIMIDAGI
O'RNI

Abdullayev D.N.

Urganch davlat pedagogika instituti Ilmiy ishlar va
innovatsiyalar bo'yicha prorektori

Hozirgi kunda davlatimiz tomonidan, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom hamda aqlan yetuk bo'lib voyaga yetishi uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Mazkur jarayonlarni uzluksiz davom ettirish maqsadida O'zbekistonda kuchli ijtimoiy siyosat o'zining taraqqiyot dasturiga asoslangan holda olib borilmoqda. Ta'lim muassasalari, maktabgacha tarbiya va boshqa turli muassasalarda jismoniy tarbiya va sport davlat ahamiyatiga ega bo'lgan ijtimoiy-tarbiyaviy jarayon sifatida qo'llanilmoqda. Bunday ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil qilish maqsadida qator qonunlar va hukumat qarorlari amalda o'z samaralarini bermiqda.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport 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 jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy 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, ularga o'z qobiliyat 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 turibdi.

Respublikamizda ta'lim sohasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo'yicha maqsadli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Jumladan:

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

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

- jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari hamda klublarining faoliyatini muvofiqlashtirish, shuningdek, respublika maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchilari faoliyatini takomillashtirish;

- 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 borasida keng ko'lamli ishlarni tashkillashtirish,

- bolalarni sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb etish, bolalar sport ta'limi sifatini oshirish, barcha hududlarda, ayniqsa, qishloq va chekka hududlarda bolalar sporti obyektlari tarmog'ini yanada kengaytirish orqali bolalar sportini yanada rivojlantirish;

- jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro va davlatlararo sport aloqalarini kengaytirish hamda mustahkamlash, xorijiy investitsiyalar 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, video va kino materiallar tayyorlash.

Mamlakatimiz sportchilari Markaziy Osiyo va Osiyo o'yinlari, turli xalqaro turnirlar, jahon birinchiligi va Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyat bilan ishtirok etib, egallagan sovrinli o'rinlari uchun O'zbekistonning xalqaro nufuzi oshmoqda. Sportdagi bu yutuqlar xalqimizning o'zligini anglash, birdamlik va vatanparvarlik hissiyotlarini o'sishiga sabab bo'ladi. Sport bugungi kunda yoshlarimizning yomon yo'lga kirishining oldini oladigan, bo'sh vaqtlarini unumli o'tkazishga yordam beradigan va eng asosiysi, yoshlar uchun jiddiy muammoga aylangan salyuiy illatli kasalliklarning oldini olish vositasidir. Bundan tashqari, sport bilan shug'ullanish maxsus immunitet hosil qilib, bugungi kunda hayotda ko'plab uchrab turuvchi yurak qon-tomir, diabet kabi xastaliklarning oldini olishga, ruhiy tushkunlikni (stress) yengishga yordam beradi.

Hukumatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan ishlar jismoniy tarbiya va sportning jamiyatimiz hayotidagi ahamiyatini yanada kuchaytirish, aholining barcha qatlami orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun barcha shart-sharoitni yaratish orqali ularni ommaviy tarzda sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish, qolaversa, nufuzli xalqaro maydonlarda vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan mashhur sportchilarimiz saflarini tobora kengaytirishga xizmat qiladi.

GLOBALLASHUV JARAYONLARIDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Matyokubov H.Sh.

**Urganch davlat pedagogika instituti,
Aniq va amaliy fanlar fakulteti dekani**

Xalqimizning yoshlarga bo'lgan duyoqarash va munosabatidan kelib chiqqan holda yoshlar tarbiyasi, kamoloti masalasi har doim diqqat markazida bo'lgan. Bunday yondoshuv avlodlar o'rtasida o'zaro hurmat to'yg'usini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etib kelmoqda. Chunki, aslida bunday yondashuv negizida mantiqiylik mujassamlashgandir. Ya'ni, katta avlod yosh avlod oyoqqa turishida suyanchiq bo'ladi, o'z vaqtiga kelib katta avlod keksayib qolganida yosh avlod ularga suyanchiq bo'ladi. Bunday jarayonning avlodlardan avlodga o'tib borishi barcha avlodlar o'rtasida barqaror, o'zaro hurmatga asoslangan munosabatlarning doimiy mavjud bo'lishini keltirib chiqaradi. Shuning uchun ham milliy qadriyatlarga asoslangan tarbiya tizimini saqlab qolish bilan birga uni rivojlantirib borish har qachongidan ham o'z ahamiyatini ko'rsatmoqda.

Biroq hozirgi taraqqiyot talablari o'z ortidan davlat va jamiyat manfaatlariga zid bo'lgan jarayonlarni yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, globallashuv jarayonlarining yanada rivojlanishi yoshlar tafakkuriga "ommaviy madaniyat" xususiyatlarini singdirmoqda. Bu esa yoshlarimizning o'z qarindoshlariga, yoru-birodarlariga qarshi bo'lgan harakatlarni qilishiga olib kelmoqda. Natijada yoshlarimizda yurt tinchligiga, Vatan taraqqiyotiga loqaydlik, beg'amlik kayfiyatlarini vujudga kelmoqda. Umuman olganda, globallashuv jarayonlari atrofimizdagi jarayonlarni yanada tezlashtirish bilan birga, o'zimizni ham jarayonlarni mohiyatini anglash tezligimizni oshishini taqazo qilmoqda. "Shu ma'noda, globallashuv – bu avvalo hayot sur'atlarining beqiyos darajada tezlashuvi demakdir". Globallashuvni salbiy jarayon sifatida baholab, uning ta'sirlaridan o'zimizni olib qochadigan bo'lsak ushbu jarayonning mohiyatini to'liq anglashimizda, o'zlashtirishimizda qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Bizga ma'lumki, har bir hodisaning salbiy tomoni bo'lganidek, uning ikkinchi tomoni, ya'ni ijobiy tomoni ham mavjuddir. "Har bir ijtimoiy hodisaning ijobiy va salbiy tomoni bo'lgani singari, globallashuv jarayoni ham bundan mustasno emas". Albatta, bugungi kunda bizning tafakkurimizda globallashuv jarayonlari salbiy jarayon sifatida shakllandi. Ammo, har bir jarayonning salbiy va ijobiy tomonlari bo'lganidek, globallashuv jarayonidan oqilona va samarali foydalansak ijobiy tomonini ko'rgan bo'lamiz va bu bizning maqsadimizga erishish yo'limizda madad bo'lib xizmat qilishi shubhasizdir. Shuning uchun ham biz eski tuzumdan qolgan qarashlarimizdan voz kechib, demokratik jamiyat talablariga asoslangan tafakkur tarzini shakllantirishimiz hamda mustaqil fikrlaydigan, o'z kuchiga, imkoniyatiga, salohiyatiga ishonadigan avlodni tarbiyalash tizimini shakllantirishimiz, bunda barcha qadriyatlarimiz va ma'naviy-moddiy merosimiz, ajdodlar o'gitiga asoslanishimiz kerak. Bunda, ma'naviy qadriyatlarimiz, ajdodlar o'giti yoshlar

tafakkurini shakllantirish bilan birga, o'zligi, ota-bobolari kimlar ekanligi, qanday ishlar qilganligini ruhan his qilishda yordam beradi hamda yot g'oyalar va oqimlarga qo'shilib ketishidan asraydi.

Ayniqsa, kimningdir fikriga qarab yashash kabi tafakkurni o'zgartirish zarur. "Tafukkur tobeligidan qutulish uchun, birinchidan, jamiyat a'zolarining ongi va ongostidan ijtimoiy qo'rquv sarqitlarini siqib chiqarish kerak. Buning asosiy chorasi ijtimoiy hayotning barcha sohalarida inson huquqlari ustuvorligini qat'iy ta'minlash, demokratik munosabatlarni rivojlantirish, jamiyat hayotini barcha yo'nalishlarda erkinlashtirishdir". Ana shunday jarayonlar negizida yangicha ongini shakllantirishning barcha asoslarini o'rganish, bosqichma-bosqich shakllantirib borish hamda eskicha tafakur tarzining bugungi taraqqiyot talabalariga to'g'ri kelmasligini ko'rsatib berish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, globallashuv jarayonlari negizida birinchi navbatda eski qarashlardan voz kechib, yangi zamon talabalariga asoslangan tafakkurni shakllantirish zarur. Bunda globallashuvning salbiy ta'sirini olidini olish uchun yangi tafakkurni milliy qadriyatlar bilan boyitish, milliy xususiyatlarni saqlab qolish judayam muhimdir.

Yuqoridagi bildirilgan fikrlar asoslanib quyidagi xulosalarni keltirish mumkin:

birinchidan, xalqimizda jarayonlarga befarqlik, loqaydlik kayfiyatlari o'rniga daxldorlik tuyg'usini shakllantirish, ijtimoiy hayotda ijtimoiy hamkorlikni, faollik, tashabbuskorlik, mustaqil tadbirkorlikni rivojlantirish, mustaqil fikrga ega bo'lgan avlodni tarbiyalashda tafakkur erkinligini ro'yobga chiqarish, o'zining pozitsiyasiga, zamonaviy bilimlarga tayanib o'z faoliyatini, hayotini barpo etaoladigan yosh alodni shakllantirish mustahkam davlat barpo etishda muhim ahamiyat kasb etadi;

ikkinchidan, milliy tarix, milliy qadriyatlar, ajdodlar o'giti ruhida yosh avlodni tarbiyalab borish, jamoat tashkilotlarida xalq manfaatlarini himoya qilish, muammolarini davlat darajasiga ko'tarib chiqish kabi ko'nikma va malakasini shakllantirib va rivojlantirib borishda erkin taffakurning ahamiyati beqiyosdir;

uchinchidan, tafakkur o'zgarishlari bugungi globallashuv jarayonlarida yanada tezlashadi, bu esa ushbu jarayonga mos bo'lgan tafakkur darajasini talab qiladi. Shuning uchun ham yoshlarning tafakkurini boyitib borishda mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirish yoshlarda tez fikrlashni, o'z manfaatlarini himoya qilishda o'ziga bo'lgan ishonchni ta'minlaydi.

ПОХОД УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИМ ВОПРОСАМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Матназаров Уктам Латипович.
кандидат педагогических наук, профессор, Ургенчский
государственный педагогический институт

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy madaniyat darslarini o'tkazishda o'quv – metodik jihatdan yondashuv masalalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Mashg'ulot, qonuniyat, jarayon, tahlil, yondashuv, maxorat, kuzatuv, shakllantirish.

Annotation. In this article, the issues of educational-methodical approach to conducting physical culture classes are considered.

Key words: Training, legality, process, analysis, approach, skill, observation, formation.

При проведении занятий по физической культуре учитель должен опираться на точные знание возрастных особенностей строения и функций организма ребенка, на основные закономерности развития его психики и личности. Только в случае применения теоретически обоснованных методов обучения и воспитания педагогический процесс будет проходить грамотно и эффективно.

Составной частью учебно-воспитательного процесса является контроль учителя за собственной деятельностью и учащихся на каждом уроке. Только при осмыслении и оценке результатов этой деятельности можно вносить необходимые коррективы в свою работу, повышать качество проводимых уроков и педагогическое мастерство учителя в целом. Посредством анализа уроков изучают опыт работы педагогов, оказывают им помощь.

Наблюдение и анализ урока – сложный процесс, требующий определенных знаний и навыков, умение держать в поле зрения все стороны учебно-воспитательной деятельности. Воспринимаемое необходимо одновременно осмысливать и оценивать, предусматривая более целесообразные при данных обстоятельствах решения, намечая рекомендации проводящему урок.

Для формирования выводов и предложений необходимо готовиться специально, изучая документы планирования, готовя протоколы наблюдения.

Чтобы успешно пользоваться этими специфическими для педагогического контроля знаниями и умениями, важно обладать педагогической наблюдательностью, методическим мышлением.

Анализ урока может быть общим, когда в поле зрения находятся все стороны и нюансы урока, и частичным, когда под наблюдение берется какой – то один раздел работы на уроке.

Основное назначение педагогического анализа уроков физической культуры заключается в систематическом повышении качества учебно-воспитательного процесса. Педагогический анализ способствует прежде всего становлению и росту педагогического мастерства преподавателя-тренера. В частности, он позволяет:

1. Оценивать отдельные стороны урока и определять его оздоровительное, образовательное и воспитательное значение на достаточно объективной основе.

2. Получать представление об уровне общего педагогического мастерства преподавателя и отдельных его составляющих: теоретических знаниях, методической подготовленности, организационных способностях, творчестве и т.д.

Определять соответствие запланированного в конспекте и реального на деле по всем параметрам содержания урока.

Проведенный нами анализ уроков физической культуры показал, что педагоги значительно больше внимания уделяют на уроке организации и дисциплине учащихся, чем освоению движений и развитию физических качеств. Не отрицая значения организационного фактора, мы считаем все же, что главным для учителя является умение научить школьников физическим упражнением, предусмотренным школьной программой, развить у учащихся физические качества, сформировать мотивы, знания, убежденность в жизненной необходимости занятий физическими упражнениями. Основным критериям результативности деятельности учителя являются сдвиги в физическом развитии и физическом образовании школьников. А это требует от педагогов глубоких теоретических познаний методики обучения физическим упражнениям и развития физических качеств, умений управлять познавательной деятельностью учащихся на уроке.

Мы попросили учителей физической культуры ответить на вопрос, какие знания и умения они считают наиболее важными для обеспечения эффективной деятельности в школе. Опрос засвидетельствовал, что «наиболее необходимых» знаний и умений учителя включили оказание первой помощи учащимся, подбор подводящих и специальных упражнений, личную опрятность, культуру поведения и речи учителя. В число «необходимых» вошли выбор метода обучения, планирование учебного материала, организация учащихся на уроке, сообщение задач урока. «Скорее необходимыми» названы определение объема и интенсивности нагрузки, обеспечение правильной осанки и дыхания учащихся, поддержание интереса к занятиям и дисциплины на уроках. «Не всегда необходимыми» учителя посчитали определение домашних заданий и выполнение их учащимися, выводы о выполнении задач урока, освоении учебного материала.

Нас насторожило, что учителя недооценивают значение домашних заданий, умение видеть и исправлять ошибки, привлекать к анализу техники упражнений самих учащихся. Учителя придерживаются мнения, что результаты работы нельзя определять по количеству школьников, освоивших учебный материал, так как уровень их подготовленности неодинаков. Но ведь задача педагога состоит в том, чтобы как можно больше школьников освоили учебный материал, и если значительное число учащихся не справились с ним, то, значит, следует пересмотреть методы и средства обучения, выявить и устранить собственные недоработки.

По нашему мнению, существующая в среде учителей физической культуры недооценка методических вопросов в значительной степени обусловлена недостатками процесса обучения будущих педагогов. Слишком много внимания в

учебном процессе уделяется спортивной подготовке студентов. На это же направлены и рейтинговые требования. Надо же больше внимания уделять формированию профессионального мышления учителя, умения решать педагогические задачи в конкретных условиях школы и класса с учетом индивидуальности каждого ученика.

С этой целью мы в нашей кафедре Физическая культура Ургенчском Государственном педагогическом институте пересматриваем, в частности, методику преподавания легкой атлетики. Каждый вид легкой атлетики изучаем как целостное образование, любой элемент которого находится во взаимосвязи и зависимости. Объясняем также зависимость уровня техники от физических качеств обучающихся, от психолого – педагогических и физиологических и физиологических закономерностей обучения.

В учебной практике моделируем ситуации профессиональной деятельности учителя, разбираем их с обязательным теоретическим обоснованием принимаемых решений. Например, учащийся не может выполнить нормативы в беге на выносливость. Что должен предпринять учитель? В процессе обсуждения этого задания студенты определяют возможные причины невыполнения задания, а затем методику развития выносливости. При этом мы стремимся рассматривать личность ученика в единстве всех ее сторон.

Проводим отдельные части урока, заранее поручив наблюдение и анализ нескольким студентам. Затем следует обсуждение, на котором не придерживаемся стандартных решений, а стимулируем оригинальность профессионального мышления. Главным условием является обоснованность принимаемых решений.

Такое проведение занятий позволяет сформировать более четкие, научно – обоснованные методические взгляды и позицию каждого студента. Вместе с тем нам кажется, что и органам народного образования следует в процессе контроля за работой учителя физической культуры особый подход учебно – методическим вопросам и конкретным результатам деятельности учителя – уровня физического состояния школьников.

Литература.

1. Абзалов Р.А, Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие. Казань, изд-во “Вестфалика”, 2013. -35 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 9 с.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
4. Методика физического воспитания учащихся 10 -11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха.-М., 1997.
5. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для пединститутов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990.

QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI TUZISHGA TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUVNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Sherov Zokir To‘yliyevich

Urganch davlat universiteti,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa
doktori (PhD), dotsent.

Muallif bilan bog‘lanish uchun:

sherov77@list.ru

Mavzuning dolzarbligi. Respublikamizda va jahon miqyosida so‘nggi yillarda turli malakadagi qisqa masofaga yuguruvchilarni jismoniy, texnik, funksional tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, shu jarayonda kechadigan biomexanik, fiziologik o‘zgarishlarni o‘rganish va yuklamalarni rejalashtirishga qaratilgan keng qamrovli ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Ushbu tadqiqotlarda o‘quv mashg‘ulot jarayoni samaradorligini, sportchining mahoratini oshiruvchi, uning energiya ta‘minot tizimi imkoniyatlarini kengaytiruvchi vositalarni tanlash va yangi metodlarni ishlab chiqish, ularni amaliyotga tatbiq etishga e‘tibor berilmoqda. Biroq, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, qisqa masofaga yuguruvchilarni individual xususiyatlarini inobatga olib tayyorgarlik vositalarini, jismoniy yuklamalarni tabaqalashtirish asosida mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish zarurati yuzaga kelmoqda [4,5,9].

Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish xususiyatlarini inobatga olib, qo‘llaniladigan vosita va usullarni to‘g‘ri tanlash xalqaro miqyosda kuchli raqobatga kirisha oladigan sportchilarni tayyorlash tizimiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi [4,6,8]. Bu esa zaxira sportchilarni saralash va ular bilan ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida samarali o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish yuzasidan yangi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zaruratini belgilab beradi. Tabaqalashtirilgan yondashuv asosida qisqa masofaga yuguruvchi talabalarni mashg‘ulot jarayonini tuzish dolzarb muammolardan biri bo‘lib, uning rivojlanishi zamonaviy sharoitlarda sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlili shuni ko‘rsatdiki, mualliflar tomonidan yillik siklning turli bosqichlarida qisqa masofaga yuguruvchilar tayyorlashning turli masalalari ko‘p jihatdan o‘rganilgan [1,2,3,6,7]. Ammo, qisqa masofaga yuguruvchi talabalar mashg‘ulot jarayonini tuzishga tabaqalashtirilgan yondashuv muammosi ochiq bo‘lib qolmoqda va ko‘plab muhim nazariy, pedagogik va uslubiy yo‘nalishlarda o‘z ahamiyatini yo‘qotmaydi.

Tadqiqotning maqsadi qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning mashg‘ulot jarayonini tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanib tuzish.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotlarda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish, pedagogik kuzatish, pedagogik testlar, antropometrik o‘lchovlar, kino va fotosuratlar,

yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini o'rganishning funksional usullari, pedagogik eksperiment, matematik-statistik usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Muammo yuzasidan ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning jismoniy sifatlari bo'yicha tabaqalashtirilgan guruhlarda talab etilgan darajadan past bo'lgan sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik vositalarini taqsimlashning yillik rejasi ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Asosiy pedagogik eksperiment 18-22 yoshdagi 2-toifadagi sprinterlar kontingentida o'tkazildi. Eksperimentda tajriba guruhi sifatida UrDUning 72 nafar va nazorat guruhi NDPI ning 72 nafar sprinterlari ishtirok etishdi.

Tadqiqot ishtirokchilarining dastlabki sinov materiallari asosida uchta farqlangan guruhning har biri uchun nazorat me'yorlari ishlab chiqildi. Shu mezonlar asosida, qisqa masofaga yuguruvchilarni tezkorlik darajasi, tezkor-kuch yo'nalishi va tezkor-chidamkorlik namoyon bo'lishiga qarab uch guruhga ajratishga imkon berdi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini nazariy va amaliy holatini o'rganishga oid tadqiqotlarni o'tkazishda pedagogik tajriba nazorat qilish mashg'ulotlar davomida testlash natijalari bo'yicha, shuningdek, musobaqalarga qatnashish davomida amalga oshirildi.

Tadqiqotlar boshida tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy tayyorgarlik darajasi farq qilmadi. Nazorat guruhi shug'ullanuvchilari vositalar va usullarni tanlashda tabaqalashtirilgan yondashuvsiz, ya'ni hozirgi kunda qabul qilingan sprinterlarni tayyorlash uslubiga muvofiq, tajriba guruhi keltirgan mikrosikl va mezosikl modellariga tayangan holda biz tomondan ishlab chiqilgan tabaqalashtirilgan guruhlarda qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik vositalarini taqsimlashning yillik rejasi bo'yicha mashg'ulotlar olib borishdi (1-jadvalga qarang).

O'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish sprinterlarning aniqlangan individual xususiyatlariga muvofiq amalga oshirildi. Tabaqalashtirilgan guruhlarda 100, 200-400 metrga yuguruvchilar bir yillik tayyorlov siklida kuch ishlatiladigan, tezkor-kuchga oid xarakterdagi turli hajmdagi mashqlardan foydalanish ko'zda tutilgan. Bundan tashqari, tabaqalashtirilgan guruhlarda har xil hajmdagi yugurish ishlari olib borildi, ularning farqi tezkorlik, tezkor-chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan ba'zi vositalardan ustuvor (ko'proq) foydalanishdan iborat edi. Pedagogik tajribalar boshlangandan 2 yildan so'ng biz tomondan ilgari surilgan sprinterning yugurish bilan bog'liq ixtisosligini aniqlash mumkinligi va optimal tabaqalashtirilgan mashq qildirish metodikasi yordamida sportchi imkoniyatlarini sport natijasida ro'yobga chiqarish mumkinligi to'g'risidagi farazimiz tasdiqlanganligi haqida hukm chiqarish mumkin bo'ldi.

Bu tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatgichlaridagi o'zgarishlar sportchilarning sport mahoratini oshishiga turtki bo'ldi va nazorat guruhiga nisbatan solishtirganda sport

1-jadval

Sikllar	Kuzgi-qishki					Bahorgi-yozgi						O‘ tish	JAMI
Davrlar	Kuzgi-qishgi tayyorlov				Qishki musoba qalashuv	Bahorgi-yozgi			Yozgi				
Bosqichlar	Umum tayyorlov	Maxsus tayyorlov				Umum tayyorlov	Maxsus tayyorlov	Musoba qalashuv	Musoba qalashuv	Musoba qalashuv			
Mezosikllar	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	IX	
Tayyorgarlik vositalari	Tezkorlik guruhi												
80 metrgacha yugurish (96-100%),	0,5	1,4	1,6	2,4	1,2	0,4	1,4	2,7	1,6	1,4	1,2	0,2	16
100-300 metrlarga yugurish (91-	0,6	1,2	1,6	3,2	1,4	0,4	1,6	3,0	1,8	1,6	1,4	0,2	18
100-300 metrlarga yugurish (81-	3,0	6	4,5	3,0	1,5	2,0	7	2,5	1,5	1,5	1,2	0,3	34
300 metrdan yuqori bo‘lgan masofalarga yugurish (80% dan	9	8	4	2	1,0	10	6	4	1,6	1,0	1,0	0,4	48
Og‘irliklar bilan mashqlar, t	12	20	10	8	5	10	18	8	4	2,5	2,2	0,3	100
Sakrash mashqlari, sakrashlar	1100	1800	140	900	200	100	160	100	600	15	230	20	10000
Tezkor – chidamkorlik guruhi													
80 metrgacha yugurish (96-100%),	0,5	1,8	2,8	4,2	1,2	0,4	1,8	4,0	2,5	1,4	1,2	0,2	22
100-300 metrlarga yugurish (91-	0,6	1,6	1,8	3,6	1,4	0,4	1,8	3,6	2,0	1,6	1,4	0,2	20
100-300 metrlarga yugurish (81-	3,0	4	3,5	2,5	1,5	2,0	5	2,0	1,5	1,5	1,2	0,3	28
300 metrdan yuqori bo‘lgan masofalarga yugurish (80% dan	9	6	3	1,0	1,0	10	5	3	1,6	1,0	1,0	0,4	42
Og‘irliklar bilan mashqlar, t	12	20	18	12	5	10	18	16	6	2,5	2,2	0,3	122
Sakrash mashqlari, sarashlar soni	1100	2000	160	120	200	100	180	150	1200	15	230	20	12000
Tezkor – kuch guruhi													
80 metrgacha yugurish (96-100%),	0,5	1,6	2,0	2,8	1,2	0,4	1,6	3,3	1,8	1,4	1,2	0,2	18
100-300 metrlarga yugurish (91-	0,6	1,2	1,6	3,2	1,4	0,4	1,6	3,0	1,8	1,6	1,4	0,2	18
100-300 metrlarga yugurish (81-	3,0	6	4,5	3,0	1,5	2,0	7	2,5	1,5	1,5	1,2	0,3	34
300 metrdan yuqori bo‘lgan masofalarga yugurish	9	7	3	3	1,0	10	8	5	1,6	1,0	1,0	0,4	50
Og‘irliklar bilan mashqlar, t	12	15	7	6	5	10	12	5	3	2,5	2,2	0,3	80
Sakrash mashqlari, sakrashlar	1100	1600	1200	900	200	1000	120	800	600	15	230	20	9000

Tabaqalashtirilgan guruhlar qisqa masofaga yuguruvchilarining tayyorgarlik vositalarini taqsimlashning yillik rejasi

musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etishiga ta'sir qiluvchi omil bo'lib xizmat qildi.

Pedagogik tadqiqotlar jarayonida tajriba guruhida barcha tekshirilayotgan ko'rsatkichlar bo'yicha darajalar o'zgargan, bu bir tomondan mashq qiluvchilarning tabiiy rivojlanishi, boshqa tomondan esa, maqsadga yo'naltirilgan tabaqalashtirilgan yondashuvni qo'llash natijasi hisoblanadi.

2-, 3-jadvallarda pedagogik tadqiqotlar oxirida tajriba va nazorat guruhlari qisqa masofalarga yuguruvchi talabalarining musobaqa faoliyati o'rtacha ko'rsatkichlari qiyosiy tahlili keltirilgan. Aniqlangan natijalarga ko'ra musobaqa masofalarida tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning sport natijalari ko'proq o'sganligi ko'rgazmali ravishda ko'rsatilgan.

Nazorat guruhida ham sport natijalari va jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshilandi, lekin sezilarli darajada kamroq bo'ldi. Mazkur ijobiy o'zgarishlarning yo'nalganligi yugurishga ixtisoslashish bilan bog'liqligi uncha ifodalanmagan. Aftidan, yugurishga ixtisoslashishni muvaffaqiyatli prognozlashning o'zi yetarli emas ekan.

2-jadval

Pedagogik tadqiqotlar davomida musobaqa masofalarida tajriba va nazorat guruhlari sportchi yigitlarning o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili ($\bar{x} \pm \sigma$)

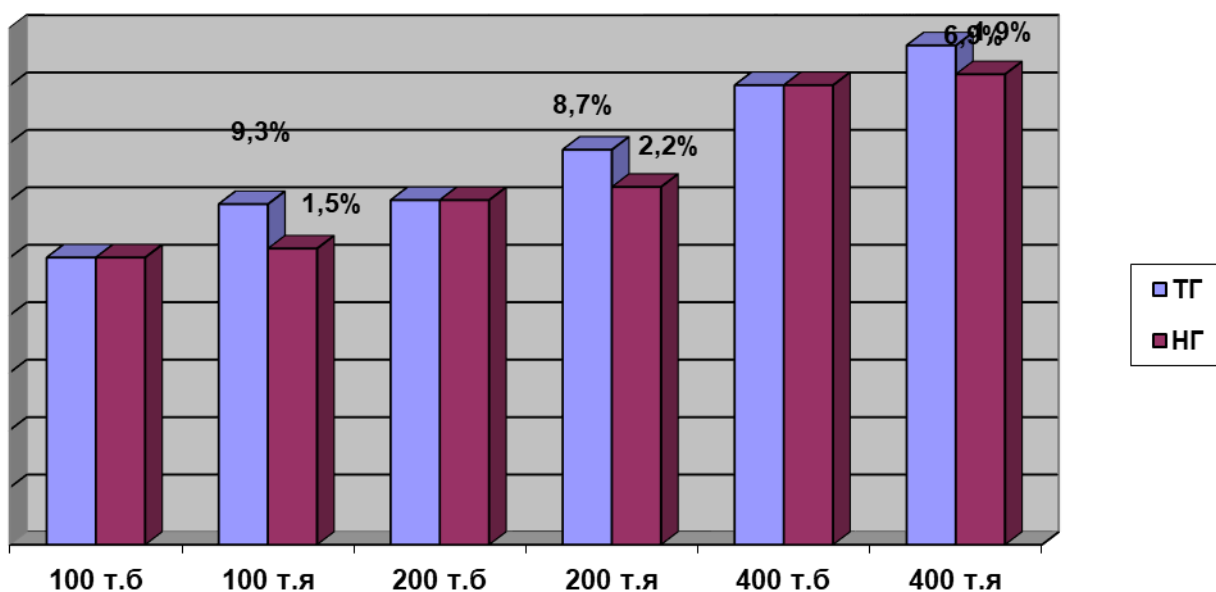
Masofalar	Tadqiqot bosqichlari	TG (n=36)	NG (n=36)	t	P
100 m, s	Boshida	12,9±0,4	12,8±0,2	0,35	P>0,05
	Yakunida	11,7±0,2	12,6±0,2	2,32	P<0,05
	o'sish %	9.3%	1.56%		
200, s	Boshida	26,2±0,9	26,1±0,4	0,46	P>0,05
	Yakunida	23,9±0,5	25,5±0,3	4,26	P<0,001
	o'sish %	8.77%	2.29%		
400, s	Boshida	56,25±2,1	56,54±1,5	0,67	P>0,05
	Yakunida	52,34±0,9	55,46±1,1	3,41	P<0,01
	o'sish %	6.95%	1.9%		

**Pedagogik tadqiqotlar davomida musobaqa masofalarida tajriba va nazorat
guruhlari sportchi qizlarning o'rtacha ko'rsatkichlarining
qiyosiy tahlili ($\bar{x} \pm \sigma$)**

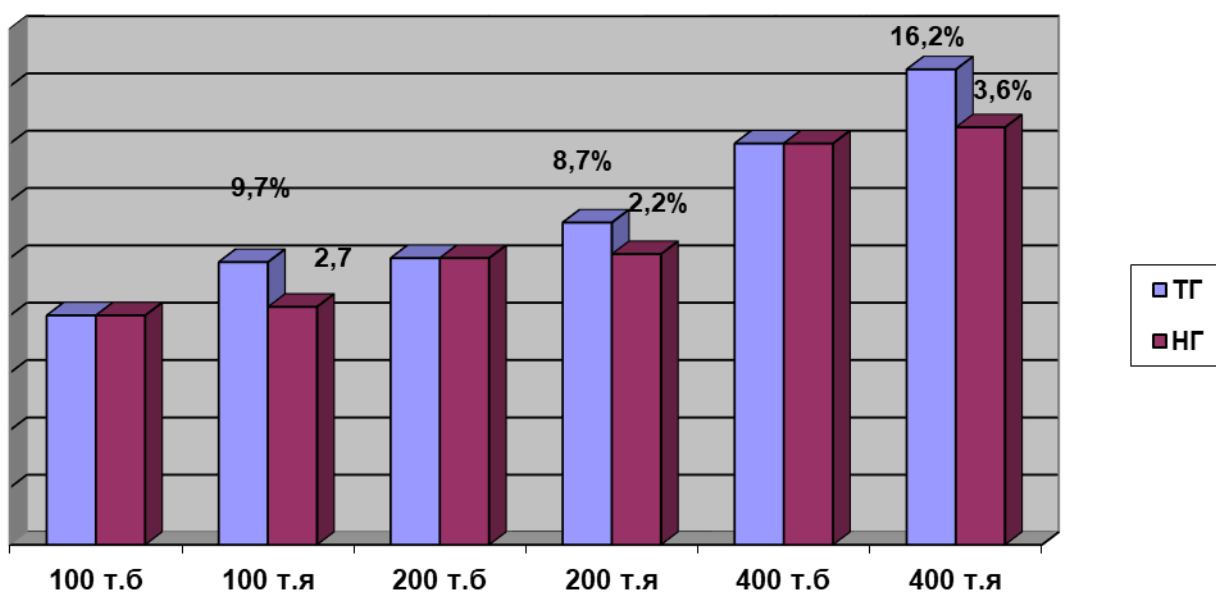
Distansiya	Tadqiqot Bosqichlari	TG (n=36)	NG (n=36)	t	P
100 m, s	Boshida	15,41±0,5	15,38±0,4	0,21	P>0,05
	Yakunida	13,9±0,2	14,95±0,5	2,63	P<0,05
	o'sish %	9.76%	2.79%		
200 m, s	Boshida	31,22±1,0	31,18±1,1	0,15	P>0,05
	Yakunida	28,9±0,7	30,48±1,08	3,40	P<0,01
	o'sish %	7.43%	2.24%		
400 m, s	Boshida	79,2±6,0	79,25±6,4	0,94	P>0,05
	Yakunida	66,32±2,4	76,39±5,7	2,67	P<0,05
	o'sish %	16.2%	3.6%		

Jismoniy tayyorgarlikning individual ko'rsatkichlarini hisobga olishga va musobaqaviy faoliyat uslubiga asoslangan qisqa masofalarga yuguruvchilarning harakat qilish faoliyati tartiblarini tuzatish bo'yicha tabaqalashtirilgan metodika ishlab chiqilgan. Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning yakka tartibdagi o'ziga xos xususiyatlari masofa qismlarida musobaqa tezligi dinamikasiga ta'sir qilishi ko'rsatilgan. Natijada Urganch davlat universiteti qisqa masofaga yugurishga ixtisoslashgan talaba-sportchilarning ko'rsatkichlari 100 metrga yugurishda o'g'il bollarda 9.3% va qizlarda 9.76% ga, mos ravishda 200 metrga yugurishda 8.77-7.43% ga, 400 metrga yugurishda 6.95-16.2% ga o'sgan.

Jadvallardan ko'rinib turibdiki tadqiqotlar oxirida tajriba guruhi qisqa masofalarga yuguruvchi talabalarining barcha musobaqa masofalari ko'rsatkichlari bo'yicha natijalarning statik ishonchli ravishda o'zgarishi aniqlandi. Aniqlangan natijalarga ko'ra biz tomondan ishlab chiqilgan tabaqalashtirilgan yondashuvni qo'llash ijobiy natija berganligini isbotlaydi (1- va 2- rasmlarga qarang).



1-rasm Pedagogik tadqiqotlar yakunida musobaqa masofalarida tajriba va nazorat guruhlari sportchi-yigitlarning oʻrtacha koʻrsatkichlari dinamikasi



2-rasm. Pedagogik tadqiqotlar yakunida musobaqa masofalarida tajriba va nazorat guruhlari sportchi-qizlarning oʻrtacha koʻrsatkichlari dinamikasi

Shunday qilib, tabaqalashtirilgan guruhlarda 100, 200 va 400 metrga yuguruvchilarni tayyorlashning yillik siklida kuch ishlatish, tezlik-kuchga oid xarakterdagi mashqlardan turli hajmda foydalanish koʻzda tutilgan. Bundan tashqari, tabaqalashtirilgan guruhlarda turli hajmda yugurish ishlari amalga oshirilgan, uning farqlari maxsus chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan muayyan vositalardan koʻproq foydalanishda ifodalangan. Asosiy musobaqalarda tezlik dinamikasini oʻzgartirishga qobiliyat taklif qilingan tayyorlashning tabaqalashtirilgan dasturlari natijasida erishilgan.

O'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar natijalariga ko'ra tajriba guruhi shug'ullanuvchi talaba yigitlarda tezlik sifati 8,98 % ga hamda talaba qizlarning tezlik sifati 14,7 % ga oshgan.

Tadqiqotlar davomida tajriba guruhida kuzatilgan sport maxorati darajalaridagi o'zgarishlar, 6 nafar talaba sportchilar sport ustaligiga nomzodlik unvoni talablarini va 29 nafar sportchi I razryad talablarini bajarishi biz tamonimizdan ishlab chiqilgan qisqa masofalarga yuguruvchi talabalarning mashg'ulot jarayonini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tuzish samaradorli ekanligini isbotlaydi.

Xulosa. Biz tomondan ko'rib chiqilgan mamlakatimiz va xorijiy maxsus adabiyotlardagi ilmiy tadqiqotlar tahlili sportning har xil turlari sportchilariga samarali individual tartibda va tabaqalashtirilgan yondashuvlarni va ularning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash zaruriyati haqida ko'p ta'kidlanadi. Biroq, ushbu muammoning qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarga tegishli aniq tadqiqotlar soni kam, talaba-sprinterlarga nisbatan esa asosan jismoniy tayyorgarlikni tabaqalashtirish va individuallashtirishning dastlabki shartlari ishlab chiqilgan xolos. Xususan, qisqa masofaga yuguruvchi talabalarni jismoniy tayyorlashda tabaqalashtirishning aniq metodik yo'nalishlari va usullari yetarli darajada asoslab berilmagan va keltirilmagan.

Olib borilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili natijalaridan pedagogik tadqiqotlar oxirida tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan o'rtacha ko'rsatkichlar statik ishonchli o'sish ($P < 0,05$)da yuqori ekanligi ko'rinadi. Natijada tajriba guruh qisqa masofaga yugurishga ixtisoslashgan talaba-sportchilarning ko'rsatkichlari 100 metrga yugurishda o'g'il bollarda 9.3% va qizlarda 9.76% ga, mos ravishda 200 metrga yugurishda 8.77-7.43% ga, 400 metrga yugurishda 6.95-16.2% ga o'sgan. Bu biz tomondan ishlab chiqilgan va taklif qilingan mikrosikl va mezosikl modellariga tayangan holda tabaqalashtirilgan guruhlar uchun mo'ljallangan qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik vositalarini taqsimlashning yillik rejasini samaradorligini tasdiqlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Арзуманов Г.Г. Влияние тренировочных режимов на изменение показателей структурных компонентов техники бега и специальной работоспособности спринтеров: Автореф.дис. . канд.пед.наук. М., 1982. - 25 с.
2. Андريس Э.Р. Управление тренировкой в беге на 100 метров. -Ташкент: Медицина , 1990. -111 с.
3. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки/ Автореферат дисс.. доктора пед наук, Москва, 2003, - 49 с.,
4. Ядгаров Б.Ж. Индивидуализация процесса подготовки легкоатлетов-бегунов, с учетом биологических особенностей их организма. Дисс...канд пед.наук, 13.00.04, Ташкент, 2011, - 160 с.
5. Шакиржанова К.Т., Тухтабаев Н.Т., /Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012.- 145 с.

6. Sherov Z.T. Substantiations of the differentiated method of training students in running for short intervals in advanced specialization // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences., Progressive Academic Publishing.- UK.,- 2019.- Vol.7.- № 8.- P.77-80.

7. Солиев И.Р. Планирование годичного тренировочного цикла у бегунов на короткие дистанции. Автореф. дисс....доктора философии (PhD) по педагогическим наукам. Чирчик, 2020.- 56 с.

8. Шеров З.Т. Дифференцированная методика тренировки студентов в беге на короткие дистанции на этапе углубленной специализации//ILM SARCHASHMALARI ilmiy-metodik jurnal.-U;,-2020.-№ 2.- B.87- 92.

9. Sherov Z.T., Individual Approach in the Training process of Sprinters at the Stage of in-Depth Specialization // Electronic journal of Actual problems of modern science, education and training. <http://khorezmscience.uz>, -2020.- № VI.- P.79-86.

BASKETBOL VOSITALARI YORDAMIDA TALABALARNING PEDAGOGIK KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH USLUBIYATI.

Madaminov Mirjajol Po'lat og'li
Urganch davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi
Karimboyev Sanjarbek Adilbek o'g'li
Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

Dolzarliligi. Bo'lajak pedagoglarni tayyorlash tizimini takomillashtirish muammosi bugungi kunda butun dunyoda juda dolzarb, unga turli mamlakatlarning oliy ta'limni isloh qilish hujjatlarida alohida e'tibor qaratishmoqda.

Shunga ko'ra, ta'lim jarayonini unda faqat bilim va ko'nikmalargina emas, balki bo'lajak kasbiy faoliyatning bo'lajak subyekti shaxsi ham shakllanadigan tarzda loyihalashtirish va ro'yobga chiqarish zarurligi takidlanayapti. Ta'lim jarayoni o'qish va o'rganishga ijobiy motivatsiya hosil qilish, o'z-o'zini takomillashtirish va rag'batlantirishga yo'naltirilmog'i lozim.

Shug'ullanuvchilar organizmi va psixikasiga ta'sir ko'rsatish samaradorligi yuqoriligi bilan ajralib turadigan o'yinlarning vositalari va o'ziga xos xususiyatlaridan bo'lajak pedagogik kasbiy ta'limi jarayonida foydalanish shunday tayyorgarliklarning yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ishning maqsadi. Pedagogika OTM talabalarining sportga munosabati bo'yicha (basketbol misolida) mativlari va qadriyatlari yo'nalishini, ulardagi o'zgarishlarning xususiyatlarini aniqlash maqsadida 2022-2023 o'quv yili mobaynida UrDPI jismoniy ma'daniyat yo'nalishi talabalarida pedagogik tajriba o'tkazildi. Unda 30 nafar talaba ishtirok qildi, har bir guruhda 15 kishidan iborat nazorat va tajriba guruhlarini taqsimlandi.

Pedagogik tajriba boshi va oxirida shug'ullanuvchilarning ichki quvvat imkoniyatlari aniqlandi. Basketbol o'rganuvchilarining muayyan faoliyatiga yo'naltirish va muayyan ehtiyojlarining qondirishi tekshirildi.

Basketbolga o'rgatishning birinchi yili boshida va oxirida muvaffaqiyatsizlikka motivatsiya hamda muvaffaqiyatga umid bog'lashni o'rganish hamda tashxislash uchun nazorat va tajriba guruhlarining 30 nafar ishtirokchisi orasida so'rov o'tkazildi.

Pedagogik tajribada jismoniy madaniyat yo'nalishi yuqori kurslarining 70 nafar talabasi orasida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan so'rovnoma asosida ixtisoslik bo'yicha faoliyat olib borish xohish yo'qligi eng muhim sabablari aniqlandi. So'rovnoma bo'yicha takroriy savol-javob, pedagogik tajriba oxirida basketbol bilan shug'ullanuvchi 30 nafar talaba orasida o'tkazildi.

Basketbolga o'rgatishning birinchi yili ikkinchi semestridan nazorat va tajriba guruhida pedagogik ko'nikmalari shakllantirishga doir maxsus topshiriq va mashqlardan foydalaniladi, tajriba guruhida yana pedagogik yo'nalishi elementlari bo'lgan muammoli o'qitish metodlari ham qo'llanilgan bo'lib, ularning mohiyati mashg'ulot o'yinlari

sharoitida shug'ullanuvchilar oldiga harakat vazifalarini qo'yishdan iborat edi. Vazifalarning yechimi u yoki bu texnik usullar hamda vositalarni topshirish talab qilardi.

Mazkur tajribani o'tkazishda ikki xil vazifa belgilandi.

1) Muammoli o'qitish usullaridan foydalanib o'tkaziladigan mashg'ulotlarning talabalarda pedagogik ko'nikmalarni shakllantirishga ta'sirini aniqlash;

2) Muammoli o'qitish usullarining tanlangan turiga bo'lgan munosabatga hamda o'qitish jarayoniga ta'sirini aniqlash.

Tajriba metodikasi tarkibiga o'qituvchi-murabbiyning faoliyati haqidagi nazariy ma'lumotlar kiritildi, unda kasbiy ko'nikmalarning ma'nosi va mohiyati, ularning shakllantirish xususiyatlari ochib berildi. Talabalarga muntazam ravishda muayyan ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan maxsus ishlab chiqilgan topshiriqlar tavsiya qilindi.

Taklif etilgan topshiriqlarning bajarilishi talabalarni muayyan vazifalarni hal qiladigan o'qituvchi-murabbiy holatiga tushirishni nazarda tutdi. Taklif etilgan topshiriqlarning kasbiy ko'nikmalarni egallash bosqichlariga muvofiq ravishda tizimli hamda izchil bajarilishiga ahamiyat berildi. Ajralib ko'rsatilgan ustuvor ko'nikmalarning shakllanganlik darajasini muntazam nazariy qilish tashkil etildi.

Tajriba ishlari boshida va oxirida nazariy hamda tajriba guruhlarida ekspertlar guruhi yordamida kasbiy ko'nikmalar shakllanganlik darajasining miqdoriy ko'rsatkichlari qo'lga kiritildi. Dastlabki va so'ngi ko'rsatkichlarni taqqoslash nazorat hamda tajriba guruhlaridan o'quv faoliyatining samardorligi xususida fikr yuritish imkonini berdi.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga tayangan holda quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

- mashg'ulotlar boshlanganidan so'ng bir yil o'tgach, pedagogika yo'nalishining o'rtacha darajasi 5.1% pasaydi. Nazorat guruhida ballarning o'rtacha yig'indisi 5,4% ga, tajriba guruhida 5,6% ga pasaydi. Pedagogika yo'nalishi darajasining umumiy pasayishini ikki xil sababi bilan izohlash mumkin: birinchidan, bu daraja birmuncha oshirib ko'rsatilgan, negaki shug'ullanuvchilar basketbolni mustaqil tarzda tanlaganlar; ikkinchidan, ularning hech biri oldin basketbol bilan shug'ullanmagan va demak, uch ijobiy ta'siriga, jiddiy muvoffaqiyatlarga erishish imkoniyatlariga ma'lum daraja keragidan ziyod baho berishga moyil edi. Ancha yuqori yuklamalarga ega mashg'ulotlar va musobaqalarga qatnashgan sari talabalar tilga olingan omillarni bir muncha tushinib baholash imkoniga ega bo'ladilar. Nazorat hamda tajriba guruhlarida ballarning pasayishi deyarli bir xil, bu shug'ullanuvchilarning tanlangan turiga munosabatiga muammoli o'qitishning ta'siri bo'lmaganligi (mazkur bosqichda) xaqida xulosa qilishga asos beradi;

- shug'ullana boshlaganlarning ko'pchiligida grafik test vositasida aniqlangan harakat faolligiga bo'lgan katta ehtiyoj basketbol bilan shug'ullanishning boshlanishiga mativlardan biri hisoblanadi. Bu ehtiyojning birinchi yil oxirida biroz pasayishi (nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham bir xil) mashg'ulotlar natijasida uning qondirilganidan dalolat beradi. Muammoli o'qitish faollikka bo'lgan ehtiyojlarning qondirilmasligi tufayli zo'riqish darajasi pasaydi. Bu ayniqsa yaxshilikka bo'lgan ishonch ehtiyojida, faol harakat qilish, muvaffaqiyatlarga erishish ehtiyojida aks etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Алексеенко О.И., Даниленко Т. В., Кирий Е. В. Проблемы обучения и воспитания студентов в современном вузе. // Современное педагогическое образование. №3. -2018.
2. Белых С.И. Теоретические и методические основы профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в личносно ориентированной системе физического воспитания. - Донецк, 2020.
3. Расулев А.Т. Баскетбол.// Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998.-278 бет.

BITIRUVCHI BOSQICH TALABALARINING KASBIY FAOLIYATINI O'RGANISHDA SO'ROVNOMA USULUINING O'RNI

Abdirahmonov L.L.

UrDPI, Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Pedagogika amaliyotida tadqiqotning quyidagi so'rov usullari keng qo'llanadi: bular – suhbat, intervyu olish va so'rovnomadan foydalanish. Biz talabalarining “mustaqil ta'lim va o'z-o'zini takomillashtirish” borasidagi bilim doiralarini o'rganish maqsadida so'rovnoma usulidan foydalandik.

So'rovnomaning to'g'ri tuzilishi, savollarning savodxonlik bilan, oqilona tayorlanganligi, umuman, so'rovnomaning mazmundorligi ko'p jihatdan so'rovnomalar asosida fikr olish jarayonining samaradorligini belgilaydi¹. Bu usul ham kamchiliklardan xoli emas, lekin boshqa usullarga qaraganda bir vaqtning o'zida ko'pchilikni qamrab olishga imkon beradi. Bu usulni o'z ilmiy ishlarida qo'llagan bir qator olimlar yaxshi natijalarga erishganlar.

Ya.Strelyauning “Temperamentning tuzilishi” so'rovnomasi; temperamentning xarakterologik xususiyatlari sifatida – G.Yu.Ayzenkning “Yekstraversiya-introversiya, neyrotizmni o'lchash so'rovnomasi; N.N.Obozovning “Temperament tiplarini aniqlash metodikasi”; A.Belovning “Temperament formulasi” testi; shaxs individualligini xarakter psixologiyasi bilan bog'lab o'rganishda (R.B.Kettell (16PF), MMPI, G.Ayzenk shaxsni o'rganish so'rovnomalari, P.Kosta va R.Mak-Krae (NEO-PI-R (“Katta beshlik”) va boshqa so'rovnomalar) sifatida diagnostika qilishda muammolarni o'rganishga mo'ljallangan metodikalardan foydalanishga to'g'ri keladi². Shaxs individualligi diagnostikasi borasida mavjud sanab o'tilgan metodiklarning ayrimlarigina bizning muhitimizda qo'llanilib kelinmoqda.

Anketa(so'rovnoma) o'tkazishdan ko'zlangan asosiy maqsad, talabalarda kelgusi faoliyatini to'g'ri tashkillashtirishga, o'z-o'zini takomillashtirish ko'nikmalarini shakllantirish va bu orqali mehnat jarayonida muvaffaqiyatni ta'minlashdir. Talabalarining muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy vosita bu – o'z ustida ishlashlari orqaligina ta'minlaymiz.

So'rovnomada Jismoniy madaniyat fakultetida tahsil olayotgan 4-bosqich talabalaridan jami 102 tasi qatnashdi. Anketa savollarini tuzishda ilmiy manbalardan foydalangan holda savollarni shakllantirdik. Anketa so'rovi natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalar berilgan savollar bo'yicha o'zlarida ma'lum tasavvurga ega deb hisoblaydilar.

Anketaning nima uchun Jismoniy madaniyat yo'nalishini tanlagansiz? degan savolga 65% talaba “sportga bo'lgan qiziqish” deb javob berishgan, 25% “sog'lom avlodga g'amxo'rlik qilish hissi” sababli deb javob bergan, 15% “o'qituvchining o'zini tutishi, yuqori ish haqi va ijodiy xilma-xillik” sababli deb javob bergan bo'lsa, yana 5 % talaba o'z fikrini quyidagicha bildirgan: – “jismoniy tarbiya va harbiy xizmatga qiziqish, yoshligimdan sportga qiziqqanman, ota-onam orzusi uchun, sportni chuqur o'rganish uchun, qishloq joylarida sportni rivojlantirish uchun va o'qishga kirgandan so'ng qiziqish

¹ Ф.А. Керимов. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент. “Zar qalam”, 2004.

² А.И.Расулов “Индивидуалликнинг расмий-динамик хусусиятларини ўрганиш сўровномаси.

paydo bo'ldi" degan javobni bergan. Javoblar mazmunidan ko'rish mumkinki, Jismoniy madaniyat fakultetiga o'qishga qabul qilingan talabalarning ko'pchilik qismiga sportga bo'lgan qiziqish aynan shu fakultetni tanlashlari uchun asos bo'lib xizmat qilgan.

Anketaning navbatdagi oliy ta'limni tugatib qanday faoliyatni olib bormoqchisiz? degan savolimizga 55 % talaba "o'qituvchilik faoliyatini olib boraman", 25 % talaba "sport murabbiyi bo'lmoqchiman" deb javob bergan, 15 % talaba "ikkinchi mutaxassislik bo'yicha ta'lim olmoqchiman" deb javob bergan bo'lsa, 5 % talaba boshqa fikr bildirishgan: bular – "ish bilan bir qatorda tadbirkorlik qilaman, IIB xodimi bo'lmoqchiman" – degan fikrlarni bildirishgan.

Siz tanlagan ta'lim yo'nalishingizdan mamnunmisiz? degan savolimizga talabalarning 90% "mamnunman" deb javob berishgan, 5% talaba "befarqman" deb javob bergan, yana 5% talaba harbiy bo'lmoqchiman, – deb o'z fikrini bildirishgan. Bundan shunday xulosaga kelishimiz mumkinki deyarli barcha talabalar o'z tanlovidan mamnun ekanini ko'rish mumkin.

Mustaqil ta'lim va o'z-o'zini takomillashtirish haqida tasavvurga egamisiz? degan savolimizga 90% talaba "tasavvurga egaman" deb, 5% talaba "javob berishga qiynalaman" deb, 5% talaba bu savolimizga "umuman tasavvurga ega emasman" – deb javob berishgan.

O'z-o'zini takomillashtirish kimga kerak? degan mazmunda berilgan savolimizga 65 % talaba "talabaning o'ziga" deb, 30 % talaba "jamiyatga" deb, 5 % talaba "oliy o'quv yurtiga, fakultetga, ota-onamga, guruhdoshlarimga" – deb javob berishdi.

Pedagogik amaliyotni tashkil qilish va uni o'tkazish bo'yicha adabiyotlar yetarlimi? deb berilgan savolga 70 % talaba "yetarlicha adabiyotlar bilan tanishaman" degan, 15 % talaba "pedagogik amaliyot bo'yicha adabiyotlar juda kam" degan, 10 % talaba "pedagogik amaliyot bo'yicha adabiyotlarni bilmayman" – deb javob bergan 5% talaba esa "pedagogik amaliyot bo'yicha tasavvurga ega emasman" degan variantni belgilab javob bergan.

Fanlar bo'yicha mustaqil ta'lim darslari qanday tartibda olib borilishini xohlaysiz? deb berilgan savolimizga talabalarning 65 % "prezintatiya va referat" deb javob bergan, 25 % talaba "videorolik" tarzida bo'lsin deyishgan, qolgan 10 % talaba o'z fikrini "mavzuni keng va oson tushuntirish yo'lini topish kerak, mustaqil ta'lim kamroq bo'lsin, so'zlab berish yaxshi, so'zlamasa baho qo'yilmasin, og'zaki bo'lsin" – deb bildirib o'tishgan.

Aytish mumkinki, standart anketalashtirish natijalari faqat eng umumiy mo'ljallarni beradi xolos. Ammo anketa usulini maksimal darajada ishlatish va uning samaradorligini ko'tarish uchun ushbu usulda anketaning yarim standart (yerkin shakldagi ochiq savollar va qo'shimcha mulohazalar deb ataluvchi) variantidan ham foydalandik. Bunday axborot o'z qiymatiga ega – u javoblarni "yopiq" savollarga ancha erkinroq interpretatsiya qilish va qiyoslanuvchi aloqalarni topish imkonini beradi. Bundan tashqari shu ruknlarda yopiq savollar ishlatilgan holatlar haqida gap ham bo'lishi mumkin bo'lmagan savollarni qo'yish imkoni tug'uldi.

Mazkur ishda bizni bu axborotni hamma ikir-chikirlari bilan interpretatsiya qilish kabi to'liq qamrab olish qiziqitirmaydi. Biz misollarni biroz sxematik holatda, faqat bu

usul o'zini qanchalik oqlaganini yoki kelajakda o'zini qanchalik oqlashi mumkinligini aniqlash uchungina keltiramiz.

Erkin shakldagi qo'shimcha mulohazalar respondentlarga masalalar (savollar) bo'yicha fikrlarini va anketaga kiritilmagan muammolar o'z fikrlari mulohazalari va takliflarini bildirish imkonini beradi. Tegishli axborot olish bilan birga ushbu uslubiyat anketa usulining afzalliklari va kamchiliklarini aniqlash va jismoniy madaniyat o'qituvchilarining dars o'tishga tayorgarlik jarayoni paytidagi umumiy maqsadga muvofiqligini baholash imkonini berdi. Usulning umumiy afzalliklari va kamchiliklarini aniqlash sotsiologiya sohasiga kiradi, uni qo'llashning samaradorligi ko'p darajada (jihatdan) tadqiqotning konkret obyektiga va bundan kelib chiqadigan o'ziga mosliklarga bog'liqdir.

Anketa, unda ayrim uslubiy kamchiliklar bo'lishiga qaramasdan, o'zini bu turda ham oqladi.

Birinchi navbatda anketaning tajribaviy qoidalarini va bundan kelib chiqadigan anketaning materiali bo'yicha xulosali gipotezalarning bir biriga ko'p jihatdan asosan mos kelishi aniqlandi va bunga ko'plab misollar keltirilgan.

Ikkinchi umumiy va eng e'tiborli, jiddiy xulosa shuki, anketa ma'lumotlari tufayli ushbu usul yordamida oxirigacha xal qilib bo'lmaydigan har xil muammolar aniqlandi. Bu muammolarni bundan buyon tadqiq qilish uchun tadqiqotning boshqa usullarini ishlatish zarurligi ravshan bo'lib qoldi.

Uchinchidan, biz xulosalarning va konkret materiallarning ma'lum miqdorini o'quv ishlari amaliyotida va o'quv jarayonini tashkil qilishda to'g'ridan to'g'ri va alohida qo'shimcha tadqiqot ishi o'tkazmay ishlatish mumkinligini qayd etishimiz mumkin.

Oliy ta'lim tizimida mustaqil ta'lim darslari har qaysi fan bo'yicha umumiy yuklamaning 33% tashkil qilsada samara darajasi u qadar yuqori emasligi sabablarini o'rganish shuni ko'rsatdiki, dars jarayonida o'qituvchi bilan talaba orasidagi integratsiyaning to'g'ri yo'lga qo'yilmaganligi bilan izohlashimiz mumkin.

O'tkazgan so'rovnomamiz natijasida olingan javoblarda xilma-xil variantlar mavjud, bu esa har bir talaba mustaqil fikrini bildirishga harakat qilgani va so'rovnomada ishtirok etish ko'nikmasi borligidan dalolat beradi. So'rovnomada ishtirok etgan ko'pchilik talaba mustaqil ta'lim dars samaradorligini oshiradi, deb javob bergan bo'lsada, hozirda aynan mustaqil ta'lim darslaridan ko'zlangan natijalarga erishilmayapti.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Ф.А. Керимов. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент. "Zar qalam", 2004,

2. A.I.Rasulov "Individuallikning rasmiy-dinamik hususiyatlarini o'rganish so'rovnomasi.

3. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuni. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, (yangi tahriri) 2015-yil 4-sentabr.

4. Salomov. R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T.: "ITA-PRESS", 2014.7-b

G'OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNING JISMONIY TAYORGARLIGINING ASOSIY MASOFADAGI NATIJALARI BILAN KORRELYATSION BOG'LIQLIGINI TAHLILI

**Xurmatova Laylo Xurmat qizi,
Ogahiy ijod maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchisi**

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda yurtimizda va dunyo sport hamjamiyatida yengil atletika bo'yicha raqobatning kuchayib borayotganligi musobaqalarda ko'rsatilayotgan natijalarning kun sayin o'sib borishi barobarida sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda. G'ovlar osha yuguruvchi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, sport mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirishdan iboratdir. Ushbu tayyorgarlik bosqichlari va davrlarida mashg'ulot olib borish mashg'ulotlarni tashkil qilish uslubiyati, sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi nisbatlari, texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha qo'llaniladigan mashg'ulotlar mikro, mezo va makrosikllar, yuklamalar hajmi, bajarilish shiddati, musobaqaoldi tayyorgarligi, musobaqa faoliyati, sport formasini ushlab turish kabi omillarning hal etilishini talab qiladi.

Shu o'rinda aytish kerakki, jahon arenalarida raqobatbordosh, istiqbolli, yurtimiz sha'nini munosib himoya qiladigan sportchilarni tayyorlash ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish va tashkillashtirishdagi asosiy vazifalardan sanaladi. G'ovlar osha yuguruvchilar mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish, qo'llaniladigan vosita – usullarning mashg'ulot oldiga qo'yilgan maqsad bilan bog'liqligi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa G'ovlar osha yuguruvchilarning tayyorlash tizimining ilmiy jihatdan asoslangan variantini ishlab chiqish zaruratini hamda tanlangan dissertatsiya mavzusining dolzarb ekanligini belgilab beradi.

Mavzuning o'rganilganligi. Hozirgi paytda yengil atletikachi yuguruvchilarning yillik sikldagi tayyorgarligini rejalashtirish va tashkil etish masalalariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari bajarilgan va ularda qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning yillik sikldagi tayyorgarligini rejalashtirishga oid ayrim masalalar ko'rib chiqilgan [1,3]. Biroq G'ovlar osha yugurishga ixtisoslashayotgan sportchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish sport mashg'ulotlari tizimida eng murakkab masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Mashg'ulotlarni tuzish, shuningdek, maxsuslashtirilgan vositalarning hajmlari va nisbatlari masalalari hozirgi kungacha bahs-munozaralarga sabab bo'lmoqda. Har bir sportchining individual xususiyatlariga muvofiq tarzda yuklama hajmi va shiddatining optimal kattaliklarini aniqlashtirish, katta mashg'ulot siklining alohida bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalari tuzilishi va dinamikasi xususiyatlarini detallashtirish zarur[2,4]. Har xil masofalarda ixtisoslashuvchi yengil atletikachilarni tayyorlash samaradorligi mashg'ulot jarayonini individuallashtirish orqali oshirilishi mumkin. Yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchilarning biologik xususiyatlarini e'tiborga olish, jumladan, oshib borayotgan yuklamalarning sportchilar organizmining moslashish imkoniyatlariga mos kelishini ta'minlash juda muhim.

Tadqiqotning maqsadi. G'ovlar osha yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishning yangi ulublarini amaliy va nazariy jihatdan o'rganish tashkil etadi.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Mavzu yuzasidan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va o'rganish.

2. Jismoniy tayorgarlik nazorat mashqlarining turli yoshdagi g'ovlar osha yuguruvchilarning asosiy masofadagi natijalari bilan korrelyatsion bog'liqligi o'rganish.

Tadqiqot uslublari. Tadqiqotlarda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish, pedagogik kuzatish, pedagogik testlar, antropometrik o'lchovlar, kino va fotosuratlar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini o'rganishning funksional usullari, pedagogik eksperiment, matematik-statistik usullardan foydalanilgan.

Natijalar tahlili. Ushbu muammoni o'rganish uchun G'ovlar osha yugurishga ixtisoslashuvchi sportchilardan tashkil topgan nazorat guruhi sportchilari ishtirokida Urganch davlat universiteti jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrasida pedagogik tajriba o'tkazildi. Jami tekshiriluvchilar soni – 32 kishi, sport bilan shug'ullanish staji – 3 yildan 5 yilgacha va II - I razryadga ega bo'lganlar. Jismoniy sifatlarni testlashda biz g'ovlar osha yugurishga ixtisoslashuvchi o'g'il bola sportchilarning (12 yoshdan 18 yoshgacha) asosiy masofadagi natijasi bilan nazorat mashqlarining o'zaro bog'liqlik korrelyatsion matritsasidan foydalandik. Ushbu matritsa O.I. Pavlova (2003) tomonidan ishlab chiqilgan. Testlash uchun har xil masofalarga mo'ljallangan axborotli nazorat mashqlari tanlab olindi;

1-jadval

Nazorat mashqlarining 12-18 yoshdagi o'g'il bola g'ovlar osha yuguruvchi larning asosiy masofadagi natijalari bilan o'zaro bog'liqligi korrelyatsion matritsasi
(O.I. Pavlovaning korrelyatsion matritsasi bo'yicha, 2003)

Nazorat mashqlari	Yoshi						
	12	13	14	15	16	17	18
Startdan turib 30 m ga yugurish	0.249	0.367	0.341	0.686*	0.849*	0.759*	0.902*
Turgan joyidan 30 m ga yugurish	0.785*	0.681*	0.696*	0.775*	0.711*	0.857*	0.883*
Startdan 60 m ga yugurish	0.395	0.421	0.697*	0.745*	0.867*	0.784*	0.858*
600 m ga yugurish	0.251	0.274	0.385	0.467	0.688*	0.431	0.690*
Tepping test	0.705*	0.698*	0.609	0.557	0.678*	0.776*	0.692*
Yugurib kelib uzunlikka sakrash	0.548	0.612	0.738*	0.781*	0.806*	0.854*	0.823*
Uch hatlab sakrash	0.385	0.308	0.351	0.496	0.729*	0.716*	0.814*
Joyidan turib yuqoriga sakrash	0.618*	0.689*	0.745*	0.729*	0.857*	0.896*	0.820*

Eslatma: * - ko'rsatkichlar ishonchliligi.

Undan tashqari, biz quyidagi testlar yordamida maxsus tayyorgarlik dinamikasini nazorat qildik: tezkorlik imkoniyatlari turgan joyidan 30 m ga va 100 m ga yugurish testi bo'yicha baholandi, shuningdek, biz quyidagi qo'shimcha testlarni tanlab oldik: tezkorlik chidamliligi 150 m ga yugurish testi bo'yicha baholandi, maxsus chidamlilik esa 250 m va 400 m masofani bosib o'tish vaqti bo'yicha tekshirildi. Yuqoridagi (1-jadval) bo'yicha sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash testlar o'tkazildi.

Tajriba guruhlarining barcha qatnashchilari bosqichli tekshiruvlardan o'tkazildi. Undan tashqari, 110m va 400m ga g'ovlar osha yugurishda ixtisoslikka muvofiq turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarining yillik sikl bosqichlari bo'yicha ta'siri, shuningdek, maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasini tekshirish o'rganildi.

G'ovlar osha yuguruvchilarning tayyorgarlik davrlarini tashkil qilish individual jihatdan turli-tuman bo'lishiga qaramasdan, ko'p hollarda yillik siklda quyidagi tayyorgarlik turlarini ajratish mumkin: o'tish, kuzgi-qishki tayyorgarlik, bahorgi tayyorgarlik, yozgi musobaqa davrlari. Bunday tayyorgarlik siklining umumiy davomiyligi 48-50 haftani tashkil qiladi. Undan tashqari, yillik siklda 8 ta bosqichni ajratish maqsadga muvofiq ko'rinadi. Har bir bosqichning davomiyligi – 4-6 hafta. Mashg'ulot siklining bunday davrlanishi o'quv yiliga mos keladi. Sportchilar II -I razryadga ega sportchilarning o'quv yili uchun o'quv reja-jadvali ishlab chiqilgan ishchi reja berilgan. Ishda yuklamalarning fiziologik yo'nalishini aniqlashda N.I.Volkov, A.V.Karasev, Ye.A.Razumovskiy[3] ishlarida ta'riflangan tamoyillardan hamda miqdoriy mezonlardan foydalanildi. Biz o'zining fiziologik yo'nalishiga ko'ra quyidagi yuklama turlarini ajratib oldik: aerob, aralash anaerob-aerob, anaerob-glikolitik, anaerob-alaktat [5]. Bunday metodik yondashuv yuguruvchilar yuklamalarini 5 ta fiziologik shiddat zonalariga taqsimlash imkonini beradi: birinchi – tiklantiruvchi, ikkinchi – rivojlantiruvchi, uchinchi – “ekstensiv”, to'rtinchi – submaksimal, beshinchi – maksimal zonalar.

Xulosa. Yuqoridagilardan kelib chiqib shunday xulosa qilish mumkinki, g'ovlar osha yuguruvchilar uchun mashg'ulot jarayonini tuzish amaliyoti turli shiddatdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni bajarishda mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlashning bioenergetik mexanizmlarini hisobga olishga asoslangan.

Tadqiqot muammosining nazariy tahlili va pedagogik tajriba natijasida shu narsa aniqlandiki, g'ovlar osh yuguruvchlarning umumiy jismoniy rivojlanishini tavsiflash uchun, shuningdek, sportga saralab olishni o'tkazishda total ko'rsatkichlar orasida tana uzunligi, tana yuzasi, ko'krak qafasi aylanasi eng axborotli hisoblanadi. Morfologik nuqtai nazardan bo'yi $178,50 \pm 0,80$ sm va undan baland bo'lgan, ko'krak qafasi aylanasi $94,33 \pm 0,59$ sm va gavda yuzasi $1,92 \pm 0,02$ m bo'lgan sportchilar istiqbolli hisoblanadi. Tug'ma qobiliyatlarni tashxislash uchun genetik markerlarning identifikatsiyasi o'tkazildi, ya'ni tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishga bo'lgan genetik moyillik aniqlandi. Dermatoglifika ko'rsatkichlari orasida barmoqlarning izlari, uyg'unliklari va umumiy qirralar sanog'i eng axborotli hisoblanadi. 180-190 qirralar atrofida bo'lgan umumiy qirralar sanog'i qiymatlari harakat sifatlarining yuqori

darajasini bashorat qiluvchi ishonchli mezon sanaladi va sprinter sportchilarni saralab olishda foydalanish uchun tavsiya qilinadi.

Sportchining texnik xatolari va morfologik ko'rsatgichlarini xisobga olgan holda amalga oshiriladigan yugurish texnikasini individual ravishda pedagogik tuzatish xaraktning vaqt va kuch tizilmalarida maqsadli siljishlarni olish imkoniyatini ko'rsatadi bu, pedagogik eksperimentga ko'ra, g'ovlar osha yugurish natijalarini yaxshilanishga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Мирзаев М.О. Тактика бега на короткой дистанции: анализ, проблемы, перспективы современный взгляд на подготовку легкоатлетов. Монография. Под редакцией М., 2006. С.52-64.

2. Янсен.П. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М., 2002. С. 62-64.

3. Волков Н.И., Карасев А.В., Разумовский Е.А. Критерии спитсиальной работоспособности и построение тренировки бег на кароткий дистанции. Монография. Под редакцией М., 2006. С. 32-52.

4. Павлова О.И. Влияние занятий беговыми видами легкой атлетики на морфологический статус и функциональное развитие подростков, юношей и девушек // Современный Олимпийский спорт испорт для всех: ВИИ Международный научный конгрес.-М., 2003.-Т.ИИ.-С. 131-132.

5. Sherov Z.T., Individual Approach in the Training process of Sprinters at the Stage of in-Depth Specialization // Electronic journal of Actual problems of modern science, education and training. <http://khorezmscience.uz>, -2020.- № VI.- P.79-86.

JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMINING O‘RNI VA AHAMIYATI

Ko‘palov Sanjarbek Ulug‘bekovich
UrDU Sport va san‘at fakulteti dekani, p.f.n., professor
E-mail: mr.sanjar.777@mail.ru
Masharipov Azamat Komuljonovich
UrDU, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”
kafedrası katta o‘qituvchisi, p.f.b.f.d (PhD)
E-mail: azamat_86uz@inbox.ru

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimida jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizmga ham alohida o‘rin berilgan. Jismoniy tarbiya tizimida turizm huquqiy asoslariga ega. Mamlakatimizda bugungi kunda olib borilayotgan chuqur islohotlar yosh avlodni har tomonlama aqliy, ma‘naviy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy o‘rinni egallaydi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunning (yangi tahriri) 4-bob 29-30-moddalarida fuqarolarning ta‘lim tizimida, shuningdek, dam olish joyida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish belgilab qo‘yilgan [1].

Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilishni tizimli yo‘lga qo‘yish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, o‘sib kelayotgan yosh avlodni zararli odatlardan asrash hamda har bir mahalla, ta‘lim muassasalari, mehnat jamoalari va boshqalarda jismoniy tarbiya va sport faoliyatini samarali tashkil etish tizimini shakllantirish maqsad qilingan. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini qabul qilish va musobaqalarini o‘tkazish tartibi to‘g‘risida nizomda maxsus testlarning maqsadi aholining barcha qatlamlari o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali ularni jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, jismoniy qobiliyati va harakat faolligini takomillashtirish, jismoniy va ruhiy barkamollikka erishtirish, mehnatga layoqatini oshirish, zararli odatlar hamda turli kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, sport musobaqalari orqali yoshlarda iroda, o‘z kuchi va imkoniyatlariga ishonch kabi fazilatlarni mustahkamlash, ularda jasorat, vatanga bo‘lgan vatanparvarlik va sadoqat xislatlarini rivojlantirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralash bo‘yicha tizimli ishlarni tashkillashtirish maxsus testlarning maqsadi hisoblanadi [2].

Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o‘zi taqozo etmoqda. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish, hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida: Respublikada aholi o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va

sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda – yurish, yugurish sportning ustuvor turlari etib belgilangan [3].

Jismoniy rivojlanishida jismoniy mashqlar asosiy vosita hisoblanib, jismoniy mashqlar oʻz navbatida gimnastika, oʻyinlar, sport va turizmga ajratiladi. Jismoniy mashqlarning asosiy shakli sifatida turizm vositalari jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari hisoblanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan hayotiy-amaliy sharoitda qoʻllanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga koʻra, ular hayotiyli va amaliyli bilan farqlanadi.

Sport-sogʻlomashtirish turizmi yosh avlodni jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, mehnat qobiliyatini oshirish, jamoalarda qulay ruhiy muhitni yaratish koʻp qirrali jismoniy tarbiya jarayonida yoshlarni jismoniy baquvvat, botir insonlarni tarbiyalashda muhim oʻrin egallaydi.

Turizm harakatlanish usuliga koʻra faol harakatli va passiv turizmga ajratadi. Birinchi holatda turist organizimining muayyan quvvatini sarflab harakatlanadi. Ikkinchi holatda esa biror bir transport vositasida arzimagan kuch sarflab harakatlanadi. Faol turizm sport-sogʻlomashtiruvchi turizmi deb ham yuritiladi.

Oʻzbekiston Respublikasining davlat taʼlim standartlari asosida barcha turdagi va toifadagi oʻquv yurtlarida jismoniy tarbiya dars sifatida tashkil etiladi. Uning mazmuni, shakl va maqsadlari jismoniy tarbiya dasturlarida toʻla ifoda etilgan. Ular asosan jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining mazmunlariga rioya qilingan holda belgilanib, jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizmga ham alohida oʻrin berilgan.

Inson tanasining jismoniy rivojlanishida jismoniy mashqlar asosiy vosita hisoblanib, jismoniy mashqlar oʻz navbatida gimnastika, oʻyinlar, sport va turizmga ajratiladi. Jismoniy mashqlarning asosiy shakli sifatida turizm vositalari jismoniy tarbiya tizimining asosiy omillari sifatida tan olinib kelingan va hozirgi kunda ham mashqlar klassifikatsiyasi tarkibida oʻz ahamiyatini yoʻqotgani yoʻq. Turizm – reja asosida oldindan moʻljallangan sayr, sayohatlardan iborat, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va faol dam olishga yoʻnaltirilgan omil deb qaraladi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan hayotiy-amaliy sharoitda qoʻllanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga koʻra, ular hayotiyli va amaliyli bilan farqlanadi. Turizm mashgʻulotlarining asosiy shakli turistik poxoddur. Turistik poxodda bilish kerak boʻlgan barcha shakl va usuliyatlardan foydalaniladi, bu bilan hayotiy zaruriy harakat koʻnikma va malakalari shakllantiriladi. Uning mazmunida dam olish, xordiq chiqarish, jismonan chiniqish, oʻlkani oʻrganish, ijtimoiy foydali mehnat qilish, tabiatni muhofaza qilish, tabiiy muvozanatni saqlash (ekologiya), ilmiy tadqiqotlar, olib borish kabi keng qamrovli ijtimoiy-tarbiyaviy hamda madaniy jarayonlar mujasamlashgan.

Bugungi kunda oʻsib kelayotgan yosh avlodni turizmning jismoniy tarbiya tizimidagi oʻrni, turizmni tashkil qilish, sayohatchilarni topografik bilimlar, turistik sayrlarni tashkil qilishning shakllari va usullari, dam olish, tabiatni muhofaza qilish va oʻlkani oʻrganish, organizmni chiniqtirish va sport tadbirlarini tashkil qilish bilim koʻnikma va malakalar bilan qurollantirish eng dolzarbdir vazifalaridan biridir.

Yosh avlodning jismoniy barkamollikka erishish va kelajakda mehnat jamoasida sayohatlarni tashkil etish, ularda ishtirok etish va shu bilan bog‘liq faoliyatlarni boshqarish uchun turistik malakaga ega bo‘lishlari lozim. O‘quvchi-yoshlarning salomatligini yaxshilash, ularning jismoniy barkamolligini oshirishda jismoniy tarbiyaning muhim vositasi sifatida turizm o‘ziga xos tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Turizm keng qamrovli ijtimoiy-tarbiyaviy hamda madaniy jarayonlar mujassamlashgan bo‘lib, mazmunan insonlar bilim doirasini kengaytirish, aql-idrokini rivojlantirish hamda jismoniy barkamollikni tarbiyalash kabi eng muhim vazifalarni hal qilishni o‘zida qamrab olgan.

Xulosa sifatida shuni takidlash lozimki, sport-sog‘lomlashtirish turizmi jismoniy tarbiyaning muhim tarkibiy qismi sifatida o‘tib kelayotgan yosh avlodni jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatlik darajasini, uzoq umr ko‘rish, madaniy xordiq chiqarish, vatanparvarlik, milliy itiqdorga g‘oyalariga sadoqat ruhida, kasbga layoqatli qilib tarbiyalashda muhim omil va vosita bo‘lib xizmat qiladi. Bundan tashqari turizm o‘quvchi-yoshlarning bir-biriga yordam berish, bir-birini qo‘llab quvatlash, faol-tashkilotchi hamda intizomli bo‘lish, o‘z burchiga sadoqat va ma’suliyatni his qilish kabi shaxsiy, insoniy sifat va fazilatlarni ham rivojlantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi qonuni (yangi taxrir). “Xalq so‘zi” gazetasi 174(6357)-sonida e‘lon qilingan 2015yil 5 sentyabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi vazirlar mahkamasining “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida”gi VMQ -65 sonli Qarori – 2019 yil 29-yanvar.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF - 6099-sonli farmoni 2020 yil 30 oktyabr Toshkent sh.
4. V.Sh.Raximov., A.Q.Demenov., F.B.Iminova “Jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish turizmi”. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2022.
5. V.Sh.Raximov., “Oliy ta’lim tizimida sport-sog‘lomlashtirish turizm kadrlarni tayyorlashning ijtimoiy pedagogik muammolari” Pedagogika ilmiy nazariy va metodik jurnal Toshkent №5/2021 105-109 betlar
6. E.YU.Daurenov.,Turizm Darslik. Toshkent 2014 y.
7. R.S.Salomov, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. I Jild Toshkent 2015 yil.
8. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. T.:2005 yil
9. X.Tulenova, T.Xoldarov, “Turizm” Toshkent 2010-yil.
10. R.A.Qosimova, “Turizm va uni o‘qitish metodikasi” Toshkent 2008-yil.
11. A.K.Masharipov Talaba-yoshlar sog‘lig‘i va jismoniy rivojlanishiga turizmning ta’siri va ijtimoiy ahamiyati: Avtoref. diss. p.f.b.f.d (Phd). Chirchiq 2023 y.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Петров Рустем Иванович
Студент группы 440-21 РУиО
Муртазин Эмиль Рустамович
Ассистент, Джизакский политехнический институт
kirenakirka.fr@inbox.ru

Аннотация. Эта статья рассматривает применение искусственного интеллекта (ИИ) в области преподавания физической культуры в системе высшего образования. Исследуются различные аспекты использования ИИ, такие как персонализированное обучение, анализ данных и создание инновационных тренировочных программ. Примеры конкретных технологических решений и их влияние на улучшение качества преподавания физической культуры также обсуждаются.

Ключевые слова: Искусственный интеллект, преподавание, физическая культура, высшее образование, персонализация обучения, анализ данных, тренировочные программы.

Annotatsiya. Ushbu maqola oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fanini o'qitish sohasida sun'iy intellektdan (AI) foydalanishni o'rganadi. Shaxsiylashtirilgan o'rganish, ma'lumotlarni tahlil qilish va innovatsion o'quv dasturlarini yaratish kabi sun'iy intellektdan foydalanishning turli jihatlari o'rganilmoqda. Aniq texnologik yechimlar misollari va ularning jismoniy tarbiya o'qitish sifatini oshirishga ta'siri ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Sun'iy intellekt, o'qitish, jismoniy tarbiya, oliy ta'lim, o'rganishni shaxsiylashtirish, ma'lumotlarni tahlil qilish, o'quv dasturlari.

Abstract. This article examines the use of artificial intelligence (AI) in the field of teaching physical education in higher education. Various aspects of the use of AI are being explored, such as personalized learning, data analysis and the creation of innovative training programs. Examples of specific technological solutions and their impact on improving the quality of physical education teaching are also discussed.

Key words: Artificial intelligence, teaching, physical education, higher education, personalization of learning, data analysis, training programs.

Введение

Развитие искусственного интеллекта (ИИ) в последние десятилетия привнесло значительные изменения в различные сферы человеческой деятельности. В образовании, в том числе и в высшем образовании, ИИ стал мощным инструментом для оптимизации процессов обучения и повышения эффективности учебного процесса [1]. Одним из направлений, где применение искусственного интеллекта демонстрирует значительный потенциал, является обучение физической культуре.

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни и развитии физических способностей у студентов. В системе высшего образования, где обучение физической культуре является обязательной частью учебного плана, использование ИИ открывает новые возможности для улучшения качества образования в этой области.

В данной статье мы рассмотрим различные аспекты применения искусственного интеллекта в преподавании физической культуры в высшем образовании [2]. Мы обсудим персонализацию обучения с помощью ИИ, анализ данных о физической активности студентов, создание инновационных тренировочных программ и другие важные аспекты, которые сделали использование ИИ неотъемлемой частью современного образовательного процесса в области физической культуры.

Анализ и Персонализация Обучения

Одним из ключевых преимуществ применения ИИ в преподавании физической культуры является способность проводить анализ данных о студентах и персонализировать обучающий процесс. Путем сбора и анализа информации об уровне физической подготовки, индивидуальных целях и потребностях студентов, системы на основе ИИ могут разрабатывать индивидуализированные программы обучения и тренировок, максимально соответствующие потребностям каждого учащегося.

Улучшение Доступности Обучения

Искусственный интеллект также способствует повышению доступности обучения физической культуре. Платформы на основе ИИ могут предоставлять онлайн-уроки, тренировки и рекомендации, которые доступны в любое время и в любом месте [3]. Это особенно важно для студентов, которые имеют ограниченные возможности для посещения физкультурных занятий на кампусе или требуют гибкого расписания из-за других обязательств.

Точное Оценивание и Мониторинг Прогресса

Использование ИИ также облегчает точное оценивание и мониторинг прогресса студентов. Автоматизированные системы могут анализировать данные о выполнении упражнений, технике движения, уровне активности и других параметрах здоровья, что позволяет преподавателям получать более точную информацию о достижениях студентов и адаптировать обучающий процесс в соответствии с результатами [4].

Инновационные Технологии и Виртуальная Реальность

Наряду с анализом данных и персонализацией обучения, ИИ также находит применение в разработке инновационных технологий, таких как виртуальная реальность (VR). VR-платформы позволяют студентам погружаться в виртуальные среды, где они могут практиковать спортивные навыки, проводить виртуальные соревнования и изучать аспекты биомеханики движений в интерактивном режиме.

Заключение. Искусственный интеллект играет все более значимую роль в образовании, включая обучение физической культуре в высших учебных

заведениях [5]. Применение ИИ позволяет улучшить качество преподавания, индивидуализировать обучение, повысить доступность учебного процесса и создать новые возможности для инноваций в области физической культуры. Таким образом, использование ИИ в преподавании физической культуры является важным шагом в современном образовании, способствующим развитию здоровья и физической активности студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каршибоев, Ш. А., & Муртазин, Э. Р. (2021). Изменения в цифровой коммуникации во время глобальной пандемии COVID-19. *Молодой ученый*, (21), 90-92.
2. Кузиев, Б. Н., Холмунинова, Д. А., & Муртазин, Э. Р. Электронное обучение как часть образовательного процесса. *Ученый XXI века*, 1, 43.
3. Kuziev, B. N., Murtazin, E. R., & Kholmuminova, D. A. (2016). Introduction information technologies to educational process. *Ученый XXI века*, (3-1 (16)), 26-28.
4. Кузиев, Б. Н., & Муртазин, Э. Р. (2023). ОБРАЗОВАНИЕ И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. *Экономика и социум*, (5-2 (108)), 786-789.
5. Кузиев, Б. (2023). ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ОБРАЗОВАНИИ. *Mexatronika va robototexnika: muammolar va rivojlantirish istiqbollari*, 1(1), 14-17.

BASKETBOL O'YINI TEXNIKASI TASNIFI

Madaminov Mirjajol Po'lat og'li
Urganch davlat pedagogika instituti
“Jismoniy madaniyat” kafedrası o'qituvchisi

Basketbolchi yaxshi natijaga erishmoqchi bo'lsa, u ko'p texnik usullarni egallagan bo'lishi, aniq sharoitga muvofiq keladigan usulni tez tanlay bilishi hamda ularni aniq bajara olishi lozim.

O'yin texnikasi – bu musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar sistemasi tushuniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart-sharoitlarning xilma-xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi.

Shunday qilib, rivojlanishning har bir davrdagi sportchi texnikasi – bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarini eng yaxshi natijalarga erishish uchun, basketbolchi har xil texnik malakalar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.

Basketbol o'yini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun tasnifdan foydalaniladi. O'yin texnikasini tasniflash – bu ma'lum belgilar asosida uning hamma usul, malakalarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqni taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga eng avvalo sport kurashidagi malakaning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol texnikasini ikkita katta bo'limga: hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo'linadi. Har bir bo'limda ikkitadan guruh: hujum texnikasida – maydonda to'psiz harakat qilish texnikasi va to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi, himoya texnikasida esa – maydonda harakat qilish texnikasi va to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasida ajralib chiqadi. Har bir guruh ichida malaka va ularni bajarish usullari bor. Malakani bajarishning deyarli har bir usuli harakat tuzilishining ayrim detallarini (ko'rsatkichlarini) ochib beradigan bir necha ko'rinishga ega. Bundan tashqari, usulning dinamik strukturasi, o'yinchining harakatini, dastlabki holatini, yo'nalishi va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta'sir ko'rsatadi. Tavsiya qilinayotgan tasnifda fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint – bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato reaksiya tug'dirish maqsadi (niyati) bilan o'yinchi qulay holatga erishishdir. O'yin texnikasi tasnifining prinsipial chizmasi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin: Maydonda harakat qilish texnikasi. Basketbolning maydon bo'ylab harakat qilishlar, hujum qilish vazifalarini

bajarishga yo'naltirilgan va konkret o'yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq.

Yurish. Yurish o'yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan undan qisqa fazalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin harakatlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shilishdagi harakat tempini almashtirish uchun foydalaniladi. Odatdagi yurishdan farqli o'laroq, basketbolchi tizzada bir oz bukilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tadi, bu unga qo'qqisdan tezlanish uchun imkon beradi.

Yugurish. Yugurish o'yinda harakat qilishning bosh vositasi hisoblanadi.

U yengil atletikadagi yugurishdan ancha farq qiladi. O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yoki orqasi bilan, har xil startga o'ld holatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez o'zgartira olishi kerak.

Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta'qibidan qutilish va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bo'lishi kerak.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirishni o'yinchi, harakat yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga, oldinga chiqarib qo'yilgan oyoqning kuchli itarishi bilan amalga oshiradi gavdasini yangidan tanlagan yo'nalishi tomonga egadi.

Sakrashlar. Sakrashlardan xuddi mustaqil malakalardan foydalanilishadi. Ular texnikaning boshqa usullarining elementlari ham hisoblanadi. O'yinchilar ko'proq yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki qayta-qayta sakrashlardan foydalanishadi. Sakrashni bajarishning ikki usulini yani ikki oyoq bilan depsinib va bir oyoq bilan depsinishni qo'llashadi.

Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrashni ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajarishadi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarni tirsakda bir oz bukib, orqaga o'giradi va boshni sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni odatda, savatga to'p otish paytida va shitdan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llashadi.

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajarishadi. Depsinishni shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to'la foydalaniladi.

Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yishadi. Tizza bug'imlarida bir oz bukilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chiqarishida va depsinish uchun tovondan oyoq uchiga dadil qo'yishadi. Boshqa oyog'i bilan oldinga – yuqoriga tez siltab, tana og'irligining umumiy markazi tayanch ustidan o'tish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda va tizza bug'imlarida bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga yetgandagi ko'tarilishdan keyin oyog'ini to'g'rilaydi va depsinuvchi oyog'i yoniga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saqlagan holda, yumshoq tushish lozim, bunga ohista kerilgan oyoqlarning yumshatuvchi bukish orqali erishiladi. Yerga bunday tushish basketbolchiga o'yin harakatlarini bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

To'xtashlar. Vaziyatga qarab o'yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir qatorda raqib ta'qibidan bir oz bo'lsa ham qutilishga, bo'sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo'lish maqsadida kutilmagan (qo'qqisdan) to'xtashlardan foydalanadi.

To'xtalish ikki uslubda sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi.

Burilishlar. Hujumchi himoyachidan qutilish uchun, to'pni urib chiqarishidan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so'ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi. Burilishning ikkita oldinga va orqaga burilish usuli bor. Oldinga burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi, orqaga burilish esa – u orqasi bilan qaysi tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi.

To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi). To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik malakalarni: to'pni ilib olish, uzatish, urub yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi. To'pni ilib olish – bu malakaning yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin.

To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni xali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilishi kerak.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017.
2. Miradilov B.M, Ganiyeva F.V., Xusanova D.T., Karimov B.Z., Pulatov F.A. //Sport va harakatli o'yinlar (basketbol). // O'quv qo'llanma. 2019.
3. Karimov B.Z. Basketbolni o'qitish metodikasi. // O'quv qo'llanma. 2020.
4. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. – М.: АСТ: Астрель, 2005. –237 с.
5. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
6. Соколова Н.Д. Новые подходы при отборе детей в ДЮСШ в группы начальной подготовки по баскетболу. // Методическая разработка. Т.: 2007. – 27с.

JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA ZAMANOVIY METODLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Baxramov Umrbek Anvarbek o'g'li
Urganch davlat pedagogika instituti magistri

Didaktik jarayon bosqichlarini muayyan ketma-ketlikda qurish o'quvchi (talaba)larning bilish faoliyatini mavzu bo'yicha belgilangan maqsadlarga mos xolda tanlangan *o'qitish metodlari* yordamida tashkil etish demakdir. O'qitish metodlari o'z mohiyati va mazmuniga ko'ra ma'lum pedagogik nazariyaga asoslangan u yoki bu tasnifga tegishli bo'ladi. Ularning samaradorligi to'g'risida fikr yuritilganda o'qitish jarayonini izga soladigan va uni maqsadli yo'naltira oladigan, o'qituvchi va o'quvchi (talaba)ning hamkorlikdagi faoliyatini ta'minlash asosida jamiyat tomonidan maktab (kasb-hunar kolleji, oliy o'quv yurtlari) oldiga qo'yilayotgan maqsadga nechog'lik erishilayotganini ko'zda tutish kerak. Yoxud o'qitish metodlari bevosita ta'lim amaliyoti bilan aloqador kontseptsiyadir.

“O'qitish metodi dastlab pedagog ongida faoliyatning umumlashgan loyihasi tarzida mavjud bo'ladi. Bu loyiha amaliyotga o'qituvchi va o'quvchi faoliyatlarining o'zaro tutashuvi tekisligida, o'qitish va o'qishning aniq harakatlar, amallar yoki usullar majmuasi sifatida joriy etiladi. Metodning boshqa namoyon bo'lish shakllari yo'q, sababi umumiy holda o'qitish metodi o'zida faoliyatning didaktik modelini ifoda etadi”.

Pedagogik nashrlarda o'qitish metodlarini faol va sust guruhlariga ajratish hollari mavjud. Agar har bir metod belgilangan u yoki bu maqsadni yechishda o'z o'rnida ishlatilsa, shubhasiz, faoldir. Pedagogik texnologiyalar ham darsda o'quvchi (talaba)lar faolligining yuqori darajasini ta'minlash asosida oldindan belgilangan maqsadga erishishga qaratiladi. Shu boisdan bu faslda hali pedagogik amaliyot uchun notanish bo'lgan chet el didaktikasiga oid metodlar haqida fikr yuritiladi.

Amerikaning “Street law” (ko'cha qonuni) dasturi bugungi kunda yer yuzining ko'plab davlatlari tomonidan “asr”ga olingan va ta'lim makoniga o'rnashib qolayapti. Bunga sabab dasturdan o'rin olgan yuzlab o'qitish metodlarining faolligi, jozibaligi va ta'sirchanligidir. Ular yordamida o'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifodalash, axborotlarni tanqidiy qabul qilish, jamoada ishlash, o'z mavqeini mustaxkamlash, fikrlarini ximoya qilish, xaq-xuquqlarini anglab etish kabi imkoniyatlarga tezda ega bo'ladilar. O'qituvchi esa didaktik jarayonni qurishda bu metodlardan oqilona foydalanmog'i, ularni mavzu bo'yicha o'quv elementlarining murakkabligi va vaqt tig'izligiga qarab chalg'ishtirmog'i lozim.

Jismoniy tarbiya ta'lim jarayonida ham o'quvchilar bilim va ko'nikmalarini oshirishda zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish o'z samarasini beradi. Jismoniy tarbiya darslarida masalan kichik guruhlarda hamkorlikda ta'lim “Aqliy hujum” metodida dars olib borilgan edi, talabalar guruhlarda o'z bilimlarini o'rtaga tashlab savollarga aql bilan tez javob berishga harakat qildilar. Bu metodda talabalarda ilmiy

salohiyat oshdi, mavzuga ilmiy yondashishga intilish hamfikrlik rivojlangani ko'zga tashlandi.

FSMU metodida hamma talaba ishtirok qiladi va har bir talaba o'z bilimi doirasidan kelib chiqib berilgan savollarga o'z fikrlarini bildiradilar va fikrlarini himoya qilishga, muhokama qilish sababini o'rganadi va umumlashtiradi. Bu metod talabalarda mustaqil fikrlashni o'z fikr mulohazalarini bayon etishni o'z fikr mulohazalarini himoya qilishga harakat qilishni o'rgatadi.

Ta'riflash" metodidan darsni yangi mavzusini o'rganayotgan yoki yangi terminlar, tushunchalarni mustahkamlashda foydalaniladi. Metod bilan ishlash asosan yozma shaklda amalga oshiriladi.

Bunda daftar ikki qismga ajratiladi. Yangi o'rganilgan tushunchalar ta'rif yoki izohlar daftarining birinchi tomoniga yoziladi. Ikkinchi tomoniga esa har bir talaba berilgan ta'rifdan kelib chiqib, o'z ta'rifini bir necha variantda yozishi kerakligi va talabada berilgan topshiriqqa ta'rif bera olish qobiliyati o'sadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib quydagicha xulosaga kelindi:

Birinchidan, jismoniy tarbiyada malakali kadrlar tayyorlash uchun o'qituvchi o'zining bilim va malakalariga ega bo'lgan bo'lishi kerak. Darslarni olib borishda bir xillikdan qochish kerak.

Ikkinchidan, yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan va o'rgatish uslublaridan samarali foydalanish.

Uchinchidan, jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni joriy etish amaliy darslarga qo'llash.

To'rtinchidan, jismoniy tarbiya nazariyasi darslarini seminar va ma'ruza mashg'ulotlarini yangi pedtexnologiyalardan foydalanishni to'liq yo'lga qo'yish kerak. Har bir darsni zamonaviy uslublardan foydalanib olib borish kerak. Bir marta qiyin bo'ladi, ikki marta qiyin bo'ladi, oxir so'ng talabalar ham yangilikga intilishga harakat qiladilar, degan xulosa kelindi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sayidaxmedov N.S. Yangi pedagogik texnologiyalar.- T., "Fan", 2003.
2. Tolipov U., Usmonboeva M. Pedagogik texnologiya:nazariya va amaliyot asoslari.-T., 2005.
3. Farberman B.L. Ilg'or pedagogik texnologiyalar. T., 2002.

KURASHCHILAR MASHG‘ULOTLARIDA RUHIY TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH

Bekchanov Nizomjon Bobonazar o‘g‘li
Urganch davlat pedagogika instituti magistri

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarining shakllantirishga ta’sir ko’rsatish juda muhimdir. Sportchini o‘z ustida ishlashga, madaniyat va tafakkurini oshirishga muntazam yo‘naltirib turish lozim. Mashg‘ulot jarayoni davomida va mashg‘ulotlarni shaxsiy sifatlarini shakllantirishga izchil ta’sir ko’rsatib, jamoa yordamida salbiy xolatlarga to‘g‘ri bartaraf etib borish lozim.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do‘stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur sharoitlardan biri hisoblaydi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya’ni iroda harakatlarining maqsad va sifatlari sportchining dunyoqarashi, qat’iy aniqlanganida namoyon bo‘ladi. Katta iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashda yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsad ko‘zlab yo‘naltirish muhimdir.

Turli vazn toifasidagi kurashchilar tomonidan qo‘llaniladigan ruhiy tayyorgarlik harakatlarning individual jamg‘armasi ruhiy tayyorgarligi vositalari hamda uslublari tarkibi o‘rganildi. Kurashchining individual hujum va himoya harakatlari jamg‘armasini hisobga oluvchi ruhiy tayyorgarligi vositalarini tanlash usuliyati ishlab chiqildi va nazorat qilindi.

Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko‘p jihatdan diqqatning rivojlanganligi, uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o‘tishi bilan belgilanadi.

Kurashchi raqibning murakkab va tez o‘zgaruvchan harakatlarida ko‘p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg‘ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o‘rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg‘itishlar va aldamchi omillar ta’siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi.

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig‘indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta’minlaydigan ruhiy funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining “ruhiy tayyorgarligi” tushunchasi – umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik kabi ikkita tushunchani o‘z ichiga oladi.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o‘ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg‘ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, “raqibni his qilish”, “vaqt va makonni his qilish” kabi ilg‘ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o‘tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O‘z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Jasurlik va qat‘iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma’lum darajadagi tavakkalchilik va qo‘rquv hissini yengib o‘tish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo‘nalganlik va qat‘iyatlilik kurashchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo‘lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O‘z sport faoliyatiga qiziqish uyg‘otish maqsadida, trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo‘lgan emotsional mashqlarni qo‘llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o‘zini tuta bilish – kurashchining o‘ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o‘ta qo‘zg‘oluvchanlik va jahldorlik, o‘zini yo‘qotib qo‘yish, tushkunlikni) yengib o‘tishda namoyon bo‘ladi.

Mashg‘ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og‘riq beruvchi mashqlar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to‘satdan o‘zgaradigan murakkab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o‘zini yo‘qotib qo‘ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o‘z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo‘ladi. Tashabbuskorlik o‘quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo‘li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo‘llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубиёти. Тошкент, ЎзДЖТИ. 2001 й.
2. Xudayberganov O.E., Masharipov.R.M. “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi”. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2022 y.

ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ АСОСИЙ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

М.Сапарбаев

**УрДПИ, Жисмоний маданият
кафедраси ўқитувчиси**

Кўпгина олимлар томонидан ўтказилган тажрибалар натижаси шуни кўрсатадики, шахснинг жисмоний шаклланиши ва жисмоний тайёргарлик динамикаси ўқувчининг меҳнат қила олиш қobiliяти даражаси ҳамда доимий бажариладиган машқлар характери ва ҳажмига боғлиқдир деб таъкидлашган. Ҳозирги вақтда спортчилар организмига ортиқча жисмоний юклама қандай таъсир кўрсатиши бўйича катта маълумотлар тўпланган бўлса-да, ўқувчи ёшлар организми хусусиятларини ҳисобга олмасдан, уларга бир хилдаги юкламалар бериш ҳоллари ҳам кўп учрайди. Шу туфайли машғулот жараёнини тўғри режалаштириш мақсадга мувофиқдир.

Ёш енгил атлетикачиларнинг кучини ривожлантириш. Куч кўпаймаса спорт маҳоратига етишиб бўлмайди. Ҳаракат тезлиги ҳамда чидамлилиқ ва чاقқонлиқ кўп жиҳатдан мушаклар кучига боғлиқ. Мушаклар кучи бош миё қобиғи фаолиятига мос келадиган марказий асаб тизимининг аҳволига, мушакларнинг физиологик кўндаланг кесимига, мушакларда бўладиган биохимик жараёнларга, мушаклар кўзғалувчанлигининг ўзгаришига, уларнинг чарчоклиқ даражасига ва бошқа сабабларга боғлиқ бўлади, бош миё қобиғидаги ҳаракатлантирувчи зонанинг асаб тўқималаридан чиқадиган импульслари келгандагина мушак кучи содир бўлади. Бу асаб тизими функционал имкониятларининг ҳал қилувчи аҳамияти бор эканини кўрсатади. Айниқса, янги бошловчи енгил атлетикачиларда мушак кучини ривожлантириш биринчи навбатда ўз мушакларини бошқара билиш, уларни қисқартира олиш ва кўпроқ куч бериб кучлантира олиш (асаб-мушак координациясини яхшилаш) ҳисобига бўлади. Шу билан бир вақтда, катта ирода кучи кўрсата билишни ўргата борилгани ҳам муҳимдир. Бундан ташқари, мушак кучини намоён қила олиш асаб тўқималарининг функционал имкониятини ошириш йўли билан ҳам ривожлантирилади. Мушак кучи унинг физиологик кўндаланг кесимига тўғри пропорционал бўлгани учун жисмоний машқлар таъсирида мушак массаси ортган сари мушак кучи ҳам кўпая боради, шу билан бирга, мушакларда айланиш кучаяди, модда алмашилиш яхшиланади, энергия берадиган моддалар кўпаяди.

Мушак кучининг бу асосий томонлари ўзаро узвий боғлиқдир. Бироқ машқ ва методларни, мушак массасини кўпроқ оширадиган ёки асаб тўқималарининг тегишли функционал имкониятлари даражасини ошириб, кучни намоён қила олишни яхшилайдиган қилиб танлаш мумкин.

Ёш енгил атлетикачилар танасидаги ҳамма мушаклар кучли, гармоник ривожланган бўлиши керак. Лекин тана мушакларининг ривожланиш даражасига бўлган талаб енгил атлетиканинг турига боғлиқдир. Улоқтирувчиларга куч ҳаммадан кўп ривожлантиришда керак бўлса, марафончиларга ҳаммадан кам куч керак.

Хар кандай энгил атлетикачи машғулотда, албатта куч билан ривожлантирувчи машқларни бажаради. Лекин асосан энгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун энг муҳим бўлган мушаклар гуруҳини ривожлантиришга эътибор берилади. Кучни ривожлантириш учун элементлар машқлардан тортиб, то яхлит энгил атлетика турига (сакраш, улоктириш, стартдан ташланиш) қадар ҳар хил динамик машқлардан фойдаланилади. Кучни ривожлантиришда юк кўтариш машқлари, ўз вазнидан фойдаланиб ёки шериги қаршилигини энгиб бажариладиган машқлар энг кўп қўл келади.

Оғир юк билан, масалан, штанга билан бажариладиган машқлар тананинг ҳамма мушакларига, айниқса йирик ва бакувват мушак гуруҳларига, энгил юк (масалан, тўлдирма тўплар, гантеллар) билан бажариладиган машқлар эса айрим мушак гуруҳларига таъсир килади.

Атлет анча оғир юк кўтариб машқ бажараётганда, баъзан нафас ритмини бузади ёки бутунлай нафас олмай қолади. Тўғри нафас олишга жуда катта эътибор бериш, максимал оғирлик билан қилинадиган машқларни бир мартагина бажариб, кейингисини бошлаш олдида 25 минут вақт ўтказмоқ керак.

Энгил юк билан бажариладиган машқни қаторасига 23 марта такрорлаш (айрим вақтда озроқ) керак. Оғирлик қанча оз бўлса, машқни шунча кўп тўхтовсиз бажариш мумкин. Мушак ҳажмини ошириш учун бажариладиган машқларни ҳар доим мушакларда чарчоқ сезилгунга қадар такрорлаш керак.

Юк кўтариб қилинадиган машқларни биринчи вақтларда секин аста, кейинчалик оғирлик имкон берганича тез бажариш тавсия этилади.

Тренировкада оғирлик қўшиб бажариладиган энгил атлетик машқлардан ҳам оғирроқ асбобларни улоктириш, елкага қум тўлдирилган (6-12 кг) ҳалта олиб сакраш машқлари, оғир (5-6 кг) белбоғ билан юқорига сакраш каби машқлардан ҳам фойдаланилади. Бунақа машқларда ҳаракатнинг тузулмаси деярли ўзгармайди, лекин атлет учун одатдагидан кўпроқ куч сарфлаши керак бўлади. Куч атлет учун зарур шароитга яқин шароитда тараққий этади.

Янги бошловчи энгил атлетикачилар гавдадаги ҳамма мушакларини ривожлантириш учун кўпроқ куч келадиган ҳилма-хил жисмоний машқлар қилишлари керак. Тайёрланган яхши спортчилар танлаб олган турларида муваффақиятга эришиш қайси мушак гуруҳлари кучли бўлишини талаб қилса, ўша мушак гуруҳларини ривожлантиришлари керак. Албатта, улар кучни ривожлантирувчи машқлар билан ўзларининг умумий жисмоний тайёрлик даражаларини сақлаб боришлари керак.

Куч кўпайтирадиган машқлар машғулотнинг тайёрлов даврида кўпроқ, мусобақа даврида эса камроқ қўлланади. Лекин мусобақа даврида кам (кўпинча максимал кучланиш талаб қиладиган) махсус машқлар етарли даражада қолдирилади. Бу куч тараққиётида эришилган даражани сақлаб қолиш учунгина эмас, балки уни янада ошириш учун ҳам керак бўлади.

Ёш энгил атлетикачиларнинг чидамлилигини ривожлантириш. Чидамли бўлиш энгил атлетикачиларга фақат мусобақаларда қатнашиш вақтида эмас, балки катта ҳажмдаги машғулот ишини бажариш учун ҳам керак. У орган ва тизимларнинг (айниқса марказий асаб тизими, юрак-қон томир, нафас олиш тизимлари ва мушак аппаратининг) тайёрлик даражасига, спорт техникасининг такомил даражасига ва ҳаракатларини тежамли бажара олишга боғлиқдир.

Чидамлилик умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлилик ҳар қандай спортчининг умумий жисмоний ривожланишининг таркибий қисми бўлиб, аввало марказий асаб тизимидаги, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа тизимлардаги жиддий ижобий ўзгаришларнинг натижасидир. Енгил атлетиканинг айрим турлари хусусиятига қараб спортчига махсус чидамлилик керак. Маълумки, қисқа масофага югурувчи 400 м, тез югуришда чидамлидир. Кўп соатли мусобақага бардош бера оладиган марафончи, 1500 м.га югуришда чидамсиз бўлиб чиқиши мумкин. Енгил атлетиканинг ҳар бир туридаги махсус чидамлиликнинг ўзига хослиги шу қадар аҳамиятлики, унинг ҳар бири учун ўз методикаси бўлиши керак.

Умумий чидамлилик йиллик тренировкага киритилган жисмоний машқларнинг деярли ҳамма воситасида ҳосил қилинади.

Тайёргарлик даражаси юқори бўлган югурувчилар ва тез юрувчиларнинг умумий чидамлиликни ошириш учун югуриш масофалари 20-30 км.гача етиши мумкин. Бунда тезлик катта бўлмаслиги керак. Югуришлари бор машғулотлар ҳафтада 3 марта, энг кучли стайерларда эса тайёрлов даврининг 35 оyi давомида ҳафтада 67 марта ўтказилади. Умумий чидамлилик асосан тайёрлов даврида ривожлантирилади, мусобақа даврида эса фақат сақлаб борилади.

Умумий чидамлилик, енгил атлетикачиларнинг умумий иш қобилияти ва уларнинг соғлиқ даражасини белгилаш билан бирга, махсус чидамлиликни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади. У канча юқори бўлса, шу асосида махсус чидамлилик ҳам шунча яхши ривожланади.

Чидамлиликни маълум бир тартибда ривожлантириш керак. Олдин (тайёрлов даврида) умумий чидамлиликни ривожлантиришга, кейин (мусобақа даврида) махсус чидамлиликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор берилади. Бу билан бирга тайёрлов даврида ҳам махсус чидамлилик ривожланаверади, мусобақа даврида эса умумий чидамлилик сақлаб борилади.

Сакровчилар ва улоктирувчиларнинг махсус чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий йўли танлаб олинган енгил атлетика турини, қисман эса махсус машқларни кўп марталаб бажаришдир.

Кўп курашчининг махсус чидамлилиги аъло даражадаги умумий чидамлиликка, қисқа масофага югуришдаги махсус чидамлиликка, шунингдек, кўп курашга кирган ҳамма машқлар техникасининг мукамаллигига асосланади.

Махсус чидамлилик енгил атлетиканинг ҳамма турида спортчи органи ва тизимларининг махсус тайёргарлиги канчалик юқори эканлиги билан аниқланади.

Турли масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлиликни ривожлантириш методикасида фарқ бор. У аввало органлардаги, тизимлардаги ва бутун организмдаги югуриш жадаллиги ва югуриш қанча давом этишига боғлиқ физиологик хусусиятлар билан белгиланади.

Ўртача масофаларга югуриш дастлабки 12 дақиқа ичида кислород истеъмол қилиниши кескин ортиши билан характерланади. Кўп ўтмай бу энг юқори даражага етиб, озроққина вақт давомида ўзгармай туради.

Лекин кислород истеъмол қилиниш миқдорининг бундай турғунлик ҳолати организм кислород истеъмол қилиниши ниҳоясига тақалиб, бундай ортик истеъмол қилинишнинг иложи бўлмаганини натижасидир. Шундай қилиб, ўртача масофага югуриш кислородга бўлган талаб уни истеъмол қилиш даражасидан ортади (физиологик ниҳояга етган бўлса ҳам), яъни кислород қарз ҳосил қилади. Югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, қарз шунча кўпайиб, чарчоқ тезроқ бошланади.

Кислород етишмаслиги бунга нисбатан энг сезгир бўлгани учун биринчи галда марказий асаб тизимига салбий таъсир қилади.

Ўртача масофаларга югурувчиларнинг асосий вазифаси махсус чидамлиликини яхшилаш, шунга мослаб орган ва тизимларни ривожлантириб, улар функцияларини такомиллаштиришдан, шунингдек, организмни кислороддан тежамли ва сифатли фойдаланишга ўргатишдир. Бунга эса камайтирилган масофага мусобақада кўрсатилмоқчи бўлган тезликдан ортиқ тезликда югуришни такрорлаш билан эришилади. Бундай такрор югуришларда анча кўп “кислород қарзи” ҳосил бўлади, орган ва тизимларга талаб ортади. Етарли даражада узоқ вақт тренировка қилиб юргандан кейин югуриш тезлиги юқори бўлиши натижасида пайдо бўладиган кескин чарчай бошлашга қарши кураш қобилятини ўстирган югурувчи, машғулотдагидан узоқроқ давом этса ҳам, жадаллиги камроқ ишни осонроқ бажаради.

Тажрибада кўрилишича, агар югуриш тезлиги мусобақадагидан юқори бўлса, ўзгарувчан югуриш 800-1500 м.га югуриш машқида ҳам фойдали экан. Лекин ўртача масофада югуришда махсус чидамлиликини ошириш учун такрорий усул (масалан, 800 м.га югурувчилар одатда 400-600 м.га югуришни, 1500 м.га югурувчилар эса 800-1000 м, га югуришни такрорлайдилар) қўллайдилар. Такрор югуришлар ўртасида 15-20 минут дам олган маъқул, бу кейинги такрор югуришларни ҳам юқори тезликда бажариш учун керак бўлади, 100 ва 200 м.га югурганда чарчоқ тез ўсиб боришининг энг муҳим сабаби бош мия асаб тўқималаридаги ўзгаришлардир. Максимал зўр беришлар пайтида, айниқса гипоксемия шароитида, асабга жуда қаттиқ зўр келади. Иш қобиляти тезда пасайиб кетиши ҳам шундан. Агар югурувчи жуда катта зўр бераётганига қарамай, хаддан ташқари қаттиқ кучанмасдан бемалол енгил югурса 100 ва 200 м.га югуришда ҳам чарчоқ секинроқ кўпаяди.

Чарчашни камайтириш учун тегишли қобик жараёнларини ва асаб мушак аппаратини такомиллаштириш, мушаклардаги биохимик жараёнлар фойдасини ошириш, қондаги кислороддан яхшироқ фойдаланиш керак. Катта тезликдаги югуриш пайтида энергетик моддалар жуда тез парчаланиб, мушаклардаги ҳамма биохимик жараёнлар қарийб кислородсиз шароитда ўтганлиги учун 100 - 200 м.га югуришдаги чидамлиликини оширадиган орган ва тизимларни фақат шу шароитнинг ўзидагина ривожлантириш мумкин. Демак, спринтда зарур бўлган чидамлиликини кичик тезликда югуриш билан тўлиқ тараққий эттириш мумкин эмас.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. М.Ж.Абдуллаев, М.С.Олимов, Н.Т.Тўхтабоев «Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси» – Т.: «Баркамол файз медиа», 2017.
2. Р.Кудратов «Енгил атлетика» – Т.: «Ношир», 2014.
3. Н.Т.Рафиев «Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси» – Т.: «Ношир», 2014.
4. Л.А.Иноземцова «Легкая атлетика и методика преподавания» – Т.: «Ношир», 2012.
5. А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук «Легкая атлетика» – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
6. А.Нормурадов «Енгил атлетика» Тошкент, 2002.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TALABALARNING KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA LOYIHALASH TEXNOLOGIYASINING AHAMIYATI

M.Sh.Soporboyev

UrDPI, Jismoniy madaniyat kafedrası

o‘qituvchisi

O.Satimbayeva

UrDPI, Jismoniy madaniyat yo‘nalishi

2 bosqich talabasi

Hozirgi vaqtda pedagogik faoliyatda odatlanib qolgan “bilim”, “ko‘nikma”, “malaka” atamalarini qo‘llash yetarli emas bo‘lib qolmoqda. Chunki quyidagi hammaga ayon bo‘lgan qarama-qarshilik – bilim, malaka va ko‘nikma o‘quvchilarda qanchalik ko‘p bo‘lsa, ularni hayotda qo‘llash shunchalik kamayib bormoqda. Xususan, bu holatlarni notanish, nostandart va muammoli vaziyatlarda ko‘p uchratish mumkin. Zamonaviy jamiyatning o‘zgarishi yoshlarda yangi malaka va qobiliyatlarni, ya‘ni o‘quvchilarning kompetentligini shakllantirish zaruriyligini ko‘rsatmoqda. Kompetentlik deyilganda o‘quvchilarning o‘z bilimlarini har xil hayotiy vaziyatlarda qo‘llash qobiliyatlari, zaruriy ma‘lumotlarga erisha bilish, muammolarni yechish, o‘z mulohazalarini ko‘tarib chiqish, ularni asoslay bilish va o‘z qarashlarini himoya qilish qobiliyatlari tushuniladi. Shularni e‘tiborga olib, barcha mashg‘ulotlarda kompetentlikni rivojlantirishni rejalashtirish zarur, shu jumladan jismoniy madaniyat mashg‘ulotlarida ham. Biz hozir ko‘p eshitamizki, bugungi kun bitiruvchi talabalarining muhim sifatlaridan biri bu – raqobatbardoshlik, muvaffaqiyatlilik, egallagan bilimlarini hayotda qo‘llay bilish va har qanday vaziyatdan chiqib keta bilish qobiliyatidir. Aynan shu joyda ko‘plab savollar paydo bo‘ladi:

1. Hayotda uchraydigan barcha barcha vaziyatlarni oldindan ko‘ra bilish mumkinmi va shu borada talabaga aniq ko‘rsatmalar berish mumkinmi? Albatta yo‘q.!

2. Ijtimoiy kompetentlikni shakllantirish uchun qanday metodlar, usullar, faoliyatni tashkillashtirish usullari, texnologiyalarini qo‘llash zarur?

3. Talabalar ijtimoiy kompetentligini shakllantirish uchun jismoniy tarbiya o‘qituvchisining o‘zi qanchalik tayyor?

Bizning vazifamiz talabalarning o‘quv va kasbiy faoliyati davomida ularda muammolarni ko‘ra bilish va yechish malakasini hosil qilish, mustaqil o‘qish, ma‘lumotlar bilan ishlash, egallangan bilimlarni hayotiy muammolarni hal etishga qo‘llash, o‘z nuqtayi nazarini erkin ifodalash imkoniyatini berish, asoslash, tahlil qilish kabi jihatlarni shakllantirishdan iborat. Shuningdek, ko‘zda tutilmagan vaziyatlarda jiddiy qarorlarni qabul qilish va muloqot madaniyatini tarbiyalashga imkoniyat yaratishimiz kerak. Talabalarda yangi ta‘lim sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulotlarda yangi texnologiyalardan foydalanishni talab etadi.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida bu metodikani qo'llash qiziqishni paydo qiladi, uni yangi mazmun bilan to'ldiradi, chunki o'qituvchi va o'quvchi roli almashinadi. Loyihalash texnologiyasi o'qitishni faollashtiradi. Talabaning shaxsiy qiziqishlari orqali maqsadga yo'naltirilganligini ifodalaydi. Loyiha jarayonida talaba mustaqil o'qiydi va o'z ta'lim faoliyatiga faol ta'sir etadi. Bunda talaba nafaqat jismoniy jihatdan balki intellektual jihatdan o'zining mahoratini his etishini ta'minlaydi. Loyihalash faoliyati bu – muammoli vaziyatlarni yaratish, bilimlarni faollashtirishni talab qiluvchi murakkab savollarni izlash va yechishda talabalar ong faoliyatini faollashtirish demakdir. Loyiha metodi har doim talabalarning mustaqil faoliyatiga yo'naltirilgan bo'ladi. Loyihalash turlari har xil. Asosan 4 ta turdagi mezon ko'rsatiladi:

- Informativ va tadqiqot loyihasi;
- Mahsuldor loyiha;
- Umumiy loyiha;
- Insserinovkali loyiha.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini loyihalash bu – jismoniy madaniyat sohasida inson organizmiga ta'sirini o'rganuvchi loyihalarni, sport tarixini tadqiqot qilish, sport musoboqalari va bayramlarni o'tkazish va tayyorlash kabi loyihalarni yaratish demakdir. O'qitishning loyihaviy texnologiyasi talabalarning mavzu bo'yicha materiallarni mustaqil yig'ish, u yoki bu jismoniy mashqlar kompleksini bajarilishini asoslash yoki ma'naviy jihatlarni tarbiyalash, shaxsiy rivojlanish uchun jismoniy malaka va ko'nikmalarni shakllantiradi. Bu o'qitish texnologiyasi jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida foydalanish uchun mo'ljallangan.

O'qituvchi o'qitish texnologiyasiga ega bo'lsa va unda talabalar bilan ijodiy ishlashga moyillik bo'lsa, har bir talaba uchun mashg'ulotlarni foydali va mazmunli bo'lishini ta'minlaydi. Loyihalash texnologiyasi har xil muammolarni bartaraf etishga yordam beradi, chunki mashg'ulotlarda harakat faoliyati intellektual faoliyatga ko'chadi. Talabalar tomonidan o'z loyihasi uchun mustaqil qidirib topilgan informatsiyalar mashg'ulotlarda egallaniladigan ma'lumotlarning hayotiy zarurligini his etish imkoniyatini beradi. Shunday qilib talabalar kompetentligi shakllanadi va jismoniy mashqlarni sifatli ravishda bajarish imkoniyati yaratiladi.

Bularning barchasi jismoniy madaniyat mashg'ulotlaridaharakatli faoliyat turidan ta'limiy yo'nalishga ko'chishiga olib keladi va bu fanni boshqa asosiy fanlar qatoriga olib chiqadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Джураев Р.Х. Таълимда интерфаол технологиялар.- Т.: “Сано-Стандарт”, 2010. – 88 б.
2. Ишмухамедов Р.Ж. ва бошқ. Таълимда инновацион технологиялар. – Т.: Истеъдод, 2008.- 180 б.

3. Мактабгача таълимда янги педагогик ва ахборот технологияларини татбиқ этишнинг долзарб масалалари. Республика илмий-амалий конференция материаллари – Қарши, “Қарши Давлат университети” нашриёти, 2010. – 296 б.

4. Толипов Ў.Қ., Усмонбоева М. Педагогик технологияларнинг татбиқий асослари. – Т.: “Фан”, 2006. – 262 б.

5. Шодмонова Ш.С. ва бошқ. Педагогик технологиялар.- Т.: “Фан ва технология”, 2011. – 148 б.

6. Ғаффорова Т. Бошланғич таълимда замонавий технологиялар. – Қарши, “Насаф”, 2009.- 164 б.

TALABALAR IJTIMOY HAYOTIGA VIRTUAL OLAMNING TA'SIRINI KAMAYTIRISHDA JISMONIY MADANIYATNING O'RNI

Nazarov Javoxirbek Shokirjon o'g'li,
Andijon davlat universiteti, Jismoniy madaniyat
nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi
E-mail: nazarovjavokhirbek@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisdá oliy ta'lim muassasalarida talabalar ijtimoiy hayotiga virtual olamning ta'sirini kamaytirishda jismoniy madaniyatning o'rne, sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari, talabalarni mustaqil jismoniy mashqlar, sport va faol jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga undaydigan motivlarning shakllanishiga ta'siri, shaxsiy ahamiyati, qoniqishi, ma'naviy boyitish kabi subyektiv omillar ta'sir qilishi haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sport, zamonaviy ta'lim, talaba, sog'lom turmush tarzi, sog'lomlashtirish, pedagogik me'yorlar, metodika, fan, ta'lim muammolari, madaniyat, madaniyat tuzilmasi, funksiyalar.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры в снижении влияния виртуального мира на социальную жизнь студентов в высших учебных заведениях, вопросы формирования здорового образа жизни, влияние на формирование мотивов, побуждающих учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортом и активным занятиям физкультурой и спортом, влияние таких субъективных факторов, как личностная значимость, удовлетворённость, духовное обогащение.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, современное образование, ученик, здоровый образ жизни, оздоровление, педагогические нормы, методика, наука, проблемы воспитания, культура, структура культуры, функции.

Abstract. This article examines the role of physical culture in reducing the influence of the virtual world on the social life of students in higher education institutions, the formation of a healthy lifestyle, the influence on the formation of motives that encourage students to engage in independent physical exercise, sports and active physical education and sports, the influence of subjective factors such as personal importance, satisfaction spiritual enrichment.

Keywords: physical culture, sports, modern education, student, healthy lifestyle, health improvement, pedagogical norms, methodology, science, problems of education, culture, cultural structure, functions.

O'zbekiston Respublikasi ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan yangilanishlar sharoitida asosiy vazifalardan biri o'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligi darajasi, jismoniy madaniyatini oshirishdan iborat. Ta'limning yangi modeli talabalarda bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish bilan birga, ularning jismoniy madaniyatini ham shakllantirish, aniqlash, birinchi navbatda, yaxlit jismoninani sog'lom shaxsni

rivojlantirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi[1]. Shu bois Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev Miromonovich bu haqda quyidagilarni ta'kidlaydi: "Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz"[2].

Bugun jismoniy tarbiya ta'lim tizimini takomillashtirishning yo'nalishlari aniq belgilab olinganiga qaramay, keyingi yillarda jismoniy va ruhiy salomatligi darajasi past bo'lgan o'smirlar va o'quvchi yoshlarning soni oshib borayotganligini kuzatish mumkin. Bunga asosiy sabablardan biri sifatida talabalar ijtimoiy hayotiga virtual olamning ta'siri ko'riladi. "Virtual borliq" atamasini ilk bor o'tgan asrning 70-yillarida Massachusetts texnologiya instituti xodimi Jeron Lener ishlatgan bo'lsa-da, muomalaga amerikalik kinematografchilar tomonidan kiritilgan. Ular muayyan sabablarga ko'ra, tabiiy yo'l bilan amalga oshirib bo'lmaydigan xayoliy imkoniyatlarni belgili-grafik shaklda amalga oshirish mumkinligi haqidagi kinolentani shu nom bilan chiqarganlar.

Bugungi kunda turli ko'rinishdagi axborotlarni uzatishga moslangan texnologiyalarning ijtimoiy-ma'naviy hayotning turli sohalariga shiddat bilan kirib borayotganini kuzatishimiz mumkin. Qadriyatlarning makon bilan bog'liq xususiyatlari ijtimoiy hayotga virtual olamning ta'sirida yo'qolib bormoqda, bu esa etnik birlik madaniyatlarining universallashtiruviga, an'anaviy qadriyatlar va namunali ijtimoiy xulq-atvor me'yorlarining zaiflashuviga sabab bo'lmoqda[3].

Virtual olam ijodkori va yaratuvchisi, shubhasiz, inson va uning tafakkuridir. Bu jarayonda talabalar ijtimoiy hayotida sodir bo'layotgan voqea hodisalar real voqelikka qaraganda birmuncha erkin va keng imkoniyatlarga egadir. Virtual voqelikda inson faoliyatiga to'siq bo'luvchi omillarning yo'qligi inson ongida mavjud bo'lgan salbiy holatlarni erkin amalga oshirishga imkon beradi.

Texnika vositalarining takomillashuvi hosilasi sifatida net-o'yinlari paydo bo'ldi. Internet makoni darvozasi keng ochilgan, u ma'naviy qadriyatlar dunyosini shiddat bilan o'zgartirib, qayta qurmoqda, insonning virtual olamga kirib borishi o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirib, masofali muloqot orqali o'z "men"ini namoyon qilishga bo'lgan ehtiyojini to'laligicha qondirishga namoyon etadi. Albatta, virtual olamdagi voqelik real olamdan qiziqroq va afzaldir. Bugun ushbu hodisa bafaqat talaba-yoshlar ijtimoiy hayotida balkim aksariyat insonlar uchun muammo va tashvishlarga to'la haqiqiy olamdan voz kechtirish omili sifatida namoyon bo'lmoqda. Virtual olamda inson faoliyati chegaralari keng bo'lib, dunyo jiddiy to'siq sifatida yo'q bo'ladi, chunki bu olamda hammasini yangidan boshlash, ya'ni bema'lol "xato" qilish mumkin bo'lib, o'z faoliyati oqibati uchun hech kim yoki hech narsa oldida javobgar bo'lmaydi. Bu esa talaba-yoshlar ijtimoiy hayotida muhim o'rin egallab borayotganligini anglatadi[4].

Talabalar ijtimoiy hayotidagi turmush tarzi va faoliyatiga virtual olamda tasvirlangan tizim salbiy ta'sirlar ham ko'rsatadi. Bu shuni anglatadiki, real olamdagi eng oliy qadriyat sanalmish inson hayoti bu olamda umuman qadr-qimmatini yo'qdek. Virtual olamda ommaga taqdim etilgan o'yinlardan PUBG o'yinidir. PUBGning to'liq shakli "Player Unknown's Battle grounds" "noma'lum o'yinchi jang maydoni" deb ataladi. O'yin yaratuvchisi va g'oya muallifi irlandiyalik Brendan Grin hisoblanadi. Bir vaqtning

o'zida ko'p o'yinchi o'ynay oladigan, jangari onlayn o'yinidir. Shuni aytish lozimki, so'nggi paytlarda bu o'yinga mukkasidan ketib qolish holatlari ayniqsa yoshlar o'rtasida tez-tez uchramoqda. To'g'ri, PUBG ajoyib o'yin, lekin unga ruju qo'yimoq sog'liq bilan bog'liq bo'lgan jismoniy va psixik muammolarni keltirib chiqaradi. PUBGni o'ynashda chegaradan chiqish oqibatida salbiy ta'sirlarni ko'rib chiqamiz.

PUBG o'zining shafqatsizligi bilan ko'pchilikni e'tiborini o'ziga qaratdi. O'ta shafqatsizlik agressiv hayollar, tuyg'ular va hatti-harakatlarni insonda uyg'otishi mumkin va natijada esa o'yinchi psixologik tomondan sog'lig'ida muammolarga uchrashi mumkin. PUBG o'yinchilari o'yindagi qilayotgan ishlarini real hayotda qila olmaydilar. O'yinda u barcha o'yinchilarni ustidan g'alaba qozonayotgan qahramon, lekin real hayotda u o'rtacha inson. Bu ikki dunyoni o'rtasidagi qarama qarshilik insonda agressiv holatni rivojlantiradi. O'yindagi boshqa o'yinchilarga zarar keltirish, real hayotga o'z-o'zidan ko'chishi mumkin.

PUBG o'yinini haddan tashqari ko'p o'ynashlik bilan inson kamroq samarali insonga aylanadi. O'yin o'ynashga mukkasidan ketish hozirgi kunda yangilik emas albatta, lekin bu odatni zararliligini va insonning psixik sog'lig'iga jiddiy ta'sir etishini bilishligi lozim. Ko'pchilik o'yin ishqibozlari kunning ko'p qismini PUBG o'ynash bilan o'tkazadilar. Bu degani hohlaydilar yoki yo'q ular ijtimoiy hayotda kam faollikda bo'ladilar.

Faqat bir joyda o'tirib, uzoq vaqt davomida o'ynash jismoniy sog'liq uchun zararli. Inson dangasa bo'lishga moyil. Bundan tashqari, kompyuter ekraniga soatlab tikilish odam ko'ziga ta'sir qilishi va bosh og'rig'iga sabab bo'lishi mumkin. PUBGga qaramlik bu o'yinni 5-6 soatdan ko'proq vaqt davomida o'ynash odatiga olib keladi. Bu insonning o'tirgan joyida yoki o'yin davomida yotgan joyida tana a'zolarini faolsiz, uyqu holatida bo'lishligiga olib keladi. Ushbu harakatsiz turishlar bo'yin va yelkada qattiq og'riqqa olib kelishi mumkin. PUBG o'yinini yaxshi ko'radiganlar osongina stressga tushib qolishi yoki ijtimoiy munosabatlar kamligi tufayli jamiyatda uchraydigan muammolarga dosh bera olmasliklari mumkin.

Hozirgi kunda barchamiz talaba-yoshlar ko'proq vaqtini onlayn o'yinlar bilan o'tkazayotganligiga guvohi bo'lib turibmiz. O'sib kelayotgan yoshlar kam faolligi tufayli keraksiz vazn to'plashi va dangasalik kasalligiga duchor bo'lishi mumkin. Shuni bilishligimiz lozimki, telefon yoki kompyuter ekranini oldida yoshlarimizning virtual olamdagi o'yinlarni o'ynab soatlab o'tirishligi, ularni uyquga ketishiga ham halaqit berishi mumkin. Bundan ko'rinib turibdiki, talaba-yoshlarni jismoniy va ruhiy salomatligi yuqori bo'lishligi uchun virtual olamning ta'sirini kamaytirishlik, jismoniy madaniyatning o'rni, sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari ularning hayotida muhim ahamiyat kasb etadi[5].

Talaba-yoshlarning ma'naviy, shu bilan birga jismoniy komilligini ta'minlash, ularning ijtimoiy hayotiga virtual olamning ta'sirini kamaytirishda jismoniy madaniyatning o'rni, jismoniy mashqlar, ya'ni sport vositasida sog'lom hayotni, jismoniy madaniyatni shakllantirish dolzarb ahamiyatga ega. Sababi sport – millati, irqi, dinidan qat'iy nazar barchaga sog'lom hayot tarzini shakllantirishga keng imkoniyatlar yaratib

beradigan omillardan biridir. Chet el mamlakatlarda ijtimoiy-iqtisodiy sohalarida integrallashuv, xalqaro malaka talablariga mos kadrlar tayyorlash mazmuniga ta'limda ularning jismoniy madaniyatini ham shakllantirish, muassasa o'quv jarayonini takomillashtirishda amaliyotni shakllantirish va bu sohada ilmiy-metodik bazasini mustahkamlashga alohida e'tibor berilmoqda. Ta'limda talabalarning jismoniy madaniyatini shakllantiruvchi va rivojlantiruvchi mexanizmlar xususiyatlarini ko'rsatuvchi metodlar, samaradorlikning asosiy ko'rsatkichlari, uzluksiz ta'lim sifati yaxshilanishi kabi sifatni ta'minlashga va ilg'or tajribalarni o'rganishga yo'naltirilgan metodlaridan foydalanish ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda[6].

Mamlakatimiz pedagogika fani va ta'lim tizimi oldiga strategik jihatdan muhim vazifa qo'yilgan bo'lib, u talabalar salomatligini izdan chiqarish emas, balki saqlash hamda rivojlantirishga yordam berishi uchun barcha shart-sharoitlarni yaratishdan iborat. Bunday holatda, talabalarda ularning hayotdagi orzu istaklarini ro'yobga chiqara olishlari uchun zamin hozirlaydigan salomatlik madaniyatini shakllantirishning ijtimoiy hamda pedagogik ahamiyati nihoyatda ortmoqda.

Biz ota-onalar, ustoz-murabbiylar, jamoatchilik, mahalla-ko'y talabalar ijtimoiy hayotiga virtual olamning salbiy ta'sirlarini kamaytirish masalasida hushyorlik va ogohlikni yanada oshirishimiz kerak. Farzandlarimizni birovlarining qo'lga berib qo'ymasdan, ularni o'zimiz tarbiyalashimiz lozim". Bir so'z bilan aytganda, shiddatli taraqqiyot davrida zamon tahlikalarini tog'ri qabul qila oladigan ma'naviyatli, sport bilan muntazam shug'ullanuvchi yoshlarni tarbiyalashga urg'u berish jamiyatning ustuvor maqsad va yo'nalishlaridan biri hisoblanmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. – Toshkent: O'zbekiston, 2019. – B. 36.

2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori // Xalq so'zi gazetasi, 2017-yil 6-iyun. №111 (6805)-son.

3. Pedagogika ensiklopediya, III jild. Mas'ul muharrirlar: R.Safarova, R.Jo'rayev. "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" Davlat ilmiy nashriyoti, – Toshkent, 2017. – B-91-92.

4. Михайлов А.Н. Диагностика виртуальной образности А.Н. Михайлов, Н.А. Носов. М.: 2008. – С. 8.

5. <https://healthandhealthier.com/is-pubg-harmful-for-health/>

6.Bahodir Zokir. Globallashuv ziddiyatlari. "Tafakkur", 2000.

РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

**Рустамов Жамшид Эргашевич,
Ph.D, Самаркандский институт экономики и сервиса**

Аннотация. данная статья рассматривает роль и влияние современных инновационных технологий на повышение эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании. Она анализирует использование таких технологий, как виртуальная реальность, мобильные приложения и интерактивные методы обучения, в контексте улучшения образовательного процесса. В статье также обсуждаются технические проблемы и вызовы, с которыми сталкиваются преподаватели и учебные заведения при внедрении инноваций, и предлагаются рекомендации для их преодоления.

Ключевые слова: современные технологии, инновации, преподавание физической культуры, высшее образование, виртуальная реальность, мобильные приложения, интерактивные методы обучения, эффективность, технические проблемы, доступность.

Введение:

Физическая культура играет неотъемлемую роль в высшем образовании, предоставляя студентам не только физическое здоровье, но и целый спектр преимуществ, включая улучшение когнитивных способностей, эмоциональное благополучие и социальную адаптацию. В контексте современного образования, где технологии становятся неотъемлемой частью учебного процесса, роль инновационных технологий в области преподавания физической культуры становится все более значимой.

Значение физической культуры в высшем образовании проявляется не только в формировании здорового образа жизни, но и в развитии личности студента как целостного индивида. Взаимодействие между телом и разумом является ключевым элементом успешного обучения, а инновационные технологии предоставляют новые возможности для улучшения этого взаимодействия.

Основная часть:

I. Технологические инновации в физическом образовании:

Виртуальная реальность (VR) представляет собой одну из самых захватывающих и перспективных технологий, которая находит широкое применение в различных сферах, включая образование. В области физической культуры и спорта, VR открывает новые горизонты для преподавания и обучения, обогащая традиционные методы обучения интерактивным и погружающим опытом.

Одной из главных преимуществ использования виртуальной реальности в обучении физической культуре является возможность создания среды, в которой студенты могут погрузиться и испытать различные физические сценарии, которые могут быть трудно или опасно воссоздать в реальной жизни. Это включает в себя симуляции спортивных событий, тренировочные сценарии, различные условия погоды и многое другое, что позволяет студентам получить практический опыт без необходимости выхода на поле или площадку.

Кроме того, VR обеспечивает персонализированный подход к обучению, позволяя студентам выбирать уровень сложности и индивидуализировать программу обучения в соответствии с их потребностями и способностями. Это способствует более эффективному усвоению материала и повышает мотивацию студентов.

Виртуальная реальность также открывает новые возможности для коллективного обучения и сотрудничества. С помощью VR студенты могут участвовать в совместных тренировках и соревнованиях, даже если они физически находятся в разных местах. Это способствует развитию командной работы и социальных навыков.

Таким образом, использование виртуальной реальности в обучении физической культуре в высшем образовании имеет значительный потенциал для повышения эффективности преподавания и улучшения обучающего опыта студентов.

II. Влияние инновационных технологий на качество преподавания:

Инновационные технологии играют ключевую роль в улучшении эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании, особенно через применение интерактивных методов обучения. Эти методы не только активизируют учебный процесс, но и значительно повышают мотивацию и заинтересованность студентов.

Одним из основных преимуществ интерактивных методов обучения является их способность привлечь внимание студентов и сделать учебный процесс более увлекательным и интересным. Возможность взаимодействия с учебным материалом через различные технологии, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения или интерактивные доски, создает более глубокое и запоминающееся обучающее окружение.

Кроме того, интерактивные методы обучения способствуют более активному участию студентов в учебном процессе. Они могут участвовать в игровых ситуациях, решать задачи в команде или индивидуально, что стимулирует их учебную активность и способствует более глубокому усвоению материала.

Еще одним важным аспектом интерактивных методов обучения является их способность адаптироваться к индивидуальным потребностям и способностям студентов. Путем предоставления персонализированных учебных материалов и заданий, а также возможности выбора уровня сложности или темпа обучения,

технологии могут поддерживать каждого студента на его уровне и мотивировать его к достижению успеха.

Таким образом, использование интерактивных методов обучения в преподавании физической культуры в высшем образовании существенно повышает мотивацию и заинтересованность студентов, создавая благоприятные условия для их активного участия и успешного обучения.

III. Вызовы и препятствия:

Инновационные технологии приносят значительные улучшения в преподавание физической культуры в высшем образовании, однако существуют технические проблемы и вопросы доступности технологий, которые необходимо учитывать.

Первой и одной из наиболее существенных технических проблем является доступность необходимого оборудования и инфраструктуры для реализации инновационных технологий. Не все учебные заведения обладают достаточными ресурсами для приобретения и поддержки современного оборудования, такого как виртуальная реальность или интерактивные доски. Это создает неравенство в доступе к образовательным возможностям и может ограничивать использование инноваций в преподавании.

Другой проблемой является техническая подготовка и обучение преподавателей к использованию новых технологий. Внедрение инноваций требует времени и усилий для обучения педагогического персонала, что может быть вызовом в условиях ограниченных ресурсов и времени. Недостаточная подготовка преподавателей может привести к неэффективному использованию технологий или даже к отказу от них в пользу традиционных методов обучения.

Кроме того, существуют технические проблемы, такие как сбои в работе оборудования, проблемы с интернет-соединением или программным обеспечением, которые могут препятствовать нормальному функционированию учебного процесса. Эти проблемы могут возникать как на этапе подготовки к уроку, так и во время его проведения, что требует быстрой реакции и умения решать проблемы на месте.

Таким образом, технические проблемы и вопросы доступности технологий остаются серьезными вызовами для повышения эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании. Решение этих проблем требует комплексного подхода, который включает в себя обеспечение необходимых ресурсов, подготовку преподавателей и разработку стратегий управления техническими неполадками.

Заключение:

Внедрение современных инновационных технологий в преподавание физической культуры в высшем образовании имеет значительное влияние на повышение эффективности образовательного процесса. Основные технологические инновации, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения и

интерактивные методы обучения, открывают новые возможности для улучшения качества обучения и достижения образовательных целей.

Использование виртуальной реальности позволяет создавать погружающие обучающие среды и симуляции, которые обогащают учебный опыт студентов и позволяют им практиковать навыки в безопасной и контролируемой среде. Мобильные приложения и онлайн-платформы обеспечивают доступ к обучающим материалам в любое время и в любом месте, что способствует гибкости и доступности обучения. Интерактивные методы обучения стимулируют активное участие студентов и индивидуализируют обучающий процесс, повышая его эффективность.

Однако, несмотря на все преимущества, существуют технические проблемы и вызовы в доступности технологий, которые могут затруднять успешную реализацию инноваций в образовательной среде. Необходимо стремиться к решению этих проблем через обеспечение доступности необходимых ресурсов, подготовку преподавателей и разработку эффективных стратегий управления техническими неполадками.

В целом, современные инновационные технологии имеют значительный потенциал для повышения качества преподавания физической культуры в высшем образовании. Их правильное использование и интеграция в учебный процесс могут значительно улучшить образовательный опыт студентов и способствовать их личностному и профессиональному развитию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Chen, C., Looi, C. K., & Chen, W. (2017). Integrating virtual reality into the teaching of physical education. *Interactive Learning Environments*, 25(5), 670-682.
2. Backus, D., & McAuley, E. (2020). The role of technology in physical education and physical activity promotion. *Quest*, 72(4), 468-485.
3. J.E. Rustamov *International Journal of Scientific Research And Education*. Volume||07||Issue||03||March-2019||Pages-8114-8118||ISSN(e):2321-7545 Website: <http://jsae.in>

ЭВОЛЮЦИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ И РЕГИОНАЛЬНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОБИЛЬНОСТИ: ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ В КОНТЕКСТЕ БУДУЩЕГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Рустамов Жамшид Эргашевич,
Самаркандский институт экономики и сервиса*

Аннотация. исследование рассматривает эволюцию академической мобильности в высшем образовании, анализируя текущие тенденции и перспективы в быстро меняющемся мире. Особое внимание уделяется взаимодействию между университетами, государствами и корпорациями, а также влиянию технологических инноваций на мобильность. Обсуждаются вызовы и возможности для студентов, преподавателей и администрации вузов при увеличении академической мобильности.

Ключевые слова: международная мобильность, региональная мобильность, высшее образование, тенденции, перспективы, технологические инновации, университеты, студенты, преподав

Abstract. The study examines the evolution of academic mobility in higher education, analyzing current trends and prospects in a rapidly changing world. Special attention is paid to the interaction between universities, states and corporations, as well as the impact of technological innovations on mobility. Challenges and opportunities for students, faculty, and university administrators in increasing academic mobility are discussed.

Key words. international mobility, regional mobility, higher education, trends, prospects, technological innovations, universities, students, teachers, etc.

I. Введение

Определение академической мобильности

Международная и региональная академическая мобильность становятся неотъемлемой частью современной высшей образовательной парадигмы, отражая стремление университетов и образовательных институтов к глобальной интеграции и культурному обмену. В этом контексте понятие "академическая мобильность" охватывает широкий спектр возможностей для студентов, преподавателей и исследователей участвовать в учебных, научных и профессиональных программах за пределами своей родной страны или региона.

Определение академической мобильности включает в себя не только физическое перемещение участников образовательного процесса, но и их интеллектуальное и культурное взаимодействие с новыми средами, идеями и общностями. Это может включать стажировки, обмены, семестры за рубежом, международные научные конференции, совместные исследовательские проекты и многое другое.

В данном контексте, исследование перспектив международной и региональной академической мобильности представляет собой важную задачу, позволяющую предвидеть и планировать будущее высшего образования в условиях быстро меняющегося мирового порядка. Это обеспечивает возможность не только

удовлетворения потребностей и ожиданий студентов и исследователей, но и способствует повышению качества образования, культурному разнообразию и глобальной конкурентоспособности образовательных систем.

В данной работе мы рассмотрим основные аспекты международной и региональной академической мобильности, а также выявим вызовы и возможности, с которыми она сталкивается, чтобы более глубоко понять ее роль в формировании будущего высшего образования.

II. Текущее состояние международной и региональной академической мобильности

Обзор текущих трендов и статистики

Международная и региональная академическая мобильность переживают период интенсивного развития и изменений, отражающихся в разнообразии программ, стран-участниц и участников. Последние годы характеризуются следующими ключевыми трендами и статистическими данными:

1. Увеличение числа мобильных студентов и исследователей: Согласно данным различных международных агентств и организаций, наблюдается стабильный рост числа студентов и исследователей, участвующих в международных обменах и программах мобильности. Этот тренд свидетельствует о растущем интересе к глобальным образовательным возможностям и международному сотрудничеству.

2. Диверсификация направлений и форматов обменов: В последние годы наблюдается увеличение разнообразия предлагаемых программ мобильности, включая академические обмены, стажировки, совместные исследовательские проекты, а также онлайн-курсы и виртуальные обмены. Этот тренд отражает стремление университетов и образовательных организаций к удовлетворению разнообразных потребностей и ожиданий студентов и исследователей.

3. Увеличение региональных программ и инициатив: В рамках усиления регионального сотрудничества и интеграции различных образовательных систем наблюдается рост числа региональных программ и инициатив мобильности, направленных на стимулирование обменов и сотрудничества между странами и регионами.

4. Продолжительность и формат обменов: Современные программы мобильности становятся все более гибкими и адаптивными, позволяя участникам выбирать различные форматы обмена и продолжительность участия в них, включая краткосрочные курсы, семестры за рубежом, долгосрочные программы стажировок и исследовательские проекты.

В целом, текущее состояние международной и региональной академической мобильности характеризуется ростом интереса к глобальным образовательным возможностям, разнообразием программ и форматов обменов, а также увеличением числа участников, что свидетельствует о важности этого явления для будущего высшего образования.

III. Вызовы и препятствия перед развитием академической мобильности

Финансовые ограничения и доступность ресурсов

Одним из основных вызовов перед развитием академической мобильности являются финансовые ограничения и недостаток доступных ресурсов, которые могут ограничивать возможности студентов, преподавателей и исследователей участвовать в программе мобильности. Несмотря на то, что международные обмены и стажировки могут предоставлять ценный опыт и уникальные образовательные возможности, они часто связаны с значительными финансовыми затратами, которые могут стать непреодолимым препятствием для некоторых участников.

Финансовые ограничения могут проявляться в виде следующих проблем:

1. Стоимость обучения и проживания: Высокие расходы на обучение, проживание, питание и другие расходы за рубежом могут быть непосильными для многих студентов, особенно из семей с низким доходом.

2. Транспортные расходы: Стоимость билетов на перелеты или поездки, визы и другие связанные с перемещением расходы могут значительно увеличивать общий бюджет мобильности.

3. Языковые курсы и подготовительные программы: Некоторые студенты могут столкнуться с необходимостью прохождения языковых курсов или подготовительных программ перед участием в обмене, что также требует дополнительных финансовых ресурсов.

4. Дополнительные расходы: Возможность участия в дополнительных активностях, культурных мероприятиях или путешествиях в рамках программы мобильности также может зависеть от наличия дополнительных средств.

Эти финансовые ограничения могут препятствовать широкому доступу к академической мобильности и создавать неравенство между теми, кто может позволить себе участвовать в программе мобильности, и теми, кто не может. Решение этих проблем требует разработки более доступных и универсальных финансовых механизмов поддержки, таких как стипендии, гранты, субсидии и другие формы финансовой помощи для студентов и исследователей, стремящихся к международной академической мобильности.

IV. Технологические инновации и будущее академической мобильности

Роль виртуальной реальности и онлайн-обучения

Виртуальная реальность (VR) и онлайн-обучение играют все более значимую роль в будущем академической мобильности, обеспечивая новые возможности для доступа к образованию и межкультурному обмену, не требующие физического присутствия в другой стране или регионе. Эти технологии расширяют границы традиционной академической мобильности, предоставляя студентам и преподавателям возможность участвовать в интерактивных образовательных программах и международных обменах, не выходя за пределы своего дома или университетского кампуса.

Роль виртуальной реальности (VR):

1. Виртуальные обмены и путешествия: С помощью VR студенты могут погружаться в виртуальные среды различных стран и культур, исследуя их историю, искусство, архитектуру и традиции. Это позволяет им получать практический опыт международного обмена, не покидая свой родной кампус.

2. Виртуальные лекции и семинары: Преподаватели могут проводить виртуальные лекции и семинары для студентов из разных стран, обеспечивая возможность обучения в международной обучающей среде прямо из дома.

Роль онлайн-обучения:

1. Международные онлайн-курсы: Онлайн-курсы и массовые открытые онлайн-курсы (МООС) позволяют студентам из разных стран и регионов учиться вместе, обмениваться знаниями и опытом, не выходя из дома. Это способствует расширению доступа к образованию и повышению его глобальной доступности.

2. Онлайн-менторство и консультации: С помощью онлайн-платформ и инструментов студенты могут получать поддержку и консультации от преподавателей и наставников из разных уголков мира, что способствует расширению их академических и профессиональных горизонтов.

Эти технологические инновации меняют облик академической мобильности, делая ее более гибкой, доступной и удобной для широкого круга участников. Они обеспечивают новые возможности для обмена знаниями и опытом, содействуя интеграции мировых образовательных сообществ и укрепляя их связи в цифровой эпохе.

V. Стратегии развития международной и региональной академической мобильности

Продвижение устойчивых партнерств и сетей

Для успешного развития международной и региональной академической мобильности критически важно продвигать устойчивые партнерства и сети среди университетов, научных центров, правительственных органов и других заинтересованных сторон. Эти партнерства играют ключевую роль в обеспечении доступа к образовательным ресурсам, обмене знаниями и опытом, а также в создании благоприятной среды для развития мобильности студентов, преподавателей и исследователей. Ниже приведены некоторые стратегии, которые могут способствовать продвижению устойчивых партнерств и сетей в контексте академической мобильности:

1. Стимулирование межуниверситетских соглашений и соглашений о сотрудничестве: Университеты могут активно продвигать создание и развитие партнерских отношений путем заключения соглашений о сотрудничестве с другими образовательными учреждениями. Эти соглашения могут включать обмен студентами и преподавателями, совместные исследовательские проекты, организацию совместных конференций и мероприятий.

2. Создание международных образовательных сетей: Университеты могут также вступать в состав международных образовательных сетей и ассоциаций, таких как Erasmus+, Fulbright, Ассоциация университетов Азии и Тихого океана (APRU) и др. Эти сети предоставляют участникам доступ к различным образовательным ресурсам, финансовой поддержке и возможностям для участия в международных проектах и программах мобильности.

3. Развитие мульти сторонних партнерств: Университеты могут также активно развивать мульти сторонние партнерства, включающие участие не только вузов, но и государственных и негосударственных организаций, промышленных

предприятий, общественных организаций и других заинтересованных сторон. Такие партнерства могут способствовать созданию комплексных образовательных программ, ориентированных на решение актуальных социальных и экономических проблем.

Продвижение устойчивых партнерств и сетей является важным элементом стратегии развития международной и региональной академической мобильности, поскольку они обеспечивают необходимую инфраструктуру и поддержку для успешной реализации обменов и программ мобильности. Внимание к укреплению таких партнерств способствует повышению качества образования, расширению доступа к образовательным ресурсам и улучшению международного сотрудничества в области высшего образования.

VI. Влияние академической мобильности на образование и общество

Формирование глобальных профессиональных компетенций

Международная и региональная академическая мобильность играют важную роль в формировании глобальных профессиональных компетенций, которые становятся все более востребованными в современном мире. Участие в международных обменах и программам мобильности предоставляет студентам, преподавателям и исследователям уникальную возможность развить навыки и качества, необходимые для успешной адаптации и деятельности в глобальной среде. Ниже представлены некоторые ключевые аспекты влияния академической мобильности на формирование глобальных профессиональных компетенций:

1. Межкультурная коммуникация: Участие в обменах и программах мобильности позволяет студентам и преподавателям погружаться в различные культурные среды, взаимодействовать с представителями различных культур и национальностей. Это способствует развитию межкультурной коммуникации, умению работать в многонациональных командах и эффективно решать межкультурные конфликты.

2. Гибкость и адаптивность: Переезд в другую страну или регион для учебы или работы требует от участников программ мобильности гибкости, адаптивности и умения быстро приспосабливаться к новым условиям. Эти навыки являются важными в современном мире, который характеризуется быстрыми изменениями и неопределенностью.

3. Международный опыт работы: Участие в стажировках, практике или исследовательских проектах за рубежом дает студентам и молодым специалистам возможность получить ценный международный опыт работы, расширить свои профессиональные навыки и найти новые перспективы для карьерного роста.

4. Глобальное мышление и перспективы: Знакомство с различными образовательными системами, методами обучения и научными подходами помогает развить глобальное мышление и перспективы. Участники программ мобильности приобретают более широкий взгляд на мировые проблемы, разнообразие культур и способы решения сложных задач.

В целом, академическая мобильность способствует формированию глобальных профессиональных компетенций, которые являются ключевыми для успешной адаптации к современным вызовам и возможностям в глобальном мире.

Эти компетенции не только улучшают персональное развитие участников, но и способствуют развитию общества в целом, обогащая его культурное и интеллектуальное наследие.

VII. Заключение

Подведение итогов и основных выводов

Международная и региональная академическая мобильность представляют собой неотъемлемую часть современного высшего образования, играющую ключевую роль в формировании будущего образовательного ландшафта. Взгляд в будущее высшего образования через призму академической мобильности позволяет нам понять ее значимость и влияние на студентов, преподавателей, исследователей и общество в целом.

Подводя итоги нашего рассмотрения, можно выделить несколько ключевых выводов:

1. Глобальное образование для глобального мира: Международная академическая мобильность способствует формированию глобальных профессиональных компетенций, необходимых для успешной адаптации к современным вызовам и возможностям в мировом обществе.

2. Развитие международных партнерств: Устойчивые партнерства и сети между университетами, научными центрами и другими заинтересованными сторонами являются основой успешной реализации программ мобильности и интеграции образовательных систем.

3. Технологические инновации: Роль виртуальной реальности и онлайн-обучения в академической мобильности продолжает расти, открывая новые возможности для доступа к образованию и межкультурному обмену.

4. Важность финансовой поддержки: Финансовые ограничения могут быть серьезным препятствием для мобильности студентов и преподавателей, поэтому необходимо разработать более доступные финансовые механизмы поддержки.

В целом, академическая мобильность остается одним из ключевых элементов развития высшего образования в будущем, способствуя его глобализации, качественному росту и содействуя формированию граждан мира. Этот взгляд в будущее позволяет нам лучше понять роль и значение мобильности в формировании образовательного пространства, где границы становятся все более размытыми, а возможности беспредельными.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Knight, J. (2004). Internationalization Remodeled: Definition, Approaches, and Rationales. *Journal of Studies in International Education*, 8(1), 5–31.

2. J.E. Rustamov *International Journal of Scientific Research And Education*. Volume||07||Issue||03||March-2019||Pages-8114-8118||ISSN(e):2321-7545 Website: <http://jsae.in>

3. European Commission/EACEA/Eurydice. (2018). *The European Higher Education Area in 2018: Bologna Process Implementation Report*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

NEWS IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Samarkand Institute of Economics and Service
"Information technologies" department
teacher Karimov. Tolmasbek. X

Abstract. This study provides a theoretical framework illustrating the innovation in sports and physical education classes. Today era, innovative ideas and practices are used to improve the status of sports and physical education. With the advances in multimedia, network and other technologies to improve the teaching methods and tools.

Keywords: Innovation, sports and physical education, physical culture, society, sport, organism, health, strength.

In modern era, with the development of information and communication technology, various sports and physical education programmes are improved. Innovative education is the extension and expansion of quality education and it is a vital way to cultivate creative talents with high quality. Innovative physical education programs are designed to be more comprehensive, dynamic, and enjoyable than traditional physical education classes. It helps students hunt for physical activity and develop a lifetime commitment to wellness.

Implement physical education activities and sports that children enjoy and will continue to seek out their own. In physical education classes, we want kids, but a major goal is to teach them movement activities which they like so much that they want to do them at recess, after school, and at home as well, more than they want to play video games and watch television. Part of the trick is to emphasise fun or exercise. Programs allow students to develop a variety of movement skills and teamwork capabilities so kid feel more comfortable in both group and movement environments, making them more likely to seek out these environments on their own or to be asked by others to participate.

In this context, innovation has created interest as a new paradigm for organising how teachers manage R & D (Chesbrough, 2003) as well as teachers would benefit from ‘systematically encouraging and exploring a wide range of internal and external sources for innovation opportunities, consciously integrating that exploration with firm capabilities and resources, and broadly exploiting those opportunities through multiple channels.’ (West and Gallagher, 2006) Thus, the purpose of the current study is to explore the innovativeness in sports and physical education programmes.

Innovation is the process through which new assets are created or new potential for action are developed (Claver et al., 1998) Innovation is the key to competitive advantage in a complex changing environment. It is an important source for market growth and profitability (Prajogo, 2006) In a complex and changing environment, innovation creates value and sustainable competitive advantage for the firms and also helps the firms to perform better and create new product and services (Hana, 2013) In other words, innovation can be considered as the adoption of new idea, product, method

or service in an organisation (Jimenez-Jimenez and Sanz-Valle, 2011) Further, innovation as introduction of inventions and modified products and services into the market which have commercial value (Comlek et al., 2012) Myers and Marquis (1969) considered innovation as a process or sequence of events in which people interact with each other to bring new ideas into an organisation.

Sport is a vital part of our life and it is becoming more and more popular. Doing sports keeps us healthy, relaxed, as well as maintains our figure and strengthens our patience and endurance. In other words, sport as a process in which one of the few social activities of individuals that can be recognised in community and culture around the sphere as a vehicle for bringing people together (Eitzen and Sage, 2003). Sport participation is a part of a reliable group and internalise feelings of belonging (Allen et al. 2008). However, some participants believed that sport as a health benefits or enjoyment when individuals get together, but for many participants, it is as an experience which is intrinsically connected to their identity and self-concept (Weiss et al., 2001). In other terms, sport can be employed as a way of maintaining one's cultural identity (Stodolska and Alexandris, 2004). Further, Waddington (2000) recognised that sport is an intrinsically competitive activity which brings about distinct social relations, that it is infused with hostile masculinity. Additionally, Individuals who does not participate in sport may miss valuable opportunities for socialization, education, and even professional development (Majumdar et al., 2012). Further, promotion of sport is the positive influence of sport participation on wellbeing, health, and consequently on the costs that go along with health care services (e.g., Pawlowski et al. 2014). In this context, the community needs to be contributed to the promotion of sport participation by providing adequate sport infrastructure (Wicker et al., 2013).

In modern society, sport and physical education are occasionally confused with each other. Sport leaves a large footprint in the Olympic society, and is easier to see than Physical education. Sport is the acting of skills attained through experience and practise of a sport. Physical education is the key phase of sport and physical activity in general, as it is the education of sport and the reimbursement and health related issues that are knotted mutually are imperative to learning sport in the primary position. Further, the importance of Physical education in primary school is prime in teaching young students the knowledge of sports they see on television and how they can understand the foundation of it. It is the opportunity of children to learn what can be done with a cricket bat and where to hit the ball, the aim of soccer and how to kick a football. These are all things are every student should ideally know how to participate in, but how do they get the knowledge of the sport? Physical education has been providing students the growth of the sport industry ad.

This paper provides an outline of innovative practices in sports and physical education within school settings. Innovative ideas and practices must be viewed from the point of view of physical education's status in the province, in particular the value, importance and funds provided by the respective countries. In globalisation, physical education and sports in schools, Hardman (2005) proved a decline of the subject:

Deficiencies were evident in core curriculum, time allocation, subject status, materials, human and financial resources, gender and disability issues, and quality and programme delivery. Researcher also highlights that despite international advocacy supported by a vast medical, scientific, economic, social and culture case for effectively time-tabled physical education programmes in schools, physical activity levels are declining in most countries. Besides this, previous literature found that approximately two-thirds of the adult population are not active enough to ensure good health. Obesity among school children is an emerging concern – worldwide at 10%; Asia and the Pacific at 5.1%; United States at 31.8%; and Europe at 19.6%. Further, it is noticed that about two million deaths annually due to physical inactivity worldwide, the World Health Organisation (WHO) recommended that more emphasis on school physical education and sports. The WHO has also stated diet and inactivity as the two most common global risk factors for chronic diseases (Armstrong, 2005).

Physical education is the intellectual discipline and profession which emphasises on the art and science of human movement (Kroll, 1971) with prominence given to sports, fitness and outdoor recreation. Sports refer to four types of physical activity, namely, Olympic competitive sports, outdoor games and recreation, exercise and fitness, music and movement (IOC, 1990). Innovations refers to create new ideas and thoughts or changes that are introduced (Oxford Dictionary, 1987). In the same line (Devecioglu et al., 2012) revealed that new technologies also present new opportunities for innovation and improvement in education systems. Students are the futures of school education develop in awareness of innovation and role of the education activity course is a crucial way to achieve innovation. For some people the future for physical education is a future directed towards young people health and well-being.

Now-a-days good physical education, health education and safety education of students is a top priority. Every teacher in class takes advantage of the regular class safety education for students. They want students must be proper sportswear, sports shoes, who are not in proper sports dress they can cause injury in sports, the teaching process to obey with classroom discipline, attention to the management of sports equipment, not chasing, in practice prior to observe the surrounding environment, safety first. In addition to this, the warming part of the activities of the use and operation of multimedia design reflects the innovative with the development of technology, tape recorders, computer speakers, wireless microphones and other technology has greatly enhanced the use of means of classroom efficiency and enhance the classroom results. Moreover, sport, play and physical education occupy a fundamental role in human development. Sport, play and physical education are about participation, inclusion and a sense of belonging. They bring individuals and communities together. These provides a platform to learn skills such as discipline, confidence and leadership, cooperation and respect.

Sport and physical education teach the essential worth of endeavour and how to manage vital steps in life such as victory or defeat. Further, physical education and sports are necessary components of education and culture. They help to develop the abilities,

well-being and self-discipline of every student. In addition, physical education and sports are very important for children's health and well-being. Even though the physical education curriculum is widely taught in schools but the outcomes are not satisfactory and need to be improved maintained. In this context, the Department of Physical and Sports Education to certify all children have access to physical education and sports programmes in schools. To modify the core curriculum is needed to ensure that it is on same level with international standards. As well as promoting of teaching skills and provision of proper material and facilities are equally important. The Ministry of Education also apprehends the value of national-level sports events and competitions in hoisting public awareness regarding the importance of physical activities and sports, and in enhancing national and community spirit. Therefore, it will continue to support the organization of such events, with a view to cheering Sports for all on the one hand, and developing outstanding athletes to represent the country at international competitive sports events on the other.

REFERENCES

1. Allen L, Nicklesen L, Zgonc Y. Prepping the brain: Easy and effective ways to get students ready for learning. Peterborough, New Hampshire: Crystal Springs Books, 2008.
2. Armstrong T. World Health Organization (WHO) global strategy on diet, physical activity health. Royal government of Thailand. Proceedings from the international conference on sport and education celebrating 2005 United Nations international year of sport and physical education. Bangkok: Ministry of Sport and Tourism, 2005, 125-138.
4. Claver E, Llopis DG, Molina H. Organisational culture for innovation and new technological behaviour. Journal of High Technology Management Research, 1998; 9(1):55- 68.
5. Comlek O, Kitapcl H, Celik V, Ozsahin M. The effects of organisational learning capacity on firm innovative performance. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2012; 41:367-374.
6. Devecioglu S, Sahan H, Yildiz M, Tekin M, Sim H. Examination of socialization levels of university students engaging in individual and team sports. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2012; 46:326-330.
7. Eitzen DS, Sage GH. Sociology of North American sport. Boston, MA: McGraw-Hill, 2003.
8. Hana U. Competitive advantage achievement through innovation and knowledge. Journal of Competitiveness, 2013; 5(1):82-96.

OLIIY TA'LIM TIZIMIDA KREDIT MODUL TIZIMINING JORIY ETISHNING O'RNI VQ MUAMMOLARI

Umarov A. T.

QarDU Sport fakulteti katta o'qituvchi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kredit-modul tizimining tarixiy shakllanishi, tizimning mazmuni va mohiyati, asosiy tamoyillari hamda tushunchalari, talabalarni kredit-modul tizimida o'qitishning qoidalari va unga qo'yiladigan talablar ochib berilgan.

Аннотация: В данной статье описывается историческое становление кредитно-модульной системы, содержание и сущность системы, ее основные принципы и понятия, правила и требования к обучению студентов по кредитно-модульной системе.

Annotation: This article describes the historical formation of the credit-module system, the content and essence of the system, its main principles and concepts, the rules and requirements for training students in the credit-module system.

Kalit so'zlar: kredit, kredit-modul tizimi, USCS, ECTS, UCTS, CATS, Bolonya deklaratsiyasi, mustaqil ta'lim, sillabus, fan dasturi, reyting baholash.

Ключевые слова: кредит, кредитно-модульная система, USCS, ECTS, UCTS, CATS, Болонская декларация, независимое образование, учебный план, научная программа, рейтинговая оценка.

Key words: credit, credit-module system, USCS, ECTS, UCTS, CATS, Bologna declaration, independent education, syllabus, science program, rating evaluation.

Dolzarblik. Kredit-modul tizimi bu – ta'limni tashkil etish jarayoni bo'lib, o'qitishning modul texnologiyalari jamlamasi va kredit o'lchovi asosida baholash modeli hisoblanadi. Uni bir butunlikda olib borish murakkab tizimli jarayondir. Kredit-modul tizimida ikkita asosiy masalaga ahamiyat beriladi: birinchidan, talabaning mustaqil ishlashini ta'minlaydi, ikkinchidan, talabani reyting asosida baholashni ko'zda tutadi. Kredit(credit) – talabaning alohida ta'lim yo'nalishi yoki dasturi (kurs) bo'yicha fanlarni o'qib o'rganishi va o'zlashtirishi uchun sarflangan o'quv yuklamasining (soatining) o'lchov birligidir. Kredit – talabaning me'yoriy hujjat bilan belgilangan, odatda bir hafta davomida auditoriyada va mustaqil ravishda ta'lim olish uchun ajratilgan minimal vaqt o'lchovidir. Talabaga kredit ma'lum bir fandan belgilangan topshiriqlarni bajarib, yakuniy imtihondan muvaffaqiyatli o'tgandan keyin beriladi.

Bugungi kunda mazkur kredit o'lchovi tizimini amaliyotga tadbiq etish bo'yicha dunyoda to'rtta model keng tarqalgan bo'lib, bular AQSHnig kredit tizimi (USCS); Yevropa davlatlarining kredit tizimi (ECTS); Osiyo-Tinch okeani mamlakatlarining kredit tizimi (UCTS); Buyuk Britaniya kredit tizimi (CATS). Ushbu modellarning eng ko'p tarqalgani AQSH va Yevropa modellaridir. 1869-yilda Garvard universiteti Prezidenti, Amerika ta'limining taniqli arbobi Charlz Uilyam Eliot "kredit soati" tushunchasini iste'molga kiritadi (2). Kredit modul tizimiga to'xtaladigan bo'lsak, 1870-1880-yillarda kredit soatlari bilan o'lchanadigan tizim joriy qilinadi. Kredit-modul

tizimining joriy etilishi o'qituvchi va talabaning hamkorlikda ishlashida muhim omil hisoblanadi. Modulli tizimda o'qituvchi talabaning o'zlashtirish jarayonini tashkil etadi, boshqaradi va uni muntazam tekshirib boradi. Talaba esa yo'naltirilgan obyektlar tomonidan mustaqil harakat qiladi. Bunda eng katta urg'u talabaning mustaqil ta'lim olishiga qaratiladi. O'quv jarayonida mustaqil ta'lim olishning ahamiyati ortadi va bu kelajakda mutaxassislarining mustaqilligi, ijobiy tashabbuskorligi hamda faolligini oshirishga olib keladi. Talabalar har doim o'qituvchi va kursdoshlaridan yordam hamda maslahat olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa o'z yo'lida hamjihatlikni mustahkamlaydi va jamoada ishlash ko'nikma va malakalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Kredit-modul tizimiga o'tishning yana bir afzallik tomoni professor-o'qituvchilarga bo'lgan majburiyat va talablarni oshiradi. Endi o'qituvchi nafaqat axborot beruvchi va nazorat qiluvchi vazifalarni, balki maslahatchi va muvofiqlashtiruvchilik vazifalarni ham bajaradi (1). Kredit tizimi bilan o'qish va o'quv dasturlarini o'zlashtirish talabalarga o'quv jarayonini mustaqil ravishda rejalashtirish, uning sifatini nazorat qilish, ta'lim texnologiyalarini takomillashtirish uchun imkoniyat yaratib berdi. Ushbu tizimni yaratish uchun o'tgan asrning 70-yillaridan Yevropadagi barcha oliy ta'lim muassasalarining integratsiyasini ta'minlash, oliy ta'limning yagona standartini yaratish, talabalar va o'qituvchilar mobilligini yo'lga qo'yish, diplomlarni tan olish, talabalar bilimi, malakasi hamda ko'nikmasiga qo'yiladigan ballarni unifikatsiya qilish bilan bog'liq bir qator muammolarni yechishga qaratilgan sa'y-harakatlar boshlab yuboriladi. Mazkur harakatlarning samarasi o'laroq, 1999-yilda Italiyaning Bolonya shahrida 29 ta mamlakat vakillari tomonidan Bolonya deklaratsiyasi imzolandi. Bugungi kunga kelib, Bolonya jarayonida 48 ta mamlakat ishtirok etadi. Hozirgi paytda mamlakatimizda kredit-modul tizimini joriy etishda Yevropaning ECTS tizimidan foydalanishga ustuvorlik qaratmoqda.

Tadqiqotning o'rganilganlik darajasi. Kredit modul tizimining ta'lim tizimiga joriy etganda uning afzalliklari bir qator olimlar tomonidan o'rganilgan va quyidagi jarayonlarga ijobiy ta'sir etishi aniqlangan: o'qitish sifatini oshiradi, shaffoflikni ta'minlaydi, korrupsiyaga barham beradi, ta'lim oluvchining haqiqiy bilimini yuzaga chiqaradi, talabaning mustaqil o'qib-o'rganib o'z ustida ishlashiga zamin yaratadi, professor-o'qituvchilariga bo'lgan majburiyat hamda talabni oshiradi, o'qituvchi nafaqat axborot beruvchi va nazorat qiluvchi funksiyalarini, balki maslahatchi hamda muvofiqlashtiruvchilik vazifalarini ham bajaradi, shuningdek, talabalar almashinuvini oshiradi, chunki bitta universitetda olingan kreditlar ikkinchisida hisobga olinadi, aynan ushbu tizim O'zbekistonlik talabalarining ilg'or xorijiy universitetlarda o'qishini davom ettirishiga hamda murakkab byurokratik to'siqlarni olib tashlashga imkoniyat yaratadi.

Kredit-modul tizimining asosiy vazifalari sifatida quyidagilar e'tirof etiladi:

- o'quv jarayonlarini modul asosida tashkil etish;
- fanlar va kurs(kredit)ning qiymatini aniqlash;
- talabalar bilimini reyting ballari asosida baholash;
- talabalarga o'zlarining o'quv rejalarini individual tarzda tizishlariga imkon yaratish;
- ta'lim jarayonida mustaqil ta'lim olishning ulushini oshirish.

Kredit-modul tizimi quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

1. Talabalarga yo‘naltirilgan ta’limni tashkil etish.
2. Ta’limda shaffoflikga erishish.
3. Ta’limda moslashuvchanlikni kuchaytirish.
4. Talabalar mobilligini kuchaytirish.

Kreditlar shunchaki raqamlar emas. Har bir kredit talaba bajarishi kerak bo‘lgan ma’lum miqdordagi o‘qish yuklamasini bildiradi. ECTS kredit-modul tizimida 1 kredit o‘rtacha 25-30 soatlik o‘qish yuklamasini anglatadi. Bu degani, agar fan 6 kreditli fan bo‘lsa, talaba ushbu fan bo‘yicha belgilangan miqdordagi kreditlarni qo‘lga kiritish uchun semestr davomida 150-180 soatlik o‘qish yuklamasini bajarishi kerak bo‘ladi ($25 \cdot 6 = 150$; $30 \cdot 6 = 180$). Bakalavr yo‘nalishidagi talabalar o‘qish davomida jami 240 kredit, magistratura mutaxassisligidagi talabalar 120 kredit to‘plashlari lozim bo‘ladi.

Bunda OTM 1 kredit uchun 30 soatlik o‘qish yuklamasi belgilagan bo‘lsa, undan 12 soati ($30 \cdot 40\% = 12$) auditoriya soatlari, 18 soati ($30 \cdot 60\% = 18$) esa talabaning mustaqil o‘qish soatlariga to‘g‘ri keladi. Ushbu taqsimot asosida 6 kreditlik fan o‘qish yuklamasini aniqlaydigan bo‘lsak, talaba ushbu fan bo‘yicha belgilangan kreditlarni qo‘lga kiritish uchun semestr davomida 72 soat ($(30 \cdot 6) \cdot 40\% = 72$) auditoriya darslarini, 108 soat ($(30 \cdot 6) \cdot 60\% = 108$) uyda va kutubxonada mustaqil o‘qish yuklamasini bajarishi kerak bo‘ladi (3).

Kredit-modul tizimida o‘quv jarayoni 2 xil shaklda tashkil etiladi:

1. Auditoriyada ma’ruza, seminar, amaliy mashg‘ulot, laborotoriya – 40%
2. Mustaqil ta’lim: 60%

Mustaqil ta’lim 2 turga bo‘linadi:

1. O‘qituvchi rahbarligida olib boriladigan mustaqil ta’lim ishlari:
 - fan to‘garaklari, olimpiadalar, ilmiy anjumanlar, tanlovlar (musobaqalar), kurs ishlari va boshqalar (3).
2. Talabani o‘zi tomonidan bajariladigan mustaqil ishlar:
 - o‘quv adabiyotlari va internet saytlari, glossariyalar ma’lumotnomalar, keyslar va topshiriqlar to‘plami, video materiallar, platform, forum, chatlar, sillabus, dastur, jadvallar va boshqalar.

Kredit-modul tizimida fan sillabusini tayyorlashga juda katta ahamiyat beriladi va bu juda ham muhimdir. Kredit-modul tizimida OTMning har bir o‘qituvchisi o‘zining har bir fani bo‘yicha 4-5 varaqli fan dasturiga ya’ni “syllabus”ga ega bo‘lishi va uni semestr boshida talabalarga taqdim etishi lozim. Fan dasturi o‘z ichida ushbu fanning maqsadlari, uning o‘quv dasturida tutgan o‘rni, talabaning kelajakdagi kasbiy faoliyati uchun ahamiyati, talabalar ushbu fanni o‘rganish natijasida nimalar qila olishi, ushbu fan bo‘yicha semestr davomida o‘rganiladigan mavzular ro‘yxati, talabalar foydalanishi zarur va mumkin bo‘lgan adabiyotlar ro‘yxati, baholash mezonlari haqidagi ma’lumotlarni qamrab oladi. Agar fan tanlanadigan fan bo‘lsa, talaba uchun bunday ma’lumotlarning ahamiyati yanada ortadi. Talaba yuqorida aytilganidek, fanni tanlash yoki tanlamaslik bo‘yicha qarorga kelishi uchun fanning nomini yoki uni o‘qitadigan o‘qituvchining

ismini bilishining o'zigina kifoya qilmaydi. Talaba bunday qarorga kelishi uchun fan bo'yicha yetarli ma'lumotga ega bo'lishi kerak.

Xulosa. Agar kredit modul tizimi to'g'ri va to'liq joriy etilsa, u mamlakatimiz oliy ta'limi tizimida juda katta ijobiy o'zgarishlarni olib kelish shuhbasiz. Chunki bu tizim oliy ta'lim tizimida ta'limning jahon tan olgan mukammal o'lchov birligini olib kirilishiga, OTMLar o'quv dasturlarida muvozanat va me'yor paydo bo'lishiga, oliy ta'lim muassasalarida o'qish jarayonining shaffoflanishiga, o'quv dasturlari iqtisodiyot, mehnat bozori va talabalar ehtiyojlari asosida shakllanishiga, darslarning sifati yaxshilanishiga va nihoyat har bir talaba ma'lum ma'noda o'zining mustaqil o'quv dasturiga ega bo'lishiga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. M. Esanov Oliy ta'limni kredit-modul tizimida tashkil etish metodikasi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent "Sano standart" 2023yil.
2. А. Артёмов, Н. Павловб Т. Сидорова Модульно-рейтинговая система. //Высшее образования в России. 1999 г.
3. В.В.Баум Система зачётных единиц (кредитов) как один из инструментов признания квалификаций –М.РУДН.2007г.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И ТРЕБОВАНИЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Матназаров Уктам Латипович
Ургенчский государственный педагогический институт,
кандидат педагогических наук, профессор,

При планировании и проведении учебно-тренировочного занятия преподаватель-тренер должен учитывать определенные педагогические принципы и соблюдать некоторые основные требования для обеспечения диалектического единства воспитания и образования. Это относится, в частности, к организации и проведению круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях. Занятия по системе круговой тренировки могут весьма эффективно способствовать развитию основных физических качеств, а также давать хорошие результаты в воспитании упражняющихся. Основные положения, выраженные в форме безусловных, категорических требований, помогают избегать ошибок в организации, методическом оформлении и проведении занятий, а также в оценке достижений при круговой тренировке [1,2,5,6]. Например, исходя из той неопровержимой истины, что занятия по системе круговой тренировки должны, прежде всего, служить укреплению здоровья занимающихся, можно сформулировать категорическое требование: «Укрепляй здоровье!» или «Упражняйся так, чтобы занятия способствовали укреплению твоего здоровья!». Аналогично этому следует выдвинуть следующие требования: «Упражняйся всесторонне!», «Выбирай себе такие упражнения и способы их выполнения, которые для тебя пригодны!», «Упражняйся регулярно и целеустремленно!», «Повторяй свой комплекс упражнений в течение длительного времени!», «Нагрузку повышай систематически!», «Повышай нагрузку постепенно, но преодолевай себя!», «Тренируйся настолько регулярно, чтобы твоя сила, быстрота и выносливость и при вынужденных перерывах долго оставались устойчивыми!», «Упражняйся в соответствии с твоим возрастом, тренированностью и состоянием здоровья!», «Выбирай такие упражнения и способы их выполнения, которые для тебя пригодны!».

Эти требования имеют особенно важное значение для организации и проведения круговой тренировки. Им должен руководствоваться преподаватель-тренер при организационно-методическом оформлении круговой тренировки в соответствии с тем или иным методом нагрузки. Лишь методическая специфичность протекания упражнения в зависимости от нагрузки позволяет ожидать определенного физиологического результата и тренировочного эффекта.

Сущность метода нагрузки характеризуется различным взаимодействием таких нагрузочных факторов, как сила, плотность, объем и длительность воздействия в процессе двигательной деятельности, составляющей упражнение. Физиологическая характеристика методов нагрузки (метод длительной работы,

методы интенсивной и экстенсивной интервальной работы, и метод повторной работы) основывается на закономерностях и познаниях в области развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, подвижность и ловкость, а также комплексных форм их проявления – скоростной силы, силовой выносливости и скоростной выносливости. Методические правила, действующие при совершенствовании двигательных качеств применяемые в круговой тренировке с помощью определенного метода нагрузок, предполагают, чтобы избранные средства и методы отвечали требованию эффективной применимости. Это значит, что планируемый тренировочный эффект достигается путем правильного чередования нагрузки и отдыха, или упражнения и паузы. Ясно, что при правильном толковании требования наибольшей прикладности средств и методов в спорте используется лишь тот вариант круговой тренировки, под влиянием которого совершенствуются отвечающие специфике данного вида спорта двигательные качества и их комплексные формы (общая и специальная выносливость и др.).

Для учебно-тренировочных занятий настольным теннисом, учитывая это требование, целесообразны главным образом общие комплексы круговой тренировки. Так называемые специальные комплексы круговой тренировки применимы лишь в особых случаях, так как в учебно-тренировочных занятиях ДЮСШ круговая тренировка преследует цель повышения общей работоспособности. При выборе упражнений требование наибольшей применимости касается в равной мере средств и методов. Здесь отражается взаимодействие между принципами «Укрепляй свое здоровье!» и «Упражняйся наиболее пригодными средствами и методами!»

Для проведения учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ необходимо, согласно этим принципам, подбирать такие упражнения, которые вначале выполнялись бы без дополнительного к собственному весу тела отягощения или же лишь со стандартными дополнительными отягощениями (набивной мяч, гимнастическая скамейка, гриф от перекладины, гиря, мешок с песком, партнер). Упражнения с дополнительными отягощениями в виде изменяемых сопротивлений (например, со штангой) применимы лишь в том случае, если они соответствуют возрастным особенностям. Это обусловлено, с одной стороны, сущностью выше изложенного метода, а с другой – техническими предпосылками и организационной формой его. Так как круговая тренировка характеризуется простыми, несложными по технике упражнениями, то освоение технических элементов в рамках комплекса круговой тренировки также нецелесообразно. Отсюда, однако, еще нельзя делать вывод, будто комплексы круговой тренировки не могут состоять из специально развивающих упражнений, содействующих технической подготовке. Такие комплексы вполне пригодны.

Требование наибольшей применимости избираемых средств и методов предполагает, что преподаватель-тренер должен уметь доказать правильность методического построения комплекса круговой тренировки. Как уже отмечалось

выше, было бы методически неправильным, например, стремиться развить общую выносливость с помощью круговой тренировки по методу повторной работы.

Регулярно проводимые испытания по максимальному тесту, хотя и дают хорошее представление о повышении индивидуальной работоспособности, все же не являются достаточными. Рекомендуются дополнительно пользоваться отдельными простыми тестами, например, для которых пригодны нормы и требования оздоровительного комплекса «Алпомыш и Барчиной», а также проверенные нами упражнения и тесты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богатырёв В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учеб. пособие для студентов пед. институтов /Киров гос. пед. институт им. В. И. Ленина. Киров КГПИ, 1993 - 121 с.

2. Валетов, М. Р. Эффективность круговой тренировки в физической подготовке спортсменов 9—11 лет в настольном теннисе / М. Р. Валетов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 4. — С. 61—66.

3. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. ТиПФК-1998г, №2.-С.23-25.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и Глейзер, Г.Д. Новая Россия: общее образование и образующееся общество [Текст] // Педагогика. - 2000 - № 6 - С. 3-12.

5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств [Текст]. - Минск : Высш. шк., 1985 – 256 с.

6. Матназаров У.Л., Тангрибергенов У.И., Методика применения круговой тренировки в физической подготовке спортсменов по настольному теннису.

Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент – 2023.С.69-72.

YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING O'RNI VA AHAMIYATI

Murodova Ruxshona Muzaffar qizi

ChDPU katta o'qituvchisi

t.zufarov@gmail.com. +99894-675-84-15

Zufarov T.U

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1guruh talabasi

Yurtimizda mustaqillikdan so'ng sportni rivojlantirish chora tadbirlari ommaviy tus olmoqda. Muhtaram Birinchi Prezidentimiz Islom Abduganiyevich Karimovning 2002-yil 24-oktyabrda "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risidagi farmoni chiqqanidan keyin, mamlakatimizda barcha sport turlari qatori yengil atletika sport turining rivojlanishiga ham katta turtki bo'ldi. Uning moddiy texnika bazasi mustahkamlandi. Sport musobaqa tizimlari takomillashtirildi. Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev ta'kidlaganidek: "Farzandlarimiz chiroyli, qad-qomati kelishgan, xuddi ajdodlarimiz Jaloliddin Manguberdi va To'maris kabi dostonlarimizda kuylanib kelayotgan Alpomish va Barchinoy, Go'ro'g'li, Kuntug'mishlardek jasur, bahodir va dono bo'lib o'sishlari uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishimiz zarurdir". Birinchi Prezidentimizning ham tarixdan o'chmas gaplari bor: "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi" – deganlar. Shunga ko'ra yurtimizda sport va sportning barcha turlarini rivojlantirish maqsadida O'ZDJTSU hamda pedagogika universitetlarining jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletika sport turiga ajratilgan mashg'ulotlar amalda qo'llanilib kelinmoqda va yengil atletika kafedralari ajratilgan, pedagogika universitetlarida fan sifatida o'tilayotgani, maktab darslarida ham o'quvchilarga aynan shu sport turi o'qitilib kelayotganligi bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Bizga ma'lumki, yengil atletikada ya'ni yugurish eng qadimgi tarixdan paydo bo'lgan bo'lib bu narsa bora-bora universal sportga aylanishga turtki bo'ldi. "Atletika" bu – yunonchadan olingan bo'lib kurash, mashq degan ma'nolarni anglatadi. Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, kuch, tezkorlik, chidamlilik sifatlarini oshiradi, bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi, iroda sifatini tarbiyalashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu asnoda yengil atletika sportining rivojlanish tarixi eng qadimgi 776-yildagi Olimpiya o'yinlariga borib taqaladi. Nafaqat Olimpiya o'yinlarida, balki keyinroq ham yengil atletikaning uzoq masofa va qisqa masofaga yugurish turlari mavjud bo'lib, hozirgi kunga kelib mamlakatimizda va butun dunyoda yengil atletikaning 100 dan ortiq turlari paydo bo'ldi va rivojlanib bormoqda. Bularning tarixi haqida qisqacha tanishtiradigan bo'lsak, maxsus musobaqalar uyishtirila boshlaganidan so'ng 4 xil anjomlar ilk bora yengil atletikaning uloqtirish turida qo'llana boshlandi, bular: disk, nayza, yadro, o'q. Sakrashning ham 4 xil usuli paydo bo'la boshladi bular: uzunlikka, uch hatlab, balandlikka va tayoqdan sakrash usullari kiritilgan va hozirgi kungacha bularning asboblari rivojlanganligi uchun ham bu sportning turlari ko'pligini bilib olishimiz mumkin. Yaqin masofaga yugurish atletik bellashuvning eng qadimiy turi hisoblanadi.

Qadimiy Olimpiya o'yinlarining hammasi deyarli quyidagi qisqa masofaga yugurish bo'lgan:

Stade: Stadion uzunligi 200 qadam

Dialos: Stadion uzunligi va orqasi 400 qadam bu hozirgi zamon yugurishiga ta'sir otkazgan va 400 qadam – 400 metrli musobaqalar bo'lib o'tmoqda.

Dolishes: taxminan 5000 metr.

To'siqlar osha yugurishda yerga o'rnatilgan panjaralar ustidan amalga oshirilgan. Shunga qaramay atletlar to'siq ustidan sakrashgan. Bu sport ommaviy hozirgi kunda dunyo sporti turiga aylanguncha rivojlanishda davom etdi. Atletlar o'zlarini ko'pgina vaqtlarini shug'ullanishga sarflashadi. Hozirgi kunda muvaffaqiyatli atlet bo'lish uchun ko'p soatli fitness va mashqlar talab etiladi. Bu qismda, turli xildagi mashq qilish turlari berilgan va atlet bunda o'ziga kerakligini tanlab oladi. Atletlarni mashq qildirishni beshta S bilan tasvirlash mumkin:

Skill – Mahorat;

Speed – Tezlik;

Stamina – Chidamlilik ;

Strength – kuch;

Suppleness – Egiluvchanlik.

Birinchi S bu Speed (tezlik)dir. Bunda yangi texnikalarni rivojlantirish uchun mashq qilish va oldingi qobiliyatlarini mustahkamlashdir. Qolgan 4 ta S: skill, strength, suppleness, staminalar atletni jismoniy holati uchun muhim aspektlar hisoblanadi. Shunday ekan mustaqil bo'lganimizdan mamlakatimizda bu sportni rivojlantirish chora-tadbirlari ommaviy tus oldi. Bugun O'zbekistonlik yengil atletikachilar Osiyoda va jahon sport maydonlarida mustaqil O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarib ildamlab bormoqdalar bular: G.Xubbiyeva, S. Rodzivill, A.Kotlyorova, S.Voinov, L.Andrev, N.Sveshnikova , A.Juravleva, B.Shokirjonov va boshqalardir. Shunday ekan sport turini rivojlantirishda yurtimizda bugungi kunda davlat maktablarida jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika o'tib kelinmoqda. Sifatli mashg'ulotlar nafaqat talabalarining qiziqishini oshiradi, balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf etishga yordam beradi.

Kelajak avlod yurtimizga munosib farzand bo'lib o'sib kelishi uchun hamma shart sharoitlar yaratilgan bo'lib, bulardan faqatgina unumli va to'g'ri yo'llarda foydalanishimiz shart va zarur. Sportda erishilayotgan yutuqlardan shuni bilishimiz mumkinki, yoshlar o'z vaqtlarini to'g'ri va unumli sarflashmoqdalar. Yurtimizda yengil atletika sport turi rivojlanish va butun dunyoda eng oldi marralarni egallash arafasida. Yoshlarni bu sport turiga jalb qilish uchun erishilayotgan yutuqlar va bu yutuqlar orqasida katta mehnat yotganini murabbiylar ko'rsata bilishi lozim deb hisoblayman.

Ayniqsa qisqa masofaga yugurish turi bo'yicha bugungi kunda yaxshi natijalar olish bo'yicha izlanishlar va tayyorgarliklar ko'p. Mamlakatimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shug'ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligini qo'llanadigan jihozlarning oddiyligi, ularni yuqori samaradorligini oshirishda jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan

bo‘lib, uni bejiz “Sport qiroli” deb atashmaydi. Yengil atletika insonda quyidagi jismoniy qobiliyatlarni oshirishga yordam beradi: tezlik, mahorat, chidamlilik.

Mahorat. Yugurish sakrash va uloqtirish mahoratlari yoshlikdan rivojlantiriladi, bularning hammasi atletning yillik shug‘ullanish dasturiga qo‘yilishi kerak.

Tezlik. Tezlikni oshirish uchun bu qobiliyat bilan maksimum darajaga yaqin shug‘ullanish kerak bo‘ladi. Yugurishda tezlik, sportchini tez yugurish mahoratiga bog‘liq. Shunga qaramay tezlikni oshirish uchun qisqa masofaga yugurish kerak, bunda maksimum darajadagi urinish qo‘llaniladi. Tezlik mashqi mahorat mashqi bilan birgalikda, atletni toliqishi o‘rnini bosishi kerak. Shunga qaramay, atletning tezlashish mahoratini oshirish, mashq qilish davrining boshlanishi, maksimal darajadagi urinishlarga bog‘liqdir.

Bularning hammasi qisqa masofa va uzoq masofaga yugurish orqali rivojlanadi. Bunday sifatlarni oshirishda mashg‘ulotlarda qisqa masofaga tayyorlanish jarayoni alohida ahamiyatga ega. Bunga misol bo‘la oladigan mashg‘ulotlardagi mashqlardan misol qilib, 2x4x150 metr va uning dam olish vaqti 10-15 daqiqa. Yana bir misol 4x300 metr 5 daqiqadan 2 daqiqa oralig‘i dam olish lozim, 60x30-40 metrga (start chizig‘idan) tezlik uchun va ortga qaytib yurib kelish dam olish vaqti hisoblanadi. Bularning hammasi sportchining qisqa masofaga tezlik bilan yugurishiga tayyorlab beradi. Bularda yaxshi natijaga erishish uchun esa trener sportchi bilan birga-bir ishlashi uning ovqatlanish rejimi, dam olish vaqti keraklicha bo‘lishi va albatta ortiqcha narsalarga chalg‘imasdan bor e‘tiborini trenerovkaga qaratishini ta‘minlab berishi lozim deb hisoblayman.

Xulosa qilib aytganda yuqorida aytib o‘tilgan fikr-mulohazalar hamda mashqlar ta‘lim muassasalaridagi yengil atletikachilarni yanada rivojlanishiga ko‘proq hissa qo‘shadi, shularning orqasidan yaxshi sprinter va yuqori natijalarni qo‘lga kiritish yo‘llari ochilishini ko‘rishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Shodiyev.A.Y. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. – T.: Ishonchli Hamkor, 2021. 240-b.
2. Qudratov.R. Yengil atletika. 2012. 160-b.
3. To‘xtaboyev N.T., Shakirjonova R.T., Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2016. 186-b.
4. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018-yil.
5. Shukrullayev J. M.. Voleybol sport turi vositasida maktab o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik imkoniyatlari. Xalq ta‘limi. № 5 2021 yil 28-30-bet.
6. Shukrullayev J. M. Klaster yondashuv asosida voleybolchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini rivojlantirish. Xalq ta‘limi. № 5 2021 yil 57-59-bet.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLAR FAOLIYATINI MODELLASHTIRISH VA O‘QUV JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH

Xudayberganov Otabek Erkinovich
Urganch davlat pedagogika instituti
“Jismoniy madaniyat” kafedrası dotsenti.
Xudayberganov-O@mail.ru
Avezov Surojbek Ulug‘bek o‘g‘li
Urganch davlat pedagogika instituti
Aniq va amaliy fanlar fakulteti talabasi

Annotatsiya. Maqolada o‘quv jarayonini jismoniy tarbiya mutaxassisi faoliyatining struktura modelini tuzish yo‘li orqali takomillashtirish, shuningdek, har xil sport turlarining pedagogik mahoratni shakllantirishga bo‘lgan ta’siri masalalari o‘rganiladi.

Tayanch so‘zlar: professional faoliyat, professional mahorat, tayyorgarlik modeli, konstruktiv faoliyat, kommunikativ faoliyat, tashkilotchilik faoliyati, gnostik (tashxis) faoliyat, harakat faoliyati, jismoniy tarbiya.

Dolzarbligi. Oliy ta’limni takomillashtirish muammosi, mutaxassis faoliyatini modellashtirish anchadan buyon olimlarning diqqat markazida bo‘lib kelmoqda. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining faoliyat modelini ishlab chiqishga bag‘ishlangan ilmiy ishlar tahlili shunday xulosaga kelishga imkon beradiki, jismoniy tarbiya mutaxassislari va tanlangan sport turi bo‘yicha murabbiylar faoliyati ko‘p funksiyali xarakterga ega.

Jismoniy tarbiya sport mutaxassislarini tayyorlash va ularning faoliyati masalalarini o‘rganishga I.N.Resheten, V.M.Koretskiy (1982), G.S.Tumanyan (1987), A.Y.Korx (2000), R.S.Salomov (2004), A.N.Abdiyev (2004) va boshqalarning tadqiqotlari bag‘ishlangan.

Mazkur ishning asosiy mazmuni bu jismoniy tarbiya o‘qituvchilari faoliyatining tuzilishi modelini yaratish yo‘li orqali o‘quv jarayonini takomillashtirish maslasidir.

Ishning maqsadi shunday modelning yasalishi va uning asosida o‘quv jarayonini takomillashtirish yo‘llarini ko‘rsatuvchi aniq tavsiyalarni ishlab chiqishdir.

Tadqiqot vazifasi. Jismoniy tarbiya mutaxassisining professional faoliyati mazmuni va komponentlari (tarkibi) ni aniqlash, ularning o‘zaro aloqasi va o‘zaro bog‘liqligini ko‘rsatib berish.

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish natijasida jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga xos professional mahorat turlarining katta ro‘yxati tuzildi. Ushbu mahorat turlari pedagogika oliy o‘quv yurtlari jismoniy tarbiya kafedralarining yetakchi o‘qituvchilariga taklif qilindi. Jumladan, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti o‘qituvchilariga ekspertlar xulosasiga ko‘ra, mahorat turlari, eng ko‘p ball to‘plagan yetakchi mahorat turlari aniqlandi. Ushbu mahorat turlari, N.V.Kuzmina taklif qilgan (1973) klassifikatsiyaga muvofiq, professional-pedagogik faoliyatning 5 ta funksional guruhiga ajratildi: kommunikativ (muloqot), gnostik (tashxis), harakat, konstruktiv, tashkilotchilik.

Jismoniy tarbiya mutaxassisligi bo‘yicha ishlayotgan oliy ma’lumotli mutaxassis faoliyatining modeli o‘zida 3 ta modelni birlashtirgan edi: pedagogik amaliyotni o‘tagan IV kurs talabalarining fikriga asoslangan model, 5 yildan kam bo‘lmagan ish stajiga ega

bo'lgan malaka oshirish tinglovchilari fikriga asoslagan, amaldagi model, pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya kafedralari professor-o'qituvchilari fikriga asoslangan ideal model.

Har bir guruh ekspertlari fikrlarining munosibligi darajasi juda yuqori bo'ldi ($W=0,79$).

Tuzilgan har bir model jismoniy tarbiya va sport sohasida ishlovchi mutaxassislar faoliyatining 5 ta asosiy turi tarkibiy zvenosi (bo'g'ini) hisoblangan murakkab tuzilma hisoblanadi, bular: konstruktiv faoliyat, kommunikativ faoliyat, tashkilotchilik faoliyati, gnostik faoliyat, harakat faoliyati. Shubhasiz, jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyat strukturasi bir muncha murakkab va tarmoqlangan. Ammo mazkur tadqiqotda ana shu ixtisoslik faoliyatining faqat tor professional tomoni ko'rib chiqiladi.

Modelning bo'g'inlari bir biridan farq qiladimi, yo'qmi, agar farq qilsa qanchalik, shularni tekshirish uchun Kraskel-Vallisning H-mezon qiymati qo'llanilgan.

Hisob-kitoblar natijasida H ning quyidagi qiymatlari olingan:

1) konstruktiv faoliyat $H=3,96$; 2) kommunikativ faoliyat $H=1,665$; 3) gnostik faoliyat $H=1,527$; 4) tashkilotchilik faoliyat $H=0,775$; 5) harakat faoliyati $H=0,985$.

Hisob-kitob qilingan qiymatlar bilan jadvaldagi qiymatlarni taqqoslash quyidagicha xulosa qilish imkonini beradi: hisoblangan barcha H qiymatlar jadvaldagi H-mezondan kam ekan, demak tanlanganlarning bir bosh yaxlitlikka tegishliligi haqidagi nol gipoteza inkor qilinadi va muqobil gepoteza qabul qilinadi: ko'rib chiqilayotgan tanlanganlar bir-biridan tubdan farq qiladi. Bu degani tuzilgan modellar bir-biridan farq qiladi.

Mutaxassis modellari uning professional faoliyati ichki tuzilishning yaxlit tahlilini talab etadi. Har qanday yaxlit ta'lim o'z mazmun va shakliga ega. Mazmun (mohiyat)-obyekt negizini tashkil qiluvchi element (unsur) va jarayonlar yig'indisi. Struktura (shakl)-bir butun tizim elementlari va qismlarning mustahkam aloqasi va munosabati.

Ma'lum bir professional faoliyat mazmunini tadqiq qilish uchun nafaqat uning tarkibiy qismlarining mutanosibligini aniqlash, balki ularning o'zaro bog'liqligi va aloqasini ochib berish zarur.

Modellar ichidagi o'zaro aloqa darajasini hisoblash uchun Spirmen korrelyasiyasi koeffitsienti qo'llanilgan.

Hisoblashlar yordamida jismoniy tarbiya o'qituvchisi professional faoliyati modellari ichidagi korrelyasiya koeffitsientlari aniqlangan.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining amaldagi modeli, ideal modeli yoki tayyorlov modeli ichidagi faoliyat turlarining o'zaro aloqasining tabiatini aks ettiruvchi ushbu ma'lumotlar professional faoliyat bo'g'inlarining murakkab tizimini ochib beradi. Korrelyasiya koeffitsientlarining manfiy qiymatlarining mavjudligi faoliyatning har xil turlari amalda o'zini namoyon qilishning qarama-qarshi, mutlaqo mustaqil usullariga ega bo'ladi.

Mutaxassis faoliyatini uning oliy o'quv yurtidagi tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish maqsadida modellashtirish haqida gap ketar ekan, nima etalon (mezon) vazifasini o'tashini amaldagi modelmi, ideal model yoki tayyorlov modelimi oydinlashtirish kerak. Oliy o'quv yurtidagi ta'lim mutaxassisni oldinda turgan amaliy faoliyatga eng zo'r yo'l bilan tayyorlash, degan qarashidan kelib chiqadigan bo'lsak,

malaka oshirish kurslaridagi tinglovchilar bildirgan fikrlarga tayanib amaldagi model mezon bo'ladi, deb hisoblaymiz. Talabalar fikrlari (tayyorlov modeli) bilan mezon modelini solishtirsak, pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlaridagi o'qish jarayonida qanday kamchiliklar mavjud ekanligini payqash qiyin emas. Jismoniy tarbiya kafedralari o'qituvchilari bildirgan fikrlarni tahlil qilish barobarida ana shu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini topish mumkin.

Pedagogik mahoratni shakllantirishga har xil sport turlarining ta'sir darajasi haqida mutaxassislar orasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalarini tahlil qilish asnosida tubandagilarni qayd etishni lozim topdik: sport o'yinlarida eng dastlabki shakllanadigan professional xususiyat va qobiliyatlar bu g'alabaga ishonch (4,97 b.), faollik (4,85), o'zini qo'lga olish (4,68 b.), bardosh, qat'iyat, mehnatsevarlik, burch xissi, xushmuomilalik. Murakkab koordinatsiyali sport turlari uchun 100 foiz respondentlar 1-o'ringa ishga ijodiy yondashuvni (5,00 b.), keyin javobgarlik xissi (4,93 b.) va mehnatsevarlik (4,93 b.) ni qo'shishgan. Yakkakurash sport mutaxassislari bo'lgan anketa qatnashchilari g'alabaga ishonch, stressbardoshlik va faollikni, siklli sport turlari vakillarimehnatsevarlik (5,00 b.), g'alabaga ishonch (4,86 b.), qat'iyatlilik (4,82 b.) hamda bardoshlilik (4,82 b.) ni ajratib ko'rsatishgan. Sportning boshqa turlari bilan solishtirganda sport o'yinlari mashg'ulotlarida eng ko'p darajada pedagogik qobiliyat, iroda, intellektual va psixofiziologik xususiyatlar shakllanishi aniqlangan. Shunday qilib, ko'pchilik mutaxassis va tadqiqotchilar ta'kidlaganidek, har xil sport turlaridagi mashg'ulotlar zaruriy professional harakatning shakllanish jarayoniga ta'sir turlari ham farqlanishi to'g'risidagi fikrlar o'zini oqladi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga muvofiq: jismoniy tarbiya o'qituvchisining uch modeldan iborat modeli ishlab chiqildi: tayyorlov (tayyorgarlik) modeli, amaldagi model, ideal model. Har bir model ichida bo'g'inlararo bog'liqlikning murakkab strukturasi (tuzilishi) mavjud. Tayyorlov modeli ko'rsatkichlari bilan amaldagi model xarakteristikalarini taqqoslash natijasida jismoniy tarbiya fakulteti talabalari professional tayyorgarligidagi kamchiliklar ko'zga tashlandi, ularning sabablarini aniqlash va bartaraf qilishning yo'llari belgilandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Закс Л. Статистическое оценивание. - М.: Статистика, 1976.
2. Зациорский В.М. Спортивная метрология. - М.: ФиС, 1982.
3. Колотилова И.М., Таранова А.В., Малыхина Л.А. Функциональные характеристики «моделей» деятельности преподавателя ВУЗа. - Ташкент, 1987.
4. Корх А.Я. Тренер: Деятельность, личность: Учебное пособие. - М.: Терра - Спорт, 2000.

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK AKMEOLOGIYASI

Shukurllayev Jurabek Maksadbayevich

ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

j.shukurllayev@gmail.com.

R.M. Murodova, Sh.Sh. Sayfulloyeva.

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumta'lim maktablari o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda voleybol mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik akmeologiyasi yuzasidan ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Akmeologiya, sifat, mashg'ulot, o'quvchi, mukammallik, mahsuldorlik, yuksalish.

Annotation. In this article, instructions and suggestions regarding the acmeology of physical training for the students of secondary schools in physical education classes and extracurricular activities in volleyball training are presented.

Key words: Acmeology, quality, training, student, excellence, productivity, promotion.

Аннотация. В данной статье представлены указания и предложения по акмеологии физического воспитания учащихся общеобразовательных школ на уроках физкультуры и внеклассной работе по волейбольной подготовке.

Ключевые слова: Акмеология, качество, подготовка, студент, успеваемость, результативность, продвижение по службе.

Sport va ta'lim sohasining zamon talabiga mos holda taraqqiy topib borishi bugungi kunda raqobat darajasining keskin yuqorilashuviga olib kelmoqda. Ta'lim va tarbiyaning rivojlanishida yoshlar qatlamining bilim va mahoratining yuksak darajaga chiqishini ta'minlashda bugungi kunda zamonaviy yondashuvga ehtiyoj seziladi. Ayniqsa, sportning butun dunyo jamiyat hayotidagi roli tobora oshib chuqurlashib borishi har doim innovasion va ilmiy yondashuvga asoslanib yondashishni taqozo etadi. Bugungi kunda pedagogik ta'lim innovasion klasteri va akmeologiyaning sport sohasida amaliyotga tadbiq qilinishi zamonaviy mexanizmdir[3].

Shu bilan bir vaqtda so'nggi yillarda Respublikamizda keng tarqalgan sport turlaridan biri – voleybolning rivojlanishida yaqqol ko'zga tashlanadigan tomonlaridan biri kombinatsion o'yinning kuchayishi hisoblanadi. Bu esa sportchilarning o'yinda fikrlashlari va taktik tayyorgarliklariga bir qator qat'iy talablarni qo'yadi. Voleybol bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlashda boshqa ko'rsatkichlar bilan birgalikda faqatgina jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo'lmagan o'yin faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo'luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega. Bu borada yurtimizda keng ko'lamda ishlar olib borilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 2002-yil 31 oktyabr, 374-son. Bolalar sportini targ'ib qilish va bolalar uchun sport tovarlari ishlab chiqarish turlarini kengaytirish bo'yicha

qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 18-iyul, 318-sonli qarorlari yosh qatlamning rivojlanishi va sportga yanada qiziqishining ortib borishiga muayyan darajada xizmat qilib kelmoqda. Buning zahirida hozirgi kunda sportda erishilayotgan yutuqlarimiz olimpiadada yuqori cho'qqilarga chiqishimizning o'zi sportimizning kundan-kunga rivojlanib borayotganligining yaqqol isbotidir [1].

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik zarur hayotiy malakani takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish va sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlariga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

- voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va h.) rivojlantirish;
- o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;
- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

Nazariy va psixologik tayyorgarlik

“Psixologiya” – ruhiyat va xislatlarni o'rganuvchi fanni ifodalaydi. Demak, “psixologik tayyorgarlik” jumlasini o'rniga “psixik tayyorgarlik” jumlasini qo'llash aniqroq bo'ladi deyish mumkin.



Har bir tayyorgarlik jarayonida o'quvchilarni psixologik tayyorlab borish lozim.

Jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga chiqarishda bir necha muhim shartlarni amalga oshirish darkor.

Jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarda voleybol sport turi vositasida jismoniy tayorgarlik akmeologiyasini shakllantirish shartlari:

- vaqtni to'g'ri tashkil etish;
- faol harakatlanish pozitsiyani shakllantirish;
- texnika va taktikani to'g'ri qo'llash;
- tezkor fikrlash hamda vaziyatni oldindan ko'ra bilishga o'rgatish;
- ixtisoslashtirilgan tartibli mashqlar tizimini ishlab chiqish;
- mashqlar yuqumlilikining yoshga qarab darajalarini aniq belgilash;

Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yo'llarini asoslash bilan xarakterlanadi. Buning uchun:

- voleybolga mos bo'lgan harakatli o'yinlar orqali rivojlanish dinamikasi va shakllanganlik darajasi bo'yicha datlabki jismoniy sifatlarini shakllantirishga doir nazariy va amaliy ishlar jarayoni mexanizmi takomillashtiriladi;

- progressiv rivojlanishga hamda birinchi navbatda shaxsning professionalizmi va muayyan mehnat subyektlari faoliyatining taraqqiyotiga imkon beradigan talablar, sharoit va omillarni shakllantirish, yosh voleybolchilarning sifat ko'rinishini o'zgartirish tizimi ishlab chiqiladi [2; 29-30b].

Akmeologik xulosalar natijalarining katta amaliy ahamiyati shundaki, ular insonni qanday sharoitlarda intellektual, jismoniy va ma'naviy faollik cho'qqisiga olib chiqqanligi to'g'risida ma'lumotni ifodalaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Жисмоний тарбия ва спорт журнали. 2018-йил.
2. Шукурллаев Ж.М. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашувнинг дидактик имкониятлари // Халқ таълими. № 5 2021 йил Б.28-30.
3. Шукурллаев Ж.М. Кластер ёндашув асосида волейболчиларнинг жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш // Халқ таълими. № 5. 2021й.
4. Шукурллаев Ж.М. Ўқувчи ёшларни волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари // ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES. №.1. 2020 2-октябрь.

TALABALARNI ILMIY VA KASBIY FAOLIYATGA YO‘NALTIRISH VA TAYYORLASH AKMEOLOGIYASINING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Shukurllayev Jurabek Maksadbayevich

ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

j.shukurllayev@gmail.com

R.M. Murodova, G.X. Erkinova

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo‘naltirish va tayyorlash akmeologiyasining didaktik imkoniyatlari va bosqichlari bo‘yicha ko‘rsatma va takliflar mavjud.

Kalit so‘zlar: Yo‘nalish, sifat, akmeologiya, talaba, mukammallik, mahsuldorlik, professionallik, yuksalish.

Annotation. This article contains instructions and suggestions on the didactic possibilities and stages of acmeology for guiding and preparing masters for scientific and professional activities.

Key words: Direction, quality, acmeology, master, excellence, productivity, professionalism, promotion.

Аннотация. В данной статье содержатся указания и предложения о дидактических возможностях и этапах акмеологии для руководства и подготовки магистров к научной и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: Направление, качество, акмеология, магистр, отличник, результативность, профессионализм, продвижение по службе.

Zamonaviy yondashuvlar asosida yoshlarning aqliy va jismoniy sifatlarini rivojlantirish jamiyatda sog‘lom avlodni voyaga yetkazishning asosiy sharti sifatida qaralmoqda.

Darhaqiqat, Respublikamizda bu borada bir qator tayanch kompetensiyalarni shakllantirish, ta’limiy innovatsiyalarga moslashuvchan va jamiyatning zamonaviy talablariga javob beradigan talaba-o‘quvchi shaxsini tarbiyalashga doir qator yuksak ishlar bajarilmoqda. Binobarin, yoshlarning tayanch kompetensiyalarini rivojlantirish orqali oliy ta’lim muassasalarida olingan nazariy bilimlarning real hayotiy vaziyatlarda qo‘llashning eng oqilona usul va yo‘llarini ishlab chiqish zarurati tobora ortmoqda. Zamonaviy yoshlarda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga nisbatan barqaror munosabatni qaror toptirish, xususan, amaliy fanlarning gorizonta va vertikal integratsiyasini ta’minlash, yoshlarning aqliy va jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali ularda milliy dunyoqarash, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish ma’nan kuchli va jismonan baquvvat kadr shaxsini tarbiyalashning samarali texnologiyalarini ishlab chiqishga katta e’tibor qaratilmoqda. Mamlakatimizda umumiy o‘rta va oliy ta’lim sifatini oshirish, yoshlarning ma’nan yetuk va jismonan barkamol shaxs sifatida voyaga

yetishini ta'minlash borasida amalga oshirilayotgan ishlar, pirovardida, davlat va jamiyat ravnaqi va xalq farovonligiga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2019-yilning 19-mart kuni yoshlarga e'tiborni kuchaytirish, yosh avlodni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularda axborot texnologiyalaridan to'g'ri foydalanish ko'nikmasini shakllantirish, yoshlar o'rtasida kitobxonlikni targ'ib qilish, xotin-qizlar bandligini ta'minlash masalalariga bag'ishlangan videoselektorda 5 ta muhim tashabbusni ilgari surgan edi[1]. Mazkur tashabbuslar yoshlarni qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan bo'lib, uning mazmunida ta'lim sohasida yoshlarni intellektual rivojlanishi uchun yangidan-yangi modernizatsiyalashgan metodlarini ishlab chiqishni nazarda tutadi. Shuningdek, yuqorida keltirilgan va hukumat tomonidan ishlab chiqilgan hujjatlar uzluksiz ta'limda aqliy va jismoniy sifatlari rivojlangan, ijtimoiy faol, ma'naviyati etuk bo'lgan shaxsni shakllantirish va yuqori malakali yoshlarni ildam tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi.

Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlash akmeologiyasining ko'rsatkichlari quyidagilardan iborat: salomatlik va jismoniy barkamollik qadriyatlaridan xabardorlikning yuqori darajasi, muntazam jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyoj, maxsus bilimlar, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, texnik harakatlarni shakllantirish va jismoniy yutuqlarni ta'minlaydi. Akmeologik ko'rsatkichlari esa:

- ilmiy va kasbiy g'oyalarning salomatlik darajasi;
- aqliy va jismoniy tayyorgarlik;
- obyektiv yoki sub'ektiv yuqori yutuqlar;
- vosita va usullardan ijodiy va ijobiy foydalanishlar kiradi[3; 43-61b].

Bu Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga maksimal darajada tarbiyalash, takomillashtirish uchun akmeologik metodlar va tamoyillardan unumli foydalanish zaruratini tug'diradi.

Natijada kognitiv, verifikatsiya, didaktik, diagnostik va aslida akmeologik determinantlar to'plamini amalga oshirishda jismoniy tarbiya doirasida akmeologik muhit yaratiladi. Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va shakllantirishda akmeologik yondashuvning metod va tamoyillari muhim ahamiyatga ega.

Aniqlangan ko'rsatkichlardan shunday xulosa qilish mumkinki, talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish hamda shakllantirishda akmeologik yondashuvning metodik jihatlarini amaliyotga tatbiq etishda mutaxassislarining kasbiy layoqatlarini, kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish masalasiga alohida e'tiborni qaratish lozim. Shuningdek, talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlash jarayoni murakkab bo'lib, u bir qator psixologik akmeologik-pedagogik shart-sharoitlar va omillarni talab etadi.

Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlash hamda shakllantirishda amalga oshirilayotgan harakatlar majmui, pedagogik va psixologik, shuningdek, anatomic hamda fiziologik jihatlarini ham bir vaqtning o'zida qiyoslash imkoniyatini yaratib beradi. Buning natijasida akmeologik yondashuv asosida ilmiy va

kasbiy faoliyatining bir maromda kechishini, unda qo'llanilgan metod, vosita, shakl va tamoyillarni bir butun qolibga solishga imkon beradi.

Akmeologik yondashuv – ilmiy va kasbiy faoliyat darajasining eng yuqori ko'nikma va malakalarga erishishi hisoblanib, zamonaviy ta'lim jarayonida akmeologik yondashuvning mohiyati, talabaning ilmiy va kasbiy faoliyatini kuchaytirish, bajarilgan harakatlarini tahlil qilish, shaxsiy imkoniyatlarini aniqlash va undan samarali foydalanish bilan belgilanadi [3; 51-64b]. Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlashda albatta uning tamoyillari va metodlarini amaliyotga to'g'ridan to'g'ri joriy etish orqali amalga oshiriladi.

Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlashda akmeologik yondashuv, harakat faoliyatini o'rganilayotgan ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'nalganlikni hosil qiladi [3; 51-64b].

Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlashda akmeologik yo'naltirilganligi - bu integrativ sifat bo'lib, u o'z ichiga o'quvchining faolligini va uning vektori asosini aniqlovchi maqsad, qadriyatlar, motivlar, intilishlar va boshqalarni qamrab oladi. Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlashda akmeologik yo'nalganlik – ilmiy faoliyat sohasida ham, kasbiy faoliyati sohasida ham maksimal darajada o'z qobiliyatlarini namoyon qilishga, ilg'or rivojlanishga yo'naltiruvchi tavsifi hisoblanadi [4; 29-30b].

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash mumkinki, talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlash jarayoni – professor o'qituvchi va talaba o'rtasidagi interaktiv hamkorlikni va mustaqil-ijodiy munosabatlarni, kasbiy va ilmiy ta'lim mazmunini hamda barkamol shaxs tarbiyasi va uning ijtimoiy aspektlari asosida modernizatsiyalashdir. Pedagogik jarayonda ilmiy va kasbiy faoliyat yangi maqsad, mazmun, metod, shakl va usullarning kiritilishi, professor o'qituvchi va talaba hamkorligida tashkil etilishidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018.
2. Shukurllayev J.M. Voleybolga yosh talabalarni tanlashning uslubiy xususiyatlari // Ta'lim fanlari bo'yicha akademik tadqiqotlar. № 1. 2020 yil 2 oktyabr.
3. Shukurllayev J.M. Maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol turi misolida)" PhD dissertatsiyasi. – Chirchiq, 2023.
4. Shukurllayev J.M. Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga tayyorlashda akmeologik yondashuvning mazmuni // Xalq ta'limi ilmiy-metodik jurnali // 2023. № 5. B. 28-30.

**GLOBALASHUV JARAYONIDA MAGISTRLARNI KASBIY VA ILMIY
FAOLIYATGA TAYYORLASH AKMEOLOGIYASI MEXANIZMI
(Jismoniy madaniyat misolida)**

Shukurllayev Jurabek Maksadbayevich

ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

i.shukurllayev@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada klaster yondashuv asosida talabalarni kasbiy va ilmiy faoliyatga tayyorlash akmeologiyasi mexanizmi bo'yicha ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Klaster, akmeologiya, metodika, sifat, talaba, kasb, ilm, mexanizm, natija.

Annotation. This article presents instructions and suggestions on the acmeology mechanism of preparing students for professional and scientific activities based on the cluster approach.

Key words: Cluster, acmeology, methodology, quality, student, profession, science, mechanism, result.

Аннотация. В данной статье представлены указания и предложения по акмеологическому механизму подготовки студентов к профессиональной и научной деятельности на основе кластерного подхода.

Ключевые слова: Кластер, акмеология, методология, качество, студент, профессия, наука, механизм, результат.

Bugungi kunda davlatlimizning barcha yetakchi oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak mutaxasssilarining ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil qilish, yuksak kasbiy salohiyatli, raqobatbardosh kadrlarni tayyorlashga oid tadqiqotlar amalga oshirilishi pirovardida keng ko'lamli ishlar bajarilmoqda. Buning zamirida kelajak avlodning ilm saviyasi yuqorilashishi kutilayotgan davrda turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondashish muqarrardir.

Shu bilan bir qatorda, ayni kunda sport sohasi bo'yicha iste'dodli sport zaxiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy jismoniy tarbiya geografiyasini yanada kengaytirish, mashg'ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega mutaxassis kadrlar yetishtirish muhimligiga e'tibor qaratadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida", 2019-yil 8-oktabrdagi PQ-5847-son "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida", 2020-yil 27-fevraldagi PQ-4623-son "Pedagogik ta'lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlari hamda mazkur faoliyatni rivojlantirishga doir boshqa

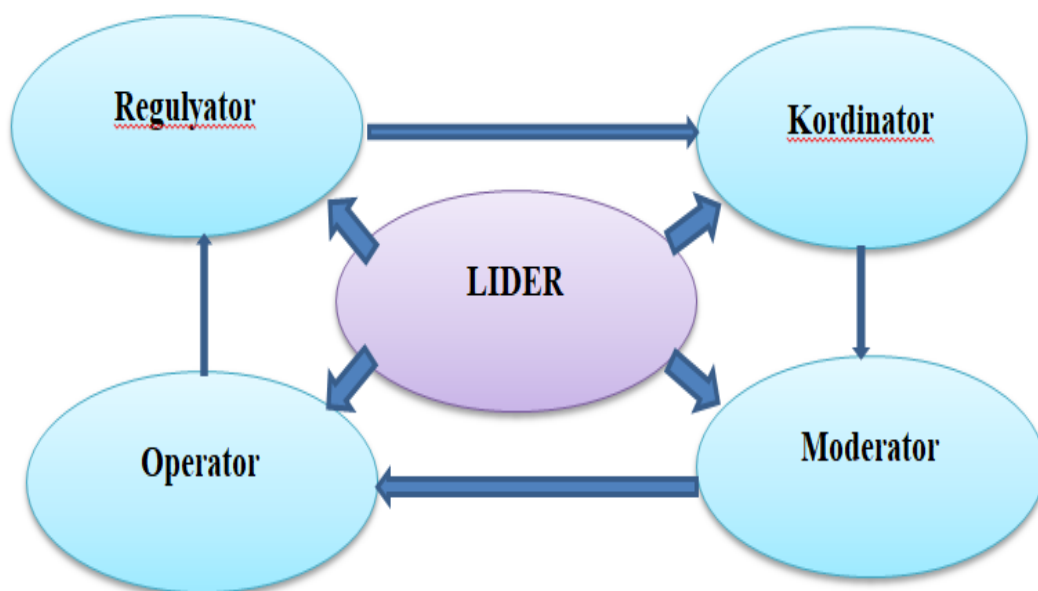
me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur maqolamiz muayyan darajada xizmat qiladi [5; 15-b.].

Jismoniy madaniyat ta'limida tahsil oladigan talabalarni mutaxassislik yuzasidan ilmiy-ijodiy ishlarga yo'naltirish tizimi samaradorligini oshirish mazkur yo'nalishning maqsadidan kelib chiqib, bu sohada talabalarni ilmiy-ijodiy tadqiqotlar olib borishlarida mavjud nazariy ta'limotlarni boyitish, qadriyatlarga monand tarzda, milliylik jihatlarini e'tiborga olish, tarixiy allomalarimiz ko'rsatmalari asosida jismoniy madaniyat sohasini ilmiy-ijodiy tadqiq qilish orqali uni ham metodik, ham mazmun tomonidan boyitib borish bugungi kunning dolzarb masalalari sirasiga kiradi.

Jismoniy madaniyat yo'nalishida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish mazkur sohaning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy faoliyatda tadqiqotchilik kompetensiyalarini shakllantirish hamda yuksak mahoratga ega bo'lishlari uchun, shuningdek, sohaga oid bilimlar majmuini hamda ko'nikma va malakalarni egallashlarida muhim jarayonlardan biri hisoblanadi.

Respublikamizning pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishlarida "O'qituvchilik kasbi" pedagogik omil sifatida yoki "Talabalarni ilmiy tadqiqot ishlariga yo'naltirish" kabi o'quv kurslari tashkil etilgan bo'lib, endilikda bu jarayon rasmiy tarzda talabalarga mas'ul o'qituvchilar tomonidan ijodiy tadqiqot vazifalari tizimi ishlab chiqish, pedagogik manbalarni o'rganish asosida pedagogik muammolarni hal qilishda tadqiqot usulini o'rgatish kabilarni o'z ichiga oladi [1].

Aynan Respublikamizdagi eng nufuzli va kundan kunga rivojlanib kelayotgan Chirchiq davlat pedagogika universitetida tashkil etilgan **"INDIVIDUAL TA'LIM DASTURI"** asosida klaster ya'ni (**Lider, Regulyator, Kordinator, Moderator, Operator**)



tamoyillariga asoslangan mazkur dastur eng zamonaviy va eng samarali usullardan biri desak mubolag'a bo'lmaydi. Bu dastur zamirida jamiyatda ziyolilar qatlamining tobora ko'payishi va yuksalishi nazarda tutilgan bo'lib, Respublikamiz ta'lim va kasbiy

faoliyati sifatiga juda sezilarli darajada ta'sir etishi, ustoz-shogird tizimining yanada mustahkamlanishining poydevoridir [3; 43-49b.].

Ushbu dastur keng qamrovga ega bo'lib, nafaqat talaba balki, butun yosh izlanuvchi o'qituvchilarni ham o'z ichiga qamrab olganligi, ta'lim va kasbiy soha bo'yicha ijodiy va ijobiyligi bilan juda beqiyosdir. Ta'lim tizimining davlat ta'lim standartlarini ilmiy asoslangan tarzda ishlab chiqish jarayonini ilmiy-metodologik tomonlarini yoritish orqali kasb-ta'limda talabalarni ilmiy-ijodiy faoliyatga o'rgatishning tashkiliy-pedagogik jihatlarini va ta'limni amalga oshirishda standartlarda keltirilgan ilmiy faoliyatga yo'naltirish bosqichlarini amalga oshiradi. Shuning bilan birga dars va darsdan tashqari vaqtlarda ilmiy faoliyatga yo'naltirish ijobiy samara beradi, ya'ni dars va darsdan tashqari vaqtlarda talabalarni ilmiy faoliyatga yo'naltirish o'ziga xosligi, darsda o'tilayotgan mavzuning ilmiy jihatlari, darsdan tashqari vaqtlarda uni olib borish tartiblari o'rgatiladi. Bunda maqsadli va ehtiyojga yo'nalgan hamkorlik shakllari va **SMART mezonlari (aniqlik, o'lchamlilik, erishimlilik, resurs bilan ta'minlanganlik, reglament)** maqsad belgilash va natijaga mo'ljal olish samaradorligiga erishiladi.

Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlash akmeologiyasi quyidagilardan iborat: salomatlik va jismoniy barkamollik qadriyatlaridan xabardorlikning yuqori darajasi, muntazam jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyoj, maxsus bilimlar, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, texnik harakatlarni shakllantirish va jismoniy yutuqlarni ta'minlaydi. **Akmeologik ko'rsatkichlari esa:**

- ilmiy va kasbiy g'oyalarning salomatlik darajasi;
- aqliy va jismoniy tayyorgarlik;
- obyektiv yoki subyektiv yuqori yutuqlar;
- vosita va usullardan ijodiy va ijobiy foydalanishlar kiradi.

Bu talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga maksimal darajada tarbiyalash, takomillashtirish uchun akmeologik metodlar va tamoyillardan unumli foydalanish zaruratini tug'diradi [3; 51-59b.].

Natijada kognitiv, verifikatsiya, didaktik, diagnostik va aslida akmeologik determinantlar to'plamini amalga oshirishda jismoniy tarbiya doirasida akmeologik muhit yaratiladi. Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va shakllantirishda akmeologik yondashuvning metod va tamoyillari muhim ahamiyatga ega.

Aniqlangan ko'rsatkichlardan shunday xulosa qilish mumkinki, talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish hamda shakllantirishda akmeologik yondashuvning metodik jihatlarini amaliyotga tatbiq etishda mutaxassislarning kasbiy layoqatlarini, kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish masalasiga alohida e'tiborni qaratish lozim. Shuningdek, talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlash jarayoni murakkab bo'lib, u bir qator psixologik akmeologik-pedagogik shart-sharoitlar va omillarni talab etadi [3; 17-b.].

Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlash hamda shakllantirishda amalga oshirilayotgan harakatlar majmui, pedagogik va psixologik, shuningdek, anotomik hamda fiziologik jihatlarini ham bir vaqtning o'zida qiyoslash imkoniyatini yaratib beradi. Buning natijasida akmeologik yondashuv asosida ilmiy va

kasbiy faoliyatining bir maromda kechishini, unda qo'llanilgan metod, vosita, shakl va tamoyillarni bir butun qolibga solishga imkon beradi.

Klaster yondashuv asosida talabalarni kasbiy va ilmiy faoliyatga tayyorlash akmeologiyasi mexanizmi **“INDIVIDUAL TA'LIM DASTURI”** asosida klaster ya'ni (Lider, Regulyator, Kordinator, Moderator, Operator) talabani ilmiy va kasbiy faoliyatini kuchaytirish, bajarilgan harakatlarini tahlil qilish, shaxsiy imkoniyatlarini aniqlash va undan samarali foydalanish bilan belgilanadi [3; 18-b.].

Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlashda albatta uning tamoyillari va metodlarini amaliyotga to'g'ridan to'g'ri joriy etish orqali amalga oshiriladi.

Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlashda akmeologik yondashuv, harakat faoliyatini o'rganilayotgan ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'nalganlikni hosil qiladi.

Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlashda akmeologik yo'naltirilganligi – bu integrativ sifat bo'lib, u o'z ichiga talabani faolligini va uning vektori asosini aniqlovchi maqsad, motivlar, intilishlar va boshqalarni qamrab oladi.

Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlashda akmeologik yo'nalganlik – ilmiy faoliyat sohasida ham, kasbiy faoliyati sohasida ham maksimal darajada o'z qobiliyatlarini namoyon qilishga, ilg'or rivojlanishga yo'naltiruvchi tavsifi hisoblanadi [69; 21-30-42 b.].

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash mumkinki, klaster yondashuv asosida talabalarni kasbiy va ilmiy faoliyatga tayyorlash akmeologiyasi mexanizmi **“INDIVIDUAL TA'LIM DASTURI”** – professor o'qituvchi va talaba o'rtasidagi interaktiv hamkorlikni va mustaqil-ijodiy munosabatlarni, kasbiy va ilmiy ta'lim mazmunini hamda barkamol shaxs tarbiyasi va uning ijtimoiy aspektlari asosida modernizatsiyalashdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Mahoratli pedagog” jurnali. 2021-yil, aprel, 4-son.
2. “Zamonaviy ta'lim” jurnali 2021 №1(98).
3. Педагогик таълим инновацион кластери: таъриф, тавсиф, тасниф. Илмий рисола. Ғ.И. Мухамедов, У.Н. Ходжамқулов. ЧДПИ 2019.
4. Shukurllayev J.M. Voleybolga yosh talabalarni tanlashning uslubiy xususiyatlari. ta'lim fanlari bo'yicha akademik tadqiqotlar. № 1. 2020-yil 2-oktabr.
5. Shukurllayev J.M. “Maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol turi misolida)” PhD dissertatsiyasi. – Chirchiq, 2023.
6. Shukurllayev J.M. Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga tayyorlashda akmeologik yondashuvning mazmuni. “XALQ TA'LIMI” ilmiy-metodik jurnali. 2023. № 5. B. 28-30.

BASKETBOLCHI BOLALARDA TEZKOR-KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Eshberdiyev Olim Ruzimurotovich
O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
Olim635635@gmail.com

Annotasiya. Maqolada basketbolda tezkor-kuch sifatining ahamiyati, ularning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar va ushbu sifatlarni yaxshilash uchun o'qitish usullari va mashqlari haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: basketbol tez-kuch tezlik, o'yin, chidamlilik, basketbolchilar, usullar, sifat.

Аннотация. В статье будет рассказано о значении скоростно-силовых качеств в баскетболе, факторах, влияющих на их развитие, а также о методах тренировок и упражнениях для улучшения этих качеств.

Ключевое слова: баскетбол скорость-сила скорость, игра, выносливость, баскетболисты, методы, качество,

Maqola nima haqida.

- Mavzuning dolzarbligi
- Tezkor-kuch sifatlarini aniqlash;
- Basketbolda tezkor-kuch sifatining ahamiyati;
- Tezkor-kuch sifatining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar;
- Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun o'qitish usullari;
- Tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlarga misollar;
- Tezlik-kuch sifatlarini o'rgatish bo'yicha tavsiyalar;
- Basketbolda tezlik va kuch sifatleri jadvali;
- Xulosa.

Mavzuning dolzarbligi.

Ushbu maqolada biz jismoniy madaniyatdagi tezlik va kuch sifatleri haqida gaplashamiz. Tezlik-kuch sifatleri turli sport turlarida, shu jumladan basketbolda muhim rol o'ynaydi. Ular musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan harakatlarning kuchi va tezligini tezda rivojlantirish qobiliyatini aniqlaydilar. Ma'ruza davomida biz tezkor-kuch sifatlarining ta'rifi va xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Shuningdek, ularni rivojlantirish usullari va mashqlarini ko'rib chiqamiz. Boshlaylik!

Tezkor-kuch sifatlarini aniqlash

Tezkor-kuch sifatleri-bu tananing jismoniy xususiyatlari, bu odamning vosita harakatlarini bajarishda kuch va tezlikni namoyon etish qobiliyatini belgilaydi. Ular kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirish kabi jihatlarni o'z ichiga oladi.

Kuch – bu tananing qarshilikka qarshi turish yoki uni yengish qobiliyati. Bu sakrash, uloqtirish va raqiblarning to‘qnashuvi kabi turli xil motorli harakatlarni bajarish uchun zarurdir.

Tezlik – bu tananing tez harakat qilish yoki harakatlarni bajarish qobiliyati. U basketbolda muhim rol o‘ynaydi, bu yerda tezkor reaksiyalar va harakatlar o‘yin sharoitida hal qiluvchi bo‘lishi mumkin.

Chidamlilik – bu tananing uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni davom ettirish qobiliyati. O‘yin 40 daqiqa davom etadigan basketbolda yaxshi chidamlilik o‘yinchiga o‘yin davomida yuqori darajadagi faollikni saqlashga imkon beradi.

Moslashuvchanlik – bu tananing bo‘g‘imlarda katta miqdordagi harakatlar bilan harakatlarni bajarish qobiliyati. Moslashuvchanlik shikastlanishning oldini olish va mushaklar va bo‘g‘imlarning to‘liq ishlashini ta‘minlash uchun muhimdir.

Muvofiqlashtirish – bu tananing murakkab harakatlarni aniqlik va samaradorlik bilan bajarish qobiliyati. Otish va uzatishda aniqlik talab qilinadigan basketbolda yaxshi muvofiqlashtirish muhim rol o‘ynaydi.

Basketbolda tezkor-kuch sifatlarining ahamiyati

Tezkor-kuch sifatleri basketbolda muhim rol o‘ynaydi, chunki ular o‘yinchining maydonda tez va kuchli harakatlarni bajarish qobiliyatini belgilaydi. Bu sifatlar o‘yinning ko‘p jihatlariga ta‘sir qiladi, jumladan, harakat tezligi, sakrash, otish kuchi va raqiblarga javob.

Tezlik.

Tezlik basketbolning asosiy jihatlaridan biridir. Tezkor o‘yinchilar raqiblardan oldinda bo‘lishlari, himoyaga kirishlari va o‘zlari va sheriklari uchun imkoniyatlar yaratishlari mumkin. Shuningdek, ular tezda mudofaaga qaytishlari va raqibning hujumiga xalaqit berishlari mumkin. Tezlikni rivojlantirish o‘yinchiga maydonda samaraliroq bo‘lish va o‘yin jarayonini boshqarish imkonini beradi.

Kuch.

Kuch basketbolda, ayniqsa sakrash, uloqtirish va halqa ostidagi pozitsiya uchun kurashda muhim rol o‘ynaydi. Kuchli o‘yinchilar jismoniy aloqa bilan osonroq kurashishlari, pozitsiyani egallashlari va ribauntsda g‘alaba qozonishlari mumkin. Shuningdek, ular to‘pni ko‘proq kuch va aniqlik bilan uloqtirishlari mumkin, bu ularni raqiblar uchun xavfli qiladi.

Reaksiya.

Reaksiya basketbolda muhim jihatdir, chunki o‘yin yuqori tezlikda sodir bo‘ladi va maydondagi voqealarga tezkor reaksiyalarni talab qiladi. Tezkor reaksiya o‘yinchiga o‘zgaruvchan vaziyatga tezda moslashishga, to‘g‘ri qarorlar qabul qilishga va harakatlarni samarali bajarishga imkon beradi. Reaksiyani rivojlantirish o‘yinchiga o‘yin vaziyatlarida yanada moslashuvchan va moslashuvchan bo‘lishga yordam beradi.

Umuman olganda, basketbolda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish o‘yinchiga maydonda samaraliroq bo‘lish, o‘yin jarayonini nazorat qilish va yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi. Ushbu sifatleri rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar

o'yinchilarga o'z o'yinlarida yanada to'laqonli va muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi.

Tezlik va kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar

Basketbolda tezlik va kuch sifatlarining rivojlanishi bir necha omillarga bog'liq. Ularning asosiylarini ko'rib chiqing:

Genetik shartlar.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda genetik shartlar muhim rol o'ynaydi. Ba'zi odamlar mushaklarning tez rivojlanishi va yuqori harakat tezligiga tabiiy moyillikka ega bo'lishi mumkin. Ammo, agar sizda bunday genetik shartlar bo'lmasa ham, siz ushbu sifatlarni mashq qilish va qat'iyatlilik orqali rivojlantirishingiz mumkin.

Trening usullari.

To'g'ri o'qitish usullarini tanlash tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bunga sakrash, yugurish, tortish, surish va kuch va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan boshqa mashqlar kabi turli xil mashqlar kiradi. Har bir o'yinchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv jarayonini to'g'ri tashkil etish ham muhimdir.

Oziqlanish

To'g'ri ovqatlanish tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Mushaklarning samarali rivojlanishi va tezlikni oshirish uchun mushaklar uchun asosiy oziq-ovqat material bo'lgan yetarli miqdorda protein iste'mol qilish kerak. Jismoniy mashqlar va musobaqalar paytida energiya bilan ta'minlash uchun yetarli miqdordagi uglevodlarni iste'mol qilish ham muhimdir.

Jismoniy mashqlar muntazamligi.

Treningning muntazamligi tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning asosiy omillaridan biridir. Muntazam mashg'ulotlar mushaklarning yukini asta-sekin oshirib, ularning kuchi va tezligini oshirishga imkon beradi. Shu bilan birga, nafaqat mashg'ulotlarning intensivligini hisobga olish, balki tanaga tiklanish uchun vaqt berish ham muhimdir.

Motivatsiya va qat'iyatlilik.

Motivatsiya va qat'iyatlilik tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Yetarli motivatsiya va qat'iyatsiz o'yinchi kerakli natijalarga erisha olmasligi mumkin. Qiyinchiliklar va to'siqlarga qaramay, aniq maqsadlarni belgilash va ularga erishish uchun doimo ishlash muhimdir.

Umuman olganda, basketbolda tezlik va kuch xususiyatlarining rivojlanishi genetik shartlarga, to'g'ri o'qitish usullariga, to'g'ri ovqatlanishga, mashg'ulotlarning muntazamligiga va o'yinchining motivatsiyasiga bog'liq. Ushbu omillarning kombinatsiyasi tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda eng yaxshi natijalarga erishishga va maydonda o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun o'qitish usullari

Basketbolda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun bir nechta samarali o'qitish usullari mavjud. Ulardan ba'zilari:

Kuch mashqlari.

Kuch mashqlari mushaklarning kuchini oshirishga va tezlikni oshirishga yordam beradi. Ular og'irlik mashqlarini o'z ichiga oladi, masalan, o'tirish, oyoq bosish, tortish, surish va shtanga tortish. Mashqlarni to'g'ri texnika bilan bajarish va yukni asta-sekin oshirish muhimdir.

Plyometrik mashg'ulotlar.

Plyometrik mashg'ulotlar portlovchi kuch va harakat tezligini rivojlantirishga qaratilgan. Ular sakrash, sakrash va mushaklarning tez qisqarishi va cho'zilishini talab qiladigan boshqa mashqlarni o'z ichiga oladi. Plyometrik mashqlarni bajarishda to'g'ri texnikaga alohida e'tibor berish va orte'vcha ishlamaslik kerak.

Tezlik mashqlari.

Tezlik mashqlari harakat tezligi va reaksiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Ular qisqa masofaga yugurish, harakat yo'nalishini o'zgartirish, tezlashtirish va sekinlashishni o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlarni yuqori intensivlikda va yetarli dam olish vaqtlari bilan o'tkazish muhimdir.

Funksional mashg'ulotlar.

Funksional mashg'ulotlar basketbolda o'ziga xos harakatlarni bajarish uchun zarur bo'lgan kuch va muvofiqlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan. Ular o'z tana vaznidan foydalangan holda mashqlarni o'z ichiga oladi, masalan, surish, tortish, o'tirish va o'pka. To'ldirma to'pi, meditsinbol va muvozanat mashqlari kabi mashinalardan ham foydalanish mumkin.

Murakkab mashg'ulotlar.

Murakkab mashg'ulotlar tezlik va kuch sifatining barcha jihatlarini rivojlantirish uchun har xil turdagi mashg'ulotlarni birlashtiradi. Ular kuch-kuch mashqlari, plyometrik mashqlar, tezlik mashqlari va funksional mashg'ulotlar elementlarini o'z ichiga olishi mumkin. Murakkab mashg'ulotlar muvaffaqiyatli basketbol o'ynash uchun barcha kerakli ko'nikma va sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Shuni esda tutish kerakki, mashg'ulotlar muntazam va tizimli bo'lishi kerak. Faqat shu tarzda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda eng yaxshi natijalarga erishish va saytda samaradorlikni oshirish mumkin.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlarga misollar

Barbell Squats.

Ushbu mashq oyoqlarning kuchi va tezligini oshirishga yordam beradi. Yelkangizning kengligida bo'ling, barbellni yelkangizga oling va asta-sekin egilib, to'g'ri tana shaklini saqlang. Keyin tezda yuqoriga ko'taring, oyoqlaringizni to'g'rilab, boshlang'ich pozitsiyasiga qayting. Mashqni 3-4 to'plamda 10-12 marta takrorlang.

Plyometrik sakrashlar.

Plyometrik sakrash oyoqlarning kuchi va tezligini oshirishga yordam beradi, shuningdek, harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilaydi. Masalan, joyida sakrash, teskari sakrash yoki platformaga sakrash mumkin. Jismoniy mashqlar paytida siz eng yuqori sakrashni amalga oshirishingiz va sekinlik bilan qo'nishingiz kerak. Mashqni 3-4 to'plamda 10-12 marta takrorlang.

Deadlift.

Deadlift orqa, oyoq va dumba kuchini rivojlantiradi. Barbell oldida turing, oyoqlaringizni yelkangiz kengligida bir-biridan ajratib turing va barbellni tekis qo'llar bilan ushlang. Sekin-asta pastga tushing, orqangizni tekis tuting, so'ngra kestirib, orqangizni to'g'rilab, tezda yuqoriga ko'taring. Mashqni 3-4 to'plamda 8-10 marta takrorlang.

Yon surish.

Yon surish qo'llarning kuchi va tezligini rivojlantiradi. Qo'llaringizni cho'zgan holda taxtada turing, so'ngra tirsaklaringizni bukib, yon tomoningizni yerga bosib, tezda pastga tushing. Keyin tezda poldan itaring va boshlang'ich pozitsiyasiga qayting. Mashqni 3-4 to'plamda 10-12 marta takrorlang.

Yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish.

Yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish tezlikni, epchillikni va reaksiyani rivojlantirishga yordam beradi. Ochiq maydonda yoki sport maydonchasida bir necha metr to'g'ridan-to'g'ri yuguring, so'ngra yo'nalishni keskin o'zgartiring va boshqa tomonga yuguring. Mashqni 3-4 to'plamda 10-12 marta takrorlang.

Shuni esda tutish kerakki, mashg'ulotni boshlashdan oldin siz isinishingiz va mashqlarni to'g'ri texnika bilan bajarishingiz kerak. Agar sizda biron bir cheklovlar yoki sog'liq muammolari bo'lsa, mashg'ulotni boshlashdan oldin murabbiy yoki shifokor bilan maslahatlashing.

Tezkor-kuch sifatlarini o'rgatish bo'yicha tavsiyalar

Trening usullarini diversifikatsiya qiling.

Tezlik va kuch sifatlarini samarali rivojlantirish uchun turli xil o'quv usullaridan foydalanish muhimdir. O'zingizning vazningiz, gantellar, kettlebelllar, og'irlik mashinalari va boshqa vositalardan foydalangan holda mashqlarni o'quv dasturingizga kiriting. Shuningdek, intervalli mashg'ulotlar usullari, supersetlar va boshqalar yordamida mashg'ulotlarning intensivligini o'zgartiring.

Mashqlarni to'g'ri bajarish texnikasiga e'tibor bering.

Mashqlarni to'g'ri bajarish texnikasi tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish va jarohatlarning oldini olish uchun asosdir. Tananing to'g'ri holatiga, bo'g'imlarning harakatiga va to'g'ri harakat doirasiga e'tibor bering. Agar mashq qilish texnikasi haqida shubhangiz yoki savollaringiz bo'lsa, murabbiy yoki mutaxassisga murojaat qiling.

Yukni asta-sekin oshiring.

Tezlik-kuch sifatlarini samarali rivojlantirish uchun yukni asta-sekin oshirish kerak. Yengil mashqlardan boshlang va asta-sekin vazn, takrorlash yoki mashqlar intensivligini oshiring. Shu bilan birga, mashg'ulotlar orasidagi dam olish va tiklanish haqida unutmang.

Funksional mashqlarni qo'shing.

Haqiqiy vaziyatlardan harakatlarni taqlid qiladigan funksional mashqlar sizga kundalik hayotda yoki sportda foydali bo'lgan tezlikni oshirishga yordam beradi. Masalan, sakrash, yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish, balandlikka ko'tarilish va kuch va tezlikni talab qiladigan boshqa mashqlar.

Muntazam ravishda mashq qiling.

Mashg'ulotlarning muntazamligi tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirishning asosiy omilidir. Doimiy taraqqiyotni saqlab qolish uchun haftasiga kamida 2-3 marta mashq qilishga harakat qiling. Shu bilan birga, ortiqcha ish va jarohatlarning oldini olish uchun dam olish va tiklanish haqida unutmang.

Ushbu tavsiyalarga amal qilib, siz tezlik-kuch sifatlarini samarali rivojlantirishingiz va sport yoki jismoniy maqsadlaringizga erishishingiz mumkin.

Basketbolda tezkor-kuch sifatleri jadvali

1-jadval

Korost-kuch sifati	Ta'rif	Basketboldagi qiymat	Rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar	Mashq qilish usullari mashq	Qilish misollari mashq qilish	Bo'yicha tavsiyalar
Kuch	kuch qarshilikni engish yoki kuch yaratish qobiliyati	Otish va moslashtirish kabi kuch harakatlari uchun zarurdir	Genetika, qarshilik mashqlari, to'g'ri ovqatlanish	kuch mashqlari, dumbbell va choynak bilan ishlash	Barbell Press, gantel, Squats	kattalashtirish; ko'paytirish mashqlardagi vazn va takroriy sonlar
tezlik	tez harakatlanish yoki harakatlarni bajarish qobiliyati	maydon bo'ylab tez harakatlanish va o'yin holatlariga javob berish uchun muhimdir	Genetika, tezlikni o'rgatish, harakatlarni muvofiqlashtirish	Sprint mashqlari, javobni rivojlantirish	mashqlari tez yugurish mashqlari, uzunlikka sakrash	mashg'ulotlarning intensivligini oshirish va texnikada ishlash
chidamlilik	jismoniy ishlarni uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyati	o'ynashga imkon beradi o'yin davomida yuqori darajada	aerobik mashg'ulotlar, to'g'ri ovqatlanish, dam	olish uzoq masofalarga yugurish, tsiklik mashg'ulotlar	5-10 km yugurish, arqon bilan sakrash	mashqlarning yuki va davomiyligini asta-sekin oshirish

Xulosa. Tezkor-kuch sifatleri basketbolda muhim rol o'ynaydi, chunki ular o'yinchilarga tezda javob berish, maydon bo'ylab harakatlanish va kuch-kuch harakatlarini bajarish imkonini beradi. Ushbu sifatning rivojlanishi turli xil mashqlar va usullarni o'z ichiga olgan tizimli mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Tezlikni kuchaytirish xususiyatlarini to'g'ri o'rgatish o'yinchilarga maydonda samaradorligini oshirishga va o'yinda yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati // Uslubiy qo'llanma. – T. 2008. – 38 b.
2. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). O'quv qo'llanma. – Samarqand, 2020. – 225 b.
3. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). Darslik. – Samarqand, 2022. – 358 b.
4. Miradilov Batir Maxkamovich Basketbol nazariyasi va uslubiyati (darslik) Chirchiq 2020, 130-163 b.
5. Ganiyeva Fatima Vaxobovna Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol) (o'quv qo'llanma) Chirchiq, 2020 150-159 b.
6. О Р Эшбердиев - Fan-Sportga, 2022
7. О. R. Eshberdiyev - Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar, jurnal. 2024/№2

BASKETBOL VA STRITBOL MASHG'ULOTLARIDA SHUG'ULLANUVCHI O'SMIRLARDAN OLINGAN SO'ROVNOMA METODINING TAHLIL NATIJALARINI ANIQLASH

Abdualimov Rufat Uchqun o'g'li
SamDU tayanch doktoranti
+99899-599-17-18.
Rufatabdualimov9@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada Basketbol va stritbolchilarning jismoniy salomatligini oshirishda bajarilayotgan yuklamalar miqdori, jismoniy sifat ko'rsatkichlari, so'rovnoma metodining tahliliy natijalari keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: sport, basketbol, stritbol, chidamlilik, tezkorlik, texnik, taktik, integral, musobaqa, o'yin, mashq, jismoniy salomatlik.

Kirish. Mamlakatda aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishning asosiy maqsadi insonlarning doimo sog'lom bo'lishi, bolalikdan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga odatlantirish, yoshlarni sportga safarbar etish, sportchilarning jahon sport maydonlarida ishtirok etishi hamda yutuqlarni qo'lga kiritib, O'zbekiston shuhratini jahonda yoyishiga qaratilgan. Shu sababdan, kishilarning sog'lig'ini mustahkamlash, mehnat qobiliyatlarini takomillashtirish va mehnat samaradorligini oshirish yo'lida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda³.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-son qaroriga muvofiq, shuningdek, sport tibbiyoti sohasida kadrlar tayyorlashning zamonaviy usullarini amaliyotga joriy etish orqali sportchilarga yuqori sifatli tibbiy xizmat ko'rsatishni yanada takomillashtirish maqsadida 15-18 yosh respondentlar bilan o'tkazilgan so'rovnomalar jadvalda va 1-, 2-rasmlarida keltirilgan.

So'rovnomada 15-18 yoshli 104 nafar yosh basketbolchi ishtirok etib, Samarqand viloyati o'smirlar terma jamoasi kubogi uchun stritbol musobaqalarida ishtirok etdi.

Guruhda 26,9% dan 30,7% gacha 15-16 yosh va 21,2% 17-18 yosh, shuningdek, 17,4% dan o'rtasida, 28,8% gacha bo'lgan barcha o'smirlarni nisbatan teng ravishda taqdim etdi.

Stritbol bilan shug'ullanadigan 15-18 yoshli sportchilarning so'rov natijalari.

1. O'quvchilar yoshi va doirasi: a) 15 yosh 26.9 %; 16 yosh 30.7 %; 17 yosh- 21.2 %; 18 yosh 21.2% tashkil etadi.

Himoyachi 26,9 %; hujumchi 26,9 %; markazda 17,4%; o'yinchi 28,8% tashkil etadi.

2. Qaysi yoshda siz basketbol va stritbol bilan shug'ullana boshladingiz:

8 yoshdan 19,2%, 9 yoshdan 15,4%, 10 yoshdan 21,2%, ketgan 15,4%, 12

³ A.A. Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M. Miradilov, D.T. Xusanova, F.A. Pulatov. Basketbol nazariyasi va uslubi / darslik: "Sanostandart" nashriyoti, 2017-yil. 348.

yoshdan 28,8% tashkil etadi.

3. Sizning sport toifangiz: I o'smir. toifasi 21,3%, II o'smir toifa. 32,6%, III o'smir. 1,9% , III kattalar 17,3%, yo'q 26,9% tashkil etadi.

4. Toifaga erishish uchun necha yil kerak bo'ldi: 2 yil 23,6%, 3 yil 23,6%, 4 yil 26,3%, 5 yil 21,1%, 6 yil 5,4%. tashkil etadi.

5. Haftada necha marta mashg'ulotga borasiz: 3 marta 17,3%, 4 marta 17,3%, 5 marta 11,6%, 6 marta 25%, 7-9 marta 28,8% tashkil etadi.

6. Mashg'ulotning davomiyligi (soat): 1,5 soat 19,1%, 2 soat 59,0%, 3 soat 21,9%. tashkil etadi.

7. Stritbol bo'yicha necha yildan buyon musobaqalarga qatnashyapsiz: 1 yil 7,6%, 2 yil 13,6%, 3 yil 32,6%, 4 yil 17,4%, 5 yil 28,8%. tashkil etadi.

8. Stritbol musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishga yetarlicha e'tibor beriladimi: ha 76,9%, yo'q 23,1%. tashkil etadi.

9. Stritbol bilan shug'ullanishga (oy) yiliga qancha vaqt ketadi: 1 oy 5,7%, 2 oy 23,3%, 3 oy 25,0%, 4 oy 7,6%, 5 oy 9,6%, 6 oy 28,8%. tashkil etadi.

10. Siz har yili necha marta musobaqalarida ishtirok etasiz. 1 marta 3,8%, 2 marta 38,4%, 3 marta 26,9%, 4 marta 23,3%, 5 marta 7,6% ni tashkil etadi.

11. Qanday omillar o'yinning natijasiga bog'liq: ob-havo sharoiti 6,4%, hakamlarning sifati 11,2%, jamoaning o'ynashi 40,8%, o'yin harakatlarining faolligi 14,4%, o'yinchilarning tayyorgarligi 27,2% tashkil etadi.

12. Uchrashuvning qancha foizi, turnir yutug'i kimlarga bog'liq: sportchilar 68,6%, murabbiy 31,4%. tashkil etadi.

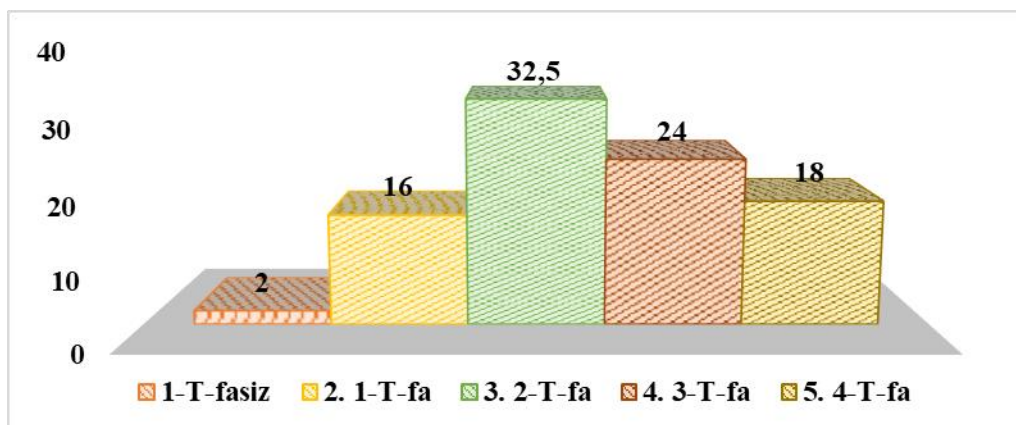
13. O'yinning qancha foizi, turnir turli rollardagi o'yinchilarga bog'liq: markaz 26,4%, hujumchi 31,0%, himoyachi 42,6%. tashkil etadi.

Bu raqamlar va nisbatlar shuni ko'rsatadiki, har qanday rol va yoshdagi o'smir basketbolchilar, ayniqsa, issiq mavsumda stritbol bilan shug'ullanishadi.

So'rov natijalariga ko'ra aniqlangan respondentlarning sport tayyorgarligi 1-rasmda keltirilgan.

Xulosa shundan kelib chiqadiki, yosh basketbolchilar stritbol bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilari asosan (73,1%) o'smirlar va ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilardir, ular orasida bir chorakdan ortiq (26,9%) sport turlari mavjud.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar o'smirlar va o'g'il bolalarning yetarlicha sport tayyorgarligini ko'rsatadi (deyarli 54% - ikkinchi va birinchi o'smir razryadli), shuningdek, muntazam mashg'ulotlar va stritbol musobaqalari mavjud malakaviy bo'shliqni bartaraf etishga imkon beradigan muhim zaxira (respondentlarning 26,9%) haqidadir.



1-rasm. Yosh basketbolchilarning sport malakasi

Ordinat o'qi bo'yicha-qisman taalluqli hissalar (%).

Absissa o'qi bo'yicha sport malakasi:

1-toifasiz; 2-uchinchi toifali; 3-ikkinchi toifali; 4- birinchi toifali; 5 - X toifa.

So'rov shug'ullanuvchilarining ko'pchiligi (jami 94,6%) sport toifalarini olish uchun 2 yildan 5 yilgacha mashg'ulotlarga qatnashgan.

Hozirgi vaqtda respondentlar muntazam ravishda mashq qiladilar: 3-4 martadan haftasiga bir marta (34,6%) 6-9 martagacha (53,8%), o'rtacha davomiyligi (59,0%) - 2 soat.

Ko'pgina yosh basketbolchilar (57,7%) stritbol bilan shug'ullanishadi, chunki bu sport turi o'yinchilarga yordam beradi va o'smirlar va o'smirlarning 42,3% ko'cha basketboli bilan shug'ullanadi, chunki ular buni yoqtiradilar.

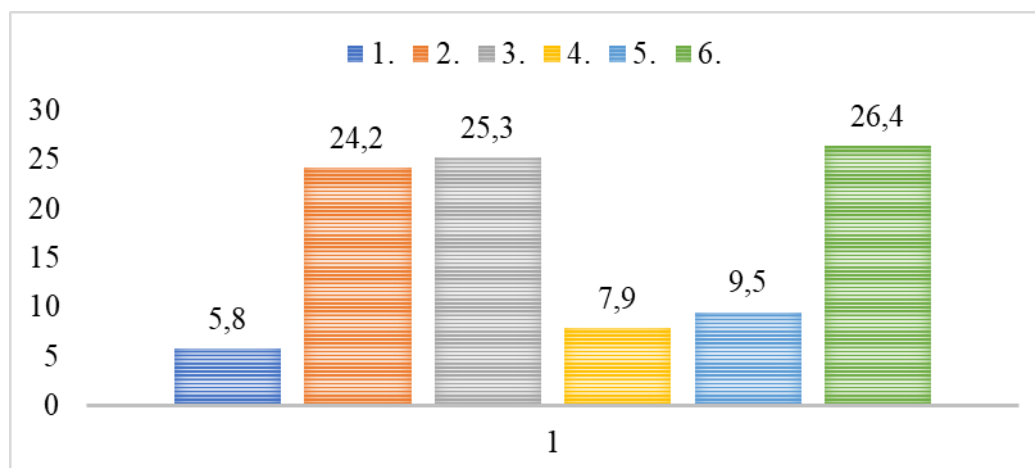
Tadqiqotning barcha shug'ullanuvchilari stritbolning muntazam mashg'ulotlari ularning sog'lig'ini mustahkamlashga va tayyorgarlikning turli qirralari darajasini oshirishga yordam beradi, deb hisoblashadi.

Bir yillik ta'lim davomida stritbol darslariga berilgan vaqt miqdori bo'yicha fikr doirasi 2-rasmda keltirilgan.

Eng ommabop vaqt oralig'i 2-3 oylik interval bo'lib, u yozgi davr davomiyligiga mos keladi, garchi basketbol va stritbol mashg'ulotlarini yiliga 4 oy (7,6%), besh (9,6%) va hatto olti (28,8%) oyda birlashtirgan sportchilar guruhlarini tashkil etgan bo'lsada, bu O'zbekistonning issiq vohalarida deyarli 8 oy mobaynida ushbu sportning maqsadli mashg'ulotlarini amalga oshirilishi mumkinligini ko'rsatadi.

Har yili o'smirlar va o'smirlar 1-5 ta stritbol musobaqalarida 2-4 ta bellashuvda 23,3% dan 38,4% gacha ishtirok etadi. Ushbu faktlar bilvosita stritbolni yiliga 2-3 oy mobaynida amalga oshiriladigan eng maqbul ekanligini tasdiqlaydi. 6 va undan ko'p oygacha shug'ullangan sportchilar basketbol va stritbol bo'yicha mashg'ulotlarni birlashtiradi, 1,5-2 oy zalda o'yinni davom ettirdi va basketbol bo'yicha mashg'ulotlardan so'ng stritbolni o'ynaydi.

Vaqt



2-rasmda hujum va himoya qilishda amalga oshirilgan texnik elementlarning samaradorligi bo'yicha respondentlarning fikri keltirilgan.

2-rasm Stritbolni o'ynashda texnikani bajarish samaradorligi (%).

1. Hujumda o'yin: himoya; to'pni sapchitish; 2. "Uchlik" o'yinining o'zaro ta'siri;
3. Yosh-o'zaro ta'sir. 4. "ikkiyonlama himoya"; 5. O'zaro ta'sirda uzatish va chiqish.
6. O'zaro kesishib chiqish.

O'quvchilarning yillik mashg'ulotlarda stritbol bilan shug'ullanish vaqti.

Vertikal o'qda-bildirilgan fikrlar

Gorizontal o'qda-mashg'ulot vaqti (oylar)

"Stritbol o'yinining samaradorligi qanday omillarga bog'liq?" degan savolga bir nechta javoblar berildi. Basketbolchilarning 6,4 % "Ob-havo sharoiti", "hakamlikning tajribasi" – 11,2%, "o'yin harakatlarining faolligi" – 14,4% ni tashkil etdi. So'rov shug'ullanuvchilarining yarmidan ko'pi (68,0%) stritboldagi muvaffaqiyat o'yinchilarning tayyorgarligiga (27,2%) va jamoaning o'yinlariga (40,8%) bog'liq deb hisoblaydi.

Basketbolchilarning fikricha, stritboldagi musobaqalarda muvaffaqiyat asosan tashqi omillarga emas, balki raqib jamoaga bog'liq. Shu bilan birga, bu ommabop sport nizomida turnirlarga tayyorgarlik jarayonining sifatiga katta mas'uliyat yuklamalaydi.

Basketbolchilarning uchdan ikki qismi (68,6%) o'yinni yutib olish, turnir futbolchilarga bog'liq deb hisoblaydi, uchdan bir qismi (31,4%) murabbiyning sa'y-harakatlari va mahoratiga ishonadi.

Turli rollarda shug'ullanuvchilarning o'yin jarayoni muvaffaqiyatiga qo'shgan hissasi haqidagi fikrlar quyidagicha: Respondentlarning 26,4 foizi markazdagi o'yinchining vaifasini ta'kidlab o'tgan bo'lsa, so'rov shug'ullanuvchilarining 31,0 foizi hujumchilarning vazifasiga ishora qildi, 42,6% – himoyachilarning ulushiga to'g'ri keldi. Shunday qilib, o'smir yoshning istak va xohishiga qaramasdan, har qanday masofadan halqaga ulotqirish uchun so'rov shug'ullanuvchilari stritboldagi muvaffaqiyat yaxshi

himoya bilan ta'minlaydi, bu esa samarali qarshi hujumlarni amalga oshirish imkonini beradi.

“GYT” himoyaga!!!” – almashish “sirpanib chiqish” to'pni guruhda saralash.

15-18 yoshdagi o'smirlar va o'smirlar stritbol va basketbol bilan shug'ullanish jarayonida, ko'cha basketbolida hujumning eng muhim elementlari – “to'siq” – 40,3%, “Uzatish va chiqish” – 19,4% va “Troyka” – 15,5% degan fikrga kelishdi.

Boshqa hujum texnik usullari umumiy fikrlarning to'rtidan biridan (24,8%) kamroq.

Himoyada 80% dan ortiq harakatlarning samaradorligi himoya harakatlariga sabab bo'lgan bo'lsa (50,0%) va guruhda to'pni tanlash (30,9%) natijadorligiga sabab bo'ldi.

So'rov natijalariga ko'ra stritbol sport turining yosh basketbolchilar orasida ayni 15-18 yosh orasida ommabopligini ko'rsatadi. Ushbu nizomda sport mashg'ulotlari bilan bog'liq muhim fikrlarning mavjudligi, stritbol sport turini o'smirlar va o'smirlar uchun samarali dasturlarini ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-414-son qarori.

2. O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi (2020-yil 23-sentabr), O'RQ-637-son, “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi” Qonuni (yangi tahriri, 2015-yil 4-sentabr),

3. PF-5924-son) Qaror va Farmonlari “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” (2020-yil 24-yanvar.

4. A.A. Pulatov, F.V. Ganiyeva, B.M. Miradilov, D.T. Xusanova, F.A. Pulatov. Basketbol nazariyasi va uslubiyati / darslik: «Sanostandart» nashriyoti, 2017-yil. 348.

5. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 59 классов / С.Г. Арзуманов. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 660 с.

6. Лихачев О.Е. Школа современного баскетбола / О.Е. Лихачев, С.Г. Фомин, А.В. Мазурина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Смоленск, 2010. - 68 с.

7. Матвеев А.П. Физическая культура: 5-11 классы. Основная школа. Средняя (полная) школа. Базовый и профильный уровни: программы общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2007. - 144 с.

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA KASBIY ODOB MALAKALARINI SHAKLLANTIRISH

Ismoilov Yoqubjon Quchqarboyevich
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası
katta o‘qituvchisi
E-mail: ismoilovyokub7@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada kelajagimizning bunyodkorlari bo‘lmish yoshlarning ta’lim-tarbiya borasidagi kasbiy mahoratlarini oshirishlari haqidagi ma’lumotlar keltirilgan. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchiga bog‘liq bo‘lgan ko‘pgina omillar haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: sport, jismoniy tarbiya, pedagog, o‘qituvchi, ta’lim, tarbiya, tafakkur, odob, kasb, mahorat.

Kirish. O‘zbekiston buyuk kelajagini yaratishda, uni jahonning rivojlangan mamlakatlari darajasiga erishishda evolyutsion rivojlanish yo‘li tanlagani, o‘zbek xalqiga xos, tarixan qaror topgan umuminsoniy va milliy qadriyatlar, urf-odatlar, an’analar, axloqiy sifatlar va fazilatlar qo‘l kelmoqda. I.A. Karimov “Men Abdulla Avloniyning «Tarbiya biz uchun yo hayot, yo mamot, yo najot, yo halokat, yo saodat, yo falokat masalasidir», – degan fikrini ko‘p mushohada qilaman. Shuning uchun ham davlatimizning Birinchi Prezidenti I.A. Karimov islohotlarning dastlabki bosqichida ta’lim sohasiga alohida e’tibor qaratdi.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”ning qabul qilinishi fikrimiz dalilidir. Xalqimizning kelajagi, O‘zbekistonning istiqboli ko‘p jihatdan o‘qituvchiga, uning saviyasi, tayyorgarligi, fidoiyligiga, yosh avlodni o‘qitish va tarbiyalash ishiga bo‘lgan munosabatiga bog‘liq. O‘qituvchi va murabbiylar haqida so‘z ketganda yurtboshimizning: “Biz yurtimizda yangi avlod, yangi tafakkur, sabablarini tarbiyalashdek, mas’uliyatli vazifani ado etishda birinchi galda ana shu mashaqqatli va kasb egalariga suyanamiz va tayanamiz, ertaga o‘rnimizga keladigan yoshlarning ma’naviy dunyosini shakllantirishda ularning xizmatlari naqadar beqiyos ekaniga o‘zimizga yaxshi tasavvur qilamiz” – degan so‘zlarini eslash joiz. Pedagogik kollejlarda jismoniy tarbiya yo‘nalishi o‘ziga xos o‘ringa va mavqega ega bo‘ib, bu yo‘nalishda o‘quvchilar sport turlari va jismoniy tarbiya o‘qituvchisi sifatida kelgusidagi faoliyatga tayyorlanadilar. Bu haqda O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonunida shunday deyilgan: “Kasb-hunar kolleji o‘quvchilarining kasb-hunarga moyilligi, mahorat va malakasini chuqur rivojlantirishni, tanlagan kasblar bo‘yicha bir yoki bir necha ixtisos olishni ta’minlaydigan uch yillik o‘rta maxsus-hunar o‘quv yurtidir”.

Shunday ekan pedagogika kollejlarda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy odob malakalarini shakllantirish muammosi yetarlicha o‘rganilgan emas.

Pedagogika kollejlarda o‘quvchilarni pedagogik faoliyatga, mehnatga muhabbat ruhida tarbiyalash muhim vazifadir. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining bu

boradagi muvafaqqiyatining eng asosiy ko'rsatkichi – bu dars sifatidir. Chunki huddi ana shu dars jarayonida o'qituvchining kasb madaniyatini shaxsini, o'quvchilar bilan o'zaro munosabatini, mahoratini, o'z kasbiga bo'lgan e'tibor-qiziqishini, jismoniy tarbiya va sport sohasida bilimlarni egallab borishni kuzatish hamda ularga baho berish mumkin bo'ladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi jismoniy tarbiya miqyosidagi rahbar, u sport turlarini o'rgatishda yo'nalishlar ko'rsatadi va ta'lim oluvchilarni tarbiyalaydi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi mehnatining ustuvorligi uch nuqtaga tayanadi:

- birinchisi, o'qituvchining malakasi, madaniy va ma'naviy darajasi;
- ikkinchisi, ta'lim oluvchilarning jismoniy barkamolligi uchun o'qituvchilarning ma'naviy javobgarligi;

- uchinchisi, moddiy va ijtimoiy ta'minot, kelgusi avlodni garmonik rivojlanishga tayyorlashda o'qituvchi mehnatining ahamiyati malakali kadrlar tayyorlash orqali iqtisodiyotni ko'tarishdagi o'rni. Kadrlar tayyorlash milliy dasturida o'qituvchi shaxsiga muayyan talablar qo'yiladi, bular zamonaviy o'qituvchi modelini umumiy tarzda tashkil etadi. Quyidagilar asosiy talablar hisoblanadi:

- o'qitishni uddasidan chiqish;
- tarbiyalashning uddasidan chiqish;
- shaxsiy sifatlar;
- ta'lim oluvchilar bilimini obyektiv baholash va nazorat qilishning uddasidan chiqish.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining yuqoridagi talablarni uddalay olishiga o'z navbatida ko'pgina muhim omillar ta'sir etadi:

- o'quv jarayonini qo'llab-quvvatlash va uning muhiti;
- o'qituvchining jismoniy ruhiy va pedagogik tayyorgarligi;
- kasbiy ma'lumot manbai sifatida barcha sport turlarini bilishi;
- fanni chuqur bilishi, kasbiy vakolatlilik va iqtidor;
- yangi pedagogik texnologiyalardan xabardorlik;
- o'z ishini takomillashtirishga muntazam intilish;
- uzluksiz ta'lim tizimi me'yoriy hujjatlarini yaxshi bilish;
- kompyuter texnologiyasini egallagan bo'lish;
- informatsiya bazasi va resurslar.

Tarbiyalashning uddasidan chiqish o'qituvchining madaniyati va ma'naviyati, uning shaxsiy xulq-atvori va obro'siga, vatanparvarlik va burchni his etishiga yuqori darajasiga tayanadi.

Obyektiv baholashning uddasidan chiqish ta'lim oluvchilarning bilimi ruhiy pedagogik ma'noda o'qita bilishlik va tarbiyalay olishlik bilan chambarchas bog'liqdir. Obyektiv baholash vositalariga nimaiki taalluqli bo'lsa, o'qituvchi ularni bilishi shart va a'lo darajada foydalanishi lozim. Bu reyting nazorat, standartlashtirilgan testlarni ishlab chiqish va qo'llashni uddalay olish va boshqalar.

Kadrlar tayyorlash sohasidagi davlat siyosati kasbiy tayyorgarlikni erkin ravishda tanlagan, yuksak kasbiy bilimga ega bo'lgan, o'z burchini chuqur his etgan holda ijtimoiy ahamiyatli vazifalarni uddalashga qodir, iste'dodi va maqsadlarini, o'sib kelayotgan avlod uchun mas'ullikni ijodiy idrok qiluvchi, jamiyat oldida o'z ijtimoiy-pedagogik

rolini anglovchi har tomonlama rivojlangan shaxsni tayyorlab yetishtirishni nazarda tutadi. Bunda shaxsni yuksak darajada faol holatga keltirishga qodir bo'lgan omillar zarur.

Bo'lg'usi o'qituvchilarda pedagoglik kasbini tanlashning ijtimoiy-shaxsiy motivlarini qanday qilib shakllantirish mumkin? Avvalo, quyidagi pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarur. Masalan:

- o'rta asr Sharqidagi va bugungi kundagi taniqli pedagoglar asarlaridan tegishli o'rinlarni hikoya qilib berish;

- o'quvchilarning maktab davrida pedagoglik kasbini tanlashlariga sabab bo'lgan motivlar ifodalangan xotira va hikoyalariga murojaat qilish;

- mamlakatimizda o'qituvchi kasbining roli hamda ahamiyatini, obro'-e'tibori va maqomini oshirishga yo'naltirilgan davlat kafolatlarini (hukumatning tegishli hujjatlari va Kadrlar tayyorlash Milliy dasturiga tayangan holda) so'zlab berish;

- o'qituvchining respublikamiz uzluksiz ta'lim tizimidagi bugungi ijtimoiy mavqeini (I.A. Karimov asarlaridagi ayrim tezislarni o'qib berish orqali) tushuntirib berish;

- o'qituvchi kasbi hamisha va ayniqsa, bugungi kunda nufuzli ekanligini (respublika pedagogik nashrlaridagi maqolalardan foydalangan holda) hikoya qilib berish;

- pedagogik faoliyatning kasbiy-shaxsiy istiqbollarini (oliy ta'limda o'qish, kasbiy malaka oshirish, ilmiy o'sish, xizmatda yuqorilash) ochib berish;

- o'quvchilarga o'qituvchilik kasbi o'z-o'zini anglash va o'zini ro'yobga chiqarish asosiga qurilgan o'ziga xos ijodiy faoliyat ekanligini yetkazish;

- bo'lg'usi o'qituvchilar bilan kasbiy tayyorgarlik mazmuni va umumta'lim, kasbiy-pedagogik hamda maxsus bilimlarni egallash haqida suhbatlar o'tkazish (Bunda maqsadga qaratilgan tarbiya, shaxsni har tomonlama uyg'un rivojlantirish, pedagogik qiyofani shakllantirish va takomillashtirishning imkoniyatlari hamda istiqbollari xususida ham fikr yuritiladi);

- oliy o'quv yurti va pedagogik amaliyot sharoitlarida kasbiy shaxsiy yutuqlarni dolzarblashtirish va ijtimoiylashtirish haqidagi hikoya-axborotlarni eshitish.

Pedagogika kollejlari bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari tayyorlash muhim ahamiyatga ega bo'lib, o'qituvchining kasbiy odob malakalarini shakllantirish imkoniyati kattadir. Jismoniy tarbiya va sportga oid bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkam egallash bilan birga bo'lajak o'qituvchilar sifatida o'quvchilarga ta'sir ko'rsatish metodlari va vositalarini ham o'zlashtirib borishlari talab etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Jahon moliyaviy-iqtisodiy inqirozi, Uzbekiston sharoitida uni bartaraf etishning yullari va choralari. – T.: O'zbekiston, 2009.

2. G'ulomov Z. T., Nabiullin R. X., Kamilova G. Z. Jismoniy tarbiya va sport menijmenti. – T.: TURON-IQBOL, 2015.

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA REFLEKSIV POZITSIYANI RIVOJLANTIRISH BO‘YICHA TAJRIBA-SINOV ISHLARINI TASHKIL ETISH

Jo‘rayev Sherali Maxmudovich
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
“Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy pedagogik ta‘lim sharoitida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida refleksiv pozitsiyani rivojlantirish bo‘yicha tajriba-sinov ishlarini tashkil etish masalasi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, refleksiv pozitsiyani rivojlantirish, tajriba-sinov ishlari, OTM, komponent.

Keyingi yillarda mamlakatimizda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishning ustuvor yo‘nalishlariga hamda xalqaro standartlar talablariga mos keladigan oliy ta‘lim tizimini yaratish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga oliy ta‘lim muassasalarida ta‘lim sifatini oshirishga, respublikada amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlar, ijtimoiy va iqtisodiy sohalardagi yangilanishlarda ushbu muassasalarning faol ishtirokini ta‘minlashga to‘siq bo‘layotgan bir qator muammolar saqlanib qolmoqda [1].

Ta‘lim va rivojlanishning samarali bo‘lishi uchun o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishi jarayonida yuqori darajada tartiblilik hamda ularning maqsadga qaratilgan faoliyatga kirishish shartlari zarur. OTMda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tashkil topishi va refleksiv pozitsiyasining rivojlanishi ularda shaxsiy-kasbiy sifatlar va kompetensiyalarning samarali rivojlanishini taqozo etadi [2].

OTMda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida refleksiv pozitsiyasi samarali rivojlanishining vazifalarini aniqlash imkonini berdi:

– (*ehtijolar-motivatsiyalarga oid komponenti doirasida*) kasbiy faoliyat, hayotga emotsional-hissiy, manfaatli munosabatni rivojlantirish;

– (*refleksiv pozitsiyaning kommunikativ-munosabatga oid komponenti doirasida*) shaxslararo munosabatlar uchun kommunikativ sifatlarni rivojlantirish; talabalar bilan muloqotda to‘g‘ri yondashuvni topish ko‘nikmasini rivojlantirish;

– o‘ziga va o‘z faoliyatiga nisbatan refleksivlik;

– (*refleksiv pozitsiyaning emotsional-faoliyatli komponenti doirasida*) turli usul va shakllar asosida talaba o‘z faoliyatini emotsional jihatdan qayta anglashi qobiliyatini rivojlantirish, xususan, shaxsning dunyodan abstraksiyalangan holda e‘tiborini o‘z fikrlariga jalb qilish, o‘zining kamchiliklari va afzalliklarini qayta ko‘rib chiqish, xulosalar, talqinlar, tushunchalar, farazlar ustida faol o‘ylash ko‘nikmasi;

– (*refleksiv pozitsiyaning ma‘no yaratuvchi komponenti doirasida*) refleksiv tafakkur faoliyatining muhim qismi ekanligini tushunish qobiliyatini rivojlantirish, o‘z

fikrlari, amallari va harakatlariga e'tiborni jalb qilish, ularning bo'sh tomonlarini aniqlab, o'z faoliyatini loyihalash va yaxshilash, muammoni professional darajada aniqlash va hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish;

– (refleksiv pozitsiyaning *kognitiv-tahliliy komponenti doirasida*) talabalarda o'z tajribasini boshqalar tajribasi bilan solishtirish, olingan yechimlarni tanqidiy baholash qobiliyatini namoyon qilish, talaba tomonidan o'z tajribasini qayta anglash, muammoni aks ettirish va qoidaga ko'ra, o'z faoliyati, muloqot, xulq-atvor, shaxsiy "Men"ga amaliy munosabatda bo'lish, kamchilik va afzal tomonlarni ajratish qobiliyati, keyingi izlanish yo'llarini aniqlash, ya'ni o'z-o'zini rivojlantirish, o'z-o'zini takomillashtirish qobiliyatini namoyon qilish, o'z ishida refleksiv vaziyatni aniqlash, shuningdek, refleksiyani yangi metodika, texnologiyalarni ishlab chiqishda qo'llashni rivojlantirish;

– (refleksiv pozitsiyaning *kasbiy-tadqiqotchilik komponenti doirasida*) talabada refleksiv tafakkur tarzini, kasbiy yangiliklar va innovatsiyalarga intilishni, kasbiy faoliyatda refleksiv jarayonlar haqida tasavvurlarni rivojlantirish.

Tajriba sinov ishlari OTMlarida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida refleksiv pozitsiyani rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fan dasturiga muvofiq amalga oshirilgan va 2020-yildan 2023-yilgacha bo'lgan davrda tajribada tekshirilgan. Tajriba-sinov guruhini Chirchiq davlat pedagogika universiteti va Navoiy davlat pedagogika institutining "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan 310 nafar talabasi hamda nazorat guruhini Toshkent davlat pedagogika universiteti hamda Qo'qon davlat pedagogika institutining "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan 300 nafar talabasi tashkil qilgan. Tajriba-sinov ishlari uchta o'zaro aloqador bosqichda o'tkazilgan, bular:

Birinchi bosqich – qayd etuvchi. Tajriba-sinov ishlarining birinchi bosqichida (2020-2021-y.y.) *tajriba-sinov guruhi* va *nazorat guruhi* respondentlari shakllantirilgan. Respondentlarda refleksiv pozitsiyasi rivojlanganlik darajasining boshlang'ich tashxisi o'tkazilgan va ularning shaxsiy o'sishi monitoringi uchun zarur materiallar tayyorlangan.

Mazkur bosqichda talabalarga bo'lajak pedagog refleksiv pozitsiyasining mohiyati, mazmuni va ahamiyati ochib berilgan. Bunda iroda, xarakter, o'z-o'zini bilish va boshqalarga nisbatan o'zini o'zi tarbiyalash metodikasi tushuntirib berilgan. Talabalar tomonidan o'z kuchlarini samarali safarbar qilish va elektiv kurslar doirasida tashkil qilingan mashg'ulotlarda qat'iyatlikni namoyish qilishlari maqsadida talabalar ustidan nazorat o'rnatilgan va uning davomida OTM o'qituvchilari talabalarga ular ustidan o'rnatilgan nazoratining nimadan iboratligi tushuntirib berilgan. Pedagoglarning tekshiruv faoliyati talabalarda irodani ishga solish, refleksivlikni namoyon qilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Birinchi bosqich natijalari talabalarning moslashish jarayoni kechayotgan davrda pedagoglar tomonidan talabalarni nazorat qilishi juda zarur ekanligidan dalolat bergan.

Ushbu bosqichda ilmiy-metodik baza, o'qituvchilarning tayyorgarligidagi psixologik-pedagogik kamchiliklar, shuningdek, me'yoriy-huquqiy hujatlar tahlil qilingan; muammoni ajratib ko'rsatish, ilmiy apparat va tadqiqot dasturini yaratish, tajriba-sinov tadqiqotining dasturini ishlab chiqish, farazni shakllantirish; tadqiqotning

nazariy asoslarini aniqlash; OTM sharoitida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida refleksiv pozitsiyani rivojlantirish modelini ishlab chiqish; OTM sharoitida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining refleksiv pozitsiyasi rivojlanganligining mezonlari, ko'rsatkichlari va darajalari aniqlangan.

Tajriba-sinov ishlarining *shakllantiruvchi bosqichida* (2021-2022-y.y.) bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari refleksiv pozitsiyasini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fan dasturi tatbiq etilgan, elektiv kurslar joriy qilingan, dasturiy-metodik majmualar sinovdan o'tkazilgan, psixologik-pedagogik shart-sharoitlar, pedagog refleksiv pozitsiyasini rivojlantirish psixologik-pedagogik texnologiyalari modellashtirilgan, olingan natijalarining aprotatsiyasi va korreksiyasi, ularning muhokamasi o'tkazilgan hamda OTMlari o'quv jarayoniga joriy qilingan. Shuningdek OTMlarda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari refleksiv pozitsiyasini rivojlantirishning ishlab chiqilgan modelining samaradorligi tajriba-sinovda tekshirilgan.

Yakuniy bosqichda (2022-2023-y.y.) tadqiqotning nazariy va amaliy natijalari umumlashtirilgan va tizimlashtirilgan, empirik tadqiqotning natijalari umumlashtirilgan va tahlil qilingan, amaliy va nazariy natijalar aniqlangan, ular talqin qilingan, ularning keyinga qoldirilgan nazorati amalga oshirilgan, keyingi tadqiqotlar istiqbollari aniqlangan, dissertatsiya adabiy rasmiylashtirilgan.

Yuqoridagilar bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida o'z kasbini professional nuqtai nazardan ko'rishni rivojlantirish muammosining dolzarbligidan dalolat beradi. Kasbiy sifatlarining yo'qligi yoki rivojlanmaganligi o'qituvchilar uchun xos qadriyatlar tizimining rivojlanmaganligi bilan shartlab beriladi. Bu hol bo'lajak mutaxassislar kasbiy faoliyatining boshlanishida qiyinchiliklar yuzaga kelishiga sababchi bo'ladi. Ushbu muammoni hal qilish OTMlarida tarbiyaviy-ta'limiy muhitni savodli tashkillashtirilgan shart-sharoitlariga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-iyundagi PQ-3775-son "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 qarori.

2. Вульф В.З. Педагогика рефлексии / Взгляд на профессиональную подготовку учителя. - М.: Магистр, 1999. - 112 с.

FUTBOL O'YINIDA TURLI AMPLUA FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAHLIL QILISH

S.X.Xabibullayev
CHDPU katta o'qituvchisi
s.xabibullayev@cspi.uz
+99897702-85-31

Annotatsiya. Mazkur maqolada futbolchilarning jamoaviy va individual texnik-texnik harakatlarining hajm va sifat jihatini ko'rib chiqilgan bo'lib, bu harakatlarning ko'lam va sifati bir qancha omillarga, shu jumladan, raqib malakasining darajasi, jamoa taktikasi, jamoaning chempionatda egallab turgan o'rni va hokazolarga bog'liqligi haqida asoslangan ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Jamoaviy, individual, texnik-taktik harakatlar, amplua, darvozabon, himoyachi, yarim himoyachi, hujumchi, samaradorlik, mukammal, usullar, barqaror, koeffitsient.

Hozirgi kunga kelib adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, texnika va taktika samaradorligini oshirish uchun ko'plab tadqiqot ishlari ilmiy izlanishlar va amaliyotlar, har xil usul va uslublar hamma sport turlari uchun ishlanib, o'rganilib chiqilmoqda. Hozirgi zamon futbolida o'yin usullari takomillashib futbolchilarning o'yin harakatlari mukammallashib bormoqda. Futboldagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi, futbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Har bir futbolchi o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'pgina harakatlarni bajarishadi[4].

Olimlarning ta'kidlashicha, texnik-taktik harakatlar samarasini oshirish uchun maxsus usul va uslublardan kelib chiqqan holda, sportchilarda nerv koordinatsiya aloqalarini tarbiyalash yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Malakaviy futbolchilar uchun texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar mutaxassislar tomonidan o'rganilgan, tahlil qilingan. Mualliflarning o'yin davomini pedagogik kuzatishlarda grafik yozuvi, magnitofonga aytib turishni shaxsiy va jamoaviy harakatlarni baholash uchun o'tkazganlar. Maydondagi futbolchilarning individual texnik-taktik harakatlari, maydondagi amplualariga qarab, har hil bo'lishini e'tirof etishgan. Ya'ni, hujumchilar o'zining texnik-taktik harakatlari faqatgina hujumchilarga xos bo'ladi. Yarim himoyachilarni o'ziga xos texnik-taktik harakatlari mavjud [4].

Pedagogik kuzatish natijalarini tahlil qilish turli o'yin funksiyalarni bajaradigan futbolchilar qo'llaydigan ba'zi harakatlar ahamiyatni aniqlash imkonini beradi. Himoyachilar to'p oshirishdan ko'proq foydalanadilar (74% gacha), ulardan qisqa masofaga to'p oshirish 45% ni, to'pni olib qo'yish 15% ni egallaydi.

Yarim himoyachilar o'z vazifalariga qarab to'p oshirish yordamida (76,4% ni tashkil qiladi) butun o'yinchilar bilan o'zaro bog'lanadilar. To'pni olib qo'yishda faol

qatnashadilar (12%). Hujumchilarda ham to'p oshirish soni ko'p emas, raqibni aldab o'tishdan ular 18,7% hollarda darvozaga to'p tepishda 5,2% hollarda foydalanadilar [1;2].

Bir qator futbol mutaxassislari o'z ilmiy tadqiqotlarida futbolchilarning individual texnik-taktik harakatlarni o'rganishgan. Futbol mutaxassislari futbolchilarning individual texnik-taktik harakatlari maydondagi ampulalariga qarab har xil bo'lishni e'tirof etishgan. Masalan, hujumchilar boshqa chiziqdagi o'ynaydigan futbolchilarga qaraganda raqibni aldab o'tish, darvozaga zarba yo'llashlari ko'p marta bajariladi. Yarim himoyachilar jamoadoshiga to'pni uzatishni, to'p uchun raqibi bilan kurashishi, to'pni olib qo'yishi, boshqa amplua futbolchilardan ustun. Himoyachilar to'pni olib yurishi, havoda to'p uchun kurashishi, to'pni oyoqda ilib olish kabi texnik-taktik harakatlarni o'yin davomida ko'p qo'llashadi[1;2].

R.A. Akramov futbolchining individual o'yinini shunday izohlaydi: "Maydonda shunday murakkab vaziyatlar vujudga keladi, futbolchining jamoadoshlarsiz o'zining individual texnik-taktik mahorati orqaligina murakkab vaziyatlardan chiqib keta oladi". [1;2].

Hozirgi zamon futboli konkret o'yin vaziyatlarida, doimiy va aktiv raqobat daqiqalarida zarur bo'ladigan samarali usullardan yaxshi foydalanishni taqozo etadi. Eng yaxshi jamoalar va o'yinchilarning texnik-taktik faoliyatlarini tadqiqot qilish shuni ko'rsatadiki, o'yin davomida qisqa masofaga to'p oshirish asosiy harakat hisoblanadi [1;2].

Bugungi davr futbolimizda Braziliya futbolchilarining individual texnik-taktik harakatlarni eng yaxshi deb berishimiz mumkin. So'nggi o'tkazilgan jahon chempionatlarida Braziliya himoyachilarining hujumdagi faol qatnashishiga, ularning kattagina mahoratidan dalolat beradi. Bir uchrashuvdagi jamoaning umumiy texnik-taktik harakatlarining samaradorlik ko'rsatgichi 82-85% ni tashkil etilish, futbol mutaxassislari tomonidan o'rganilib, tahlil qilingan[1;2].

Sportchi tomonidan o'yin davomida bajargan umumiy harakatlar soni, M.A.Godikning kuzatishlari shuni ko'rsatganki, yuqori malakali futbolchilarning umumjamoaviy TTH optimal miqdorlari 600-800 TTH to'g'ri kelgan. Lekin bu ko'rsatkich qanday raqib bilan o'ynayotganligiga qarab o'zgarishi mumkin. Masalan, kuchsizroq jamoaga qarshi o'ynalsa, bu ko'rsatkich o'z-o'zidan oshishi aniq. Chunki, asosan bunday vaziyatda o'yin tizginini o'z qo'liga olinadi, katta tashabbusga erishish yo'li bilan, to'p bilan muomila qilish vaqti ko'payadi va o'z-o'zidan ITTH miqdoriy ko'rsatkichlari o'sishi tabiiy. Aksincha bo'lishi ham mumkin. O'ziga nisbatan kuchli raqibga qarshi maydonga tushishganda aksari hollarda tashabbus boy beriladi, to'p bilan muomila qilish vaqti kamayadi va ITTH miqdoriy ko'rsatkichlari pasayib ketishi mumkin va 400-500 ITTH tashkil qilish mumkin[3].

Futbol maydonining uch qismida – himoya, o'rta va hujumda jamoa bo'lib harakat qilishda o'yinchilarning samarali ishtirokini taqozo etadi. O'yin mobaynida to'p va makon uchun raqib bilan qattiq va murosasiz kurash vaziyatida texnik-taktik harakatlarni (TTH) yuqori tezlikda bajara olish va bu qobiliyatni o'yin oxirigacha yo'qotmaslik zarur

bo'ladi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy yetakchi jamoalar o'yinida 850-900 TTH bajarilib, bu harakatlarning bajarishda samaradorlik koeffitsienti 0,75- 0,85 ga teng [3].

Mazkur tezisda jamoaviy texnik-texnik harakatlarning hajm va sifat jihatini ko'rib chiqamiz. Ma'lumki, bu harakatlarning ko'lami va sifati bir qancha omillarga, shu jumladan, raqib malakasining darajasi, jamoa taktikasi, jamoaning chempionatda egallab turgan o'rni va hokazolarga bog'liqdir. Birinchi o'rinni yarim himoyachilar egallaydi, degan to'xtamga kelishgan va o'rtacha ko'rsatkichlari 106 texnik-taktik harakatlarga tengligi aniqlangan. Ikkinchi o'rinda markaziy hujumchilar 87, qanot hujuchilari 86, qanot himoyachilari 73 va nihoyat markaziy himoyachilar 50 ta TTH bajarishadi.

Bu yerda shuni takidlash joizki, turli chiziqli (himoya, yarim himoya, hujum) o'yinchilariga optimal samaradorlik koeffitsienti turlicha bo'ladi. Himoya chizigidagi o'yinchilarni me'yoriy samaradorlik koeffitsienti 0,85%ni tashkil etishi kerak[3].

Yarim himoyachilardan bu ko'rsatkich 0,75% dan 0,85 % gacha tashkil etishi mumkin. Hujumchilarda esa 0,68 dan 0,75 gacha tashkil qilishi mumkin. Bu tafovutlarni quyidagicha tariflash mumkin: himoyachilarda ko'pgina TTH o'z darvozalari yaqinida bajarishadi va raqiblar bu zonada nisbatan kamroq qarshilik ko'rsatishadi, aksincha hujumchilarni raqibning darvoza yaqinidagi harakatlari katta qarshilik bilan kutib olinishi va bemalol to'p bilan hujumchilarga yo'l qo'yilmasligi bilan izohlaniladi. Hujumchilarga to'pni olib yurish, raqibni aldash, to'p uzatish (ayniqsa oldinga) harakatlari qiyin bo'ladi.

O'yinning boshqa qismidagi o'yinchilarni to'pni olib yurish soni va nazorat qilish vaqtining juda ko'pchiligi, birinchi navbatda to'pni boshqarish va raqibni aldab o'tishga (qanot himoyachilari va hujumchilarda), hujum va himoyani tashkil etish bilan bog'liq o'yinning har bir epizodida ishtirok etishga (yarim himoyachilar), raqib darvozasi yonida bo'sh zonani topishga harakat qilish, to'pni qabul qilishda, aldab o'tish va darvozani mo'ljalga olishni ko'proq (markaziy hujumchilar) amalga oshiradi[3].

N.M. Lyukshinov o'zining tadqiqot ishlarida, maydonda yarim himoyachilar texnik va taktik harakatlarini eng ko'p bajarishlarini ta'kidlagan. Texnik harakatlarning to'p uzatishni yarim himoyachi 75% ini kamroq bajaradi. Umumiy texnik-taktik harakatlarni o'yin jarayonida 100-105 ta bajarishadi [5;6].

Futbolchilarni musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish vaqtida quyidagi parametrlarni kuzatish va tahlil qilish mumkin:

- texnika hajmi, u sportchini o'yin davomida umumiy harakatlar soni bilan o'lchanadi. Musobaqada texnika hajmi o'zgaruvchan harakterga ega. U sportchini bellashuv taktikasi va boshqa bir qancha omillarga bog'liq. Hozirda pedagogik kuzatishlar natijalari shuni ko'rsatayotiki, futbolchilar o'yin davomida o'rtacha 600 tadan 1000 gacha texnik harakatlarni amalga oshirishmoqda;

- futbolchilarni texnik jihatdan har taraflama rivojlanganligi;
- texnik -taktik harakatlarni samaradorligi;
- futbolchi tomonidan bajariladigan barcha harakatlar yozib olinadi. Bunda magnitafon yoki diktofon yordamida amalga oshirish mumkin.
- yozib olingan harakatlar maxsus jadvalga joylashtiriladi.

Bunda har bir futbolchini alohida nazorat qilinadi va so'ngida umumjamoa bajargan barcha texnik usullarni hisoblash mumkin. Samaradorlikni aniqlash uchun, futbolchini samarali, bajargan harakatlarini, barcha (samarali va samarasiz) harakatlar soniga bo'linadi. Kelib chiqqan son samaradorlik koeffitsienti hisoblanadi[5;6].

Xulosa. Hozirgi jahon futboli har bir futbolchidan to'p bilan to'g'ri muomilada bo'lishini, aniq va bexato harakatlar bajarishini, hujumda ham himoyada ham o'ynay bilishini taqazo etmoqda. Chunki, noaniq bir harakat jamoaning uyushtirgan hujumlarini tugallanmay, samarasiz yakun topishiga, yoki to'p o'tkazib yuborishiga sababchi bo'lishi mumkin. Ko'pincha murabbiylar futbol jamoasini mahoratiga va kuchiga qarab taktik tizimlarni qo'llaydi. Bu tizimlar ba'zida qo'l kelsa ba'zida esa pand berishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Акрамов Р.А. Отбор и подготовка юных игроков: Учебное пособие. – Т., 1989.-87 с.
2. Акрамов Р.А. Учебник по футболу: Учебное пособие. Соб.ДЖТИ. :2006.- 406 с.
3. Годик М.А. Командная, групповая и индивидуальная футбольная подготовка и тренировка юных футболистов / Годик М.А., Шамардин А.И., Халил И. // Теория и практика физики. культура - 1995. - № 5.
4. Кошбахтиев И.А. На пути к футбольному мастерству: Учебное пособие.- Т.: 1990.- 46 с.
5. Люкшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола: Ежегодник "Футбол".-М.: ФиС, 1981. - 20-24с.
6. Люкшинов Н.М., Специальная подготовка и методика функциональной оценки нервно-мусечного аппарата футболистов/ в кн: «Футбол сегодня и завтра».- М.: ФиС, 1965. 93-103с.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH

A.M.Yaqubov

**UrDPI Aniq va amaliy fanlar fakulteti
jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi**

A.A.Komilov

**Jismoniy madaniyat
yo‘nalishi 2-bosqich talabasi**

Qoidali harakatli o‘yinlar – bu g‘oyat muhim ahamiyatga ega bo‘lgan kompleks tarzdgı tarbiyaviy-ma‘rifiy bir jarayondır. Ushbu jarayonga asos qilib olingan bolalarning harakatli faoliyati ularning jismoniy rivojlanishiga, ularda harakat malakalarini va jismoniy sifatlarini shakllantirishga, ularning salomatligini mustahkamlashga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, organizm funksional faoliyatini oshiradi hamda bolaning emotsional – quvonish imkoniyatlarini oshiradi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi va uslublaridan biri bo‘lgan harakatli o‘yinlar yuqorida sanab o‘tilgan vazifalarni samarali ravishda hal qilishga yordam beradi.

Harakatli o‘yinlarning o‘tkazilishi vaqtida erishiladigan sog‘lomlashtirish samarali o‘yin faoliyati jarayonida bolalarda paydo bo‘ladigan va ularning psixikasiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadigan xis-tuyg‘ular bilan mahkam bog‘likdir. Emotsional yuksalish bolalarda hamma uchun umumiy bo‘lgan maqsadga erishish istagini paydo qiladi hamda bajarilayotgan ishni aniq tasavvur qilishda, harakatlarni yaxshiroq koordinatsiya qilinishida, fazoda va o‘yin sharoitida aniqroq mo‘ljol ola bilishda, topshiriqlarni jadal sur‘at bilan bajarilishida o‘z ifodasini topadi. Bolalar o‘zlari bajarayotgan ishga qattiq qiziqishi hamda maqsadga erishish uchun quvonch bilan intilishi natijasida bolalarda turli to‘siqlarni yengib o‘tishga yordam beradigan iroda sifatlarini tarbiyalaydi.

Harakatli o‘yinlar bolalar ilgari o‘zlashtirib olgan malakalarni takomillashtirish hamda jismoniy sifatlarini tarbiyalash vositasi sifatida xizmat qiladi. “Saflaning!” deb beriladigan signal bolalarda juda tez reaksiya uyg‘otadi. Bu ularning harakatli yo‘nalishi va xarakterini o‘zgarishida o‘z ifodasini topadi. Har tomonga tarqalib, yengil yugurib o‘ynab yurgan bolalarning harakati o‘zgarib aniq maqsadga qaratilgan, ya‘ni oldindan belgilab qo‘yilgan joylarda tezroq kolonna bo‘lib safga tizilish maqsadida hamma baravar bir tomonga qarab borayotgan harakatga aylanadi.

Bunday faol ravishda amalga oshiriladigan harakatli faoliyat bolalarning nerv sistemasini pishitadi, ulardagi qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirib muvozanatga keltirib boradi, shuningdek, ularda kuzatuvchanlik, topqirlik, o‘zgarib turgan atrofdagi shart-sharoitlarda mo‘ljol ola bilish, og‘ir vaziyatdan chiqib ketish yo‘lini qidirib topish, tez bir qarorga kelish va uni ijro etish, bunda jasurlik, chaqqonlik, tashabbus ko‘rsatish, maqsadga erishish yo‘lida harakat qilishning zarur usulini mustaqil ravishda tanlay bilish singari fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, ilgari xosil qlingan tasavvur, tushunchalar, mo‘ljol olish singari xususiyatlarni yana ham aniqlashtirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratiladi; o‘yinlar ijodiy tasavvurni, xotirani, fikrlashni, tafakkur faolligini yana xam rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib harakatli o‘yinlar bolaning aqliy

rivojlanishiga xizmat qiladi. Bolalarda pisixik jarayonlarni takomillashtirishda obrazli fikrlash katta ahamiyat kasb etadi. Bunday metod tasavvurni boyitib, o'yin harakatlarini ijodiy tarzda bajarishga undaydi.

Psixologlar olib borgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bola o'yin faoliyati tufayli amalda fazo tushunchasini hamda predmetli faoliyatni o'zlashtiradi va shu bilan birga fazo to'g'risidagi hosil qilingan tasavvurlar yana ham takomillashib boradi. O'yinlarda fazoni idrok etish asosiy shakllar orqali: bevosita bilish, sensor his-tuyg'u va obrazlar orqali bilish hamda bilvosita mantiqiy fikrlash, tushunchalar shakllarda zuxr etiladi.

Masalan, bola tomonidan harakat yo'nalishini mustaqil ravishda tanlanishi yoki o'yin qoidasiga muvofiq muayyan yo'l tanlanishi, bir tomondan, o'yin vaziyatini darhol baholay olish va unga reaksiya berish o'yin harakatlarini bajarish talab qilinsa, ikkinchi tomondan, mazkur o'yin muhitida o'zi bajarayotgan harakatlarni anglab yetishi va tasavvur qilishi talab qilinadi. Harakatli o'yinlarda mana shu ikki komponent bir-biri bilan bog'liq holda keladi.

O'qituvchi tomonidan o'yin qoidalarining tushuntirib berilishi bolada taxminiy tasavvur hosil qiladi. Ayni mahalda o'yin vaziyatining o'zgarib qolishi boshlovchining harakati yoki signallar berilishi munosabati bilan harakat rejasini buzib yuboradi va bolalardan yana ham murakkabroq harakatni bir zumda reaksiya berish va shu zahoti harakat qilishni taqozo etadi. Misol uchun: "Ikki qorbobo", "Sehrli tayoqcha", "Botir bolalar", "Maymunlar va ovchilar" va hokazo.

Bunday reaksiya bolalarni mazkur muhitdagi harakatga moslashish uchun qay darajada tayyor ekanliklarini ko'rsatib beradi. Bu ishda bolaga yordam berish kerak. U vaziyatni hisobga olib harakat usulini tanlash va qo'yilgan vazifani bajarishga asta-sekin o'rgatib borish kerak. Masalan, bitta o'yinni o'rganish vaqtida bolaga ikki xil sharoit taklif qilinishi mumkin. Birida katta va cheklangan fazo taklif qilinsa, boshqa bir safar quvlab kelayotgan boladan tez va uzoqqa qochib ketish yoki yaqin masofada uni chalg'itib chaqqonlik ko'rsatib qochish talab qilinadi. "Quvlashmachoq", "Ayyor tulki" singari o'yinlar.

Atrofdagi sharoitda mo'ljalga ola bilish mahorati "Chambar ichidan o'tib bayroqqa etish", "Bo'ri qopqonda", "Jasur bolalar" va hokazo o'yinlarda qo'yilgan vazifalardagi to'siqlarni yengib o'tishga yordam beradi. Bunda bolalar o'zlari orttirgan qobiliyat asosida masofani mo'ljalga oladigan hamda muayyan sharoitda harakat qilish yo'lini o'zlari belgilaydilar.

Har tomonga tarqalib ketayotgan bolalar orasida mo'ljal qilish, ayniqsa muhimdir. O'yin vaziyati muttasil o'zgarib turadigan va birdan reaksiya talab qiladigan bunday sharoitdagi harakat bolaga g'oyat murakkab tuyuladi. Biroq ko'p marta takrorlash jarayonida katta guruh bolalari bunday mahoratni egallab oladilar "Quvlashmachoq", "Ayyor tulki", "Yetib olish" va boshqalar. Harakatli o'yinda bolalar predmetlardan muayyan yaqinlikda yoki uzoqlikda bo'ladilar. Shu tufayli ularda ko'z bilan ko'rib mo'ljal olish, shuningdek, fazoda tovushni tinglab mo'ljal olish qobiliyati rivojlanadi. "Uzoqda-yaqinda", "Goh bu yerda, goh u yerda", "Qo'ng'iroqchalar bilan berkinish" va hokazo.

Harakatli o'yinlar bolalarni vaqtga qarab mo'ljal olishning eng oddiy usuliga o'rgatadi. Ular o'yin vaqtida aytilgan, navbatma-navbat bajariladigan dastlab, so'ngra, bundan keyin, bundan oldin, hamma baravar degan so'zlarga oid harakatlarni to'g'ri

bajaradilar. Bolalarga ko'rsatib berilgan muddat ichida signal bo'yicha o'yin topshirig'ini bajarishga o'rganadilar.

Masalan: "Men beshgacha sanayman, sizlar shu vaqtgacha qo'lingizdagi bayroqchalardan gul yasaysiz", "Qani, men chirmandaga uch marta urgunimcha kim oldin safga turib olarkin, – degan so'zlarga bolalar tez harakat bilan javob beradilar. Bunday o'yinlarda kichkintoylar mo'ljall olishni, izchil harakat qilishni va muayyan vaqt davomida ish bajarishni o'rganadilar.

O'yinlar mazmuni ularda yuz beradigan vaziyat hamda o'yin qoidalarini mustaqil so'zlab berish, personajlar harakatini bajarib ko'rsatish, bolalar turgan joyni, o'yin belgilarini va harakat yo'nalishini atamalar yordamida tushuntirish, o'tkazilgan o'yinni taxlil qilib berish – bular bari bolalarning intellektual rivojlanishiga yordam beradi.

CHUMCHUQLAR

O'yinning tavsifi. Diametri 5-8 mli katta aylana ("Don" sepilgan joy) chiziladi. Bitta onaboshidan boshqa o'yinchilar – chumchuqlar bo'ladi va aylana atrofiga joylashadilar. Onaboshi yani katta qush aylananing o'rtasida turadi.

Chumchuqlar bir oyoqlab sakrab-sakrab goh aylananing ichiga kiradilar, goh chiqib ketadilar. Katta qush aylana ichida yuguradi, aylana ichkarisidagi chumchuqlarga qo'l tekkizib ularni chuqiydi va donni terib yeyishlariga yo'l qo'ymaydi. Katta qush cho'qigan chumchuqlar ham o'yinni davom etiraveradilar. Chumchuqlar katta qushga chap berib, aylana ichida uzoqroq turishga harakat qiladilar. Rahbar chuqilgan chumchuqlarni aniqlab beradi. Onaboshi bir marta ham qo'lini tegiza olmagan o'yinchilar eng chaqqon hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Oyoqni 3 marta sakragandan keyingina almashtirish mumkin. 2. Onaboshi o'yinchilarga faqat aylana ichidagina qo'l tigizishi mumkin.

Pedagogik ahamiyati. O'yinda sakrovchanlik, sezgirlik, chaqqonlik o'ziga harakatlari bilan chap berishni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinni o'ziga hos qisqa-qisqa tez sakrash va yugurishlardan iborat.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinni 30 daqiqagacha davom ettirish mumkin. O'yinni bir necha marta qaytarish (har-bir qaytarish oldidan o'ynovchilar bir daqiqadan dam olishlari) ma'qul. Rahbar o'yin vaqtida hamma o'yinchilarning faol qatnashayotganini kuzatish maqsadida atrofda aylanib yurishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni). 2001.
2. Xo'jayev F., Murodov M., Mirsolixov S. Xalq milliy o'yinlari. 1-qism. – Toshkent, 2001.
3. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari – T., 1999.
4. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001.
5. Raximqulov K.D. Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar. 2001.
6. Xojayev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. – T.: Cho'lpon nashriyoti, 2010.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI OLIY TA'LIM MUASSASALARIDAGI BO'LAJAK SPORT MURABBIYLARNI GURUH A'ZOLARI ORASIDAGI ZIDDIYATLARNI BARTARAF ETISH YO'LLARI

Ibraximov Sanjar Urunbayevich
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti
pedagogika fanlari doktori (DSc), v.b. dotsent

Bugungi kunda bo'lajak sport murabbiylarini tayyorlash va sportchi-o'quvchilar orasidagi ziddiyatlarni samarali boshqarish tajribasini egallashlari uchun quyidagilarga ham e'tibor qaratiladi: sportchi-o'quvchilarning vujudga keladigan ziddiyatlarga e'tibor qaratishlarini ta'minlovchi muhitni vujudga keltirish, unga bepisandlik bilan qarashlariga yo'l qo'ymaslik, o'zaro sog'lom musobaqa muhitini vujudga keltirish, muayyan vaziyatlarda taraflarni o'zaro murosaga keltirish, sportchi-o'quvchilarni o'zaro yon berish, hamkorlikka kirishish vaziyatiga olib kirish kabilar.

Bo'lajak sport murabbiylari ziddiyatlarga yechim topish uchun sportchilarning faoliyatini rivojlantirish, ularning mashg'ulotlarda samarali harakatlanishlariga bog'liq ekanliklarini bilishlari talab etiladi. Ziddiyatlarning yechimi – uning rivojlanishidagi yakunlovchi bosqich ekanligini bo'lajak sport murabbiylari ongiga singdirish talab etiladi. Ziddiyatlarning mavjud xususiyatlarini o'rganish va har tomonlama tahlil qilish asosida ularning yechimiga turlicha yondashish tajribasini bo'lajak murabbiylarda shakllantirish ushbu yo'nalishdagi pedagogik jarayonning tarkibiy qismiga aylanishi lozim.

Sportchilar orasidagi ziddiyatlarni muvaffaqiyatli yechish uchun bo'lajak sport murabbiylari muayyan metodlar bilan qurollanishlari lozim. Ularning asosiylari majburlash va ishontirish metodlaridir.

Majburlash metodi yordamida sportchi murabbiy tomonidan qarama-qarshiliklarga yo'l qo'ymaslik, uning oldini olishga majburlanadi. Ishontirish metodi yordamida esa sportchilar o'zaro kelishuvga erishish yo'llarini izlashga undaladilar. Buning natijasida ular har ikkala tomon uchun foydali qarorlar qabul qiladilar. Bunda murabbiy sportchilarni ishontiruvchi aniq dalillardan foydalanadi. Bu jarayonda har ikkala tomonning qarashlari, harakatlari, mashg'ulotlarga qatnashish darajasi, mashqlarni bajarish ko'nikmasi murabbiy tomonidan aniq hisobga olinadi. O'zaro kelishuv yo'llarini izlash va unga erishish mazkur metoddan foydalanishda muhim ahamiyatga ega.

Ziddiyatlarning yechilishi birinchidan, aniq ziddiyatli vaziyatlarni imitatsiyalash, ikkinchidan, ziddiyatli vaziyat ishtirokchilari bo'lgan sportchilar bilan ziddiyatli holatlarni takrorlash orqali yechimlar izlanadi. Bunday yechimlar qisman va to'liq bo'lishi mumkin. Ziddiyatlarni bartaraf etish uchun bo'lajak sport murabbiylari quyidagi metodlarni ham o'zlashtirishlari talab etiladi. Ziddiyatlarni bartaraf etishning bir turkumdagi metodlari yoki ziddiyatlarni bartaraf etishning bevosita va bilvosita metodlarini qo'llash tavsiya etiladi. Ziddiyatlarni bartaraf etish maqsadida har bir sportchi yoki jamoaning barcha a'zolariga bevosita yoki bilvosita pedagogik ta'sir ko'rsatiladi. Bunday ta'sir ko'rsatish uchun, dastlab murabbiy jamoa a'zolari orasida vujudga kelgan ziddiyatlarning xarakterini o'rganishi, qarama-qarshiliklarga yechim

topishi va vaziyat ishtirokchilarining o'z hatti-harakatlarini mustaqil boshqarishlari uchun ijobiy muhitni vujudga keltirishi talab etiladi[1].

Ko'pgina ziddiyatli vaziyatlarda haqiqatni ochish orqali uni bartaraf etishga erishiladi. Bu ziddiyatlarni bartaraf etishning murakkab bosqichi bo'lib, yolg'on va nohaqlik fosh qilinadi. Sportchi-o'quvchilarning ziddiyat haqidagi noto'g'ri, bir yoqlama tasavvurlari uni to'liq yechishga to'sqinlik qiladi. Obyektiv haqiqat bilan sportchilar tomonidan ko'rsatilgan sabablar orasidagi nomuvofiqlik sportchining salbiy xulq-atvori ta'sirida vujudga keladi.

Shu bilan bir qatorda, ziddiyatlarning vujudga kelishi va yechilishi ziddiyat ishtirokchilarining o'zaro va ziddiyatning kelib chiqishiga bo'lgan munosabatiga bog'liq. Bunda sportchilarning xulq-atvorlari muhim o'rin egallaydi. Agar ziddiyat jamoaning ikki a'zosi orasida vujudga kelgan bo'lsa, ular ziddiyat vujudga kelgunga qadar betaraf yoki o'zaro do'stona munosabatda bo'lgan bo'lsalar, ziddiyatdan tezroq chiqish uchun barcha choralarni qo'llaydilar. Aksincha holatlarda ziddiyat og'irlashib har ikkala tomon uchun ham salbiy oqibatlarni vujudga keltiradi. Bunday vaziyatda ziddiyatlashuvchi tomonlar va ziddiyatning obykti bilan bir qatorda, ularning axloqiy jihatlariga ham bog'liq bo'ladi. Faoliyat turi, uning maqsadi, natijalari, muloqot vositalarini uyg'unlashtirgan holda ziddiyatdan chiqishning quyidagi strategiyasini qo'llash mumkin: tajovuzkor xulq-atvor; moslashuvchanlikning namoyon bo'lishi; to'qnashuvlardan chekinish; ittifoqlar tashkil etish; mavqeni boy berishga moslashish kabilar.

Ziddiyatlarning yechilishi o'zaro manfaatli yechimlarni topish jarayonidir. Bu jarayon ziddiyat ishtirokchilari bo'lgan sportchilar uchun shaxsiy ahamiyatga ega.

Ziddiyatlar natijasida ularning shaxsiy munosabatlari keskinlashadi. Ziddiyatli vaziyatlarni yechish jarayonida sport murabbiylari quyidagi vazifalarni bajarishlari lozim:

- 1) ziddiyatli vaziyatlarning haqiqiy ishtirokchilarini aniqlash;
- 2) ziddiyatga kirishuvchi subyektlarning mayllari, o'ziga xos xususiyatlari, maqsadlari, layoqatliliklarini o'rganish;
- 3) ziddiyat ishtirokchilarining qarama-qarshiliklar vujudga kelgunga qadar mavjud bo'lgan o'zaro munosabatlarini o'rganish va har tomonlama tahlil qilish;
- 4) vujudga kelgan ziddiyatning tabiiy sabablarini aniqlash;
- 5) ziddiyatga kirishuvchi sportchilarning uni yechishga oid rejalarini aniqlash va pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilish;
- 6) ziddiyatli vaziyatlarda ishtirok etmagan sportchilarning unga bo'lgan munosabatlarini aniqlash, ularning ijobiy yechimidan manfaatdorlik jihatlarini aniq ko'rsatish;
- 7) ziddiyatli vaziyatlarni bartaraf etishning quyidagi usullarini qo'llash:
 - a) ziddiyat sabablarining o'zaro o'xshashligi;
 - b) ziddiyatga kirishadigan sportchilarning o'ziga xosliklarini hisobga olish;
 - v) ziddiyatlarning ijobiy xarakter kasb etishini ta'minlash;
 - g) ziddiyatlarning yechimi sportchilararo munosabatlarni yaxshilash va jamoani rivojlantirishga hissa qo'shishi kabilar.

Ziddiyatlarni yechishning tahliliy usullarini qo'llash ham alohida samaradorlikka erishish imkonini beradi. Bunda sportchi-o'quvchilarning hissiyotlarini nazorat qilish,

qarama-qarshiliklarning sabablarini oydinlashtirish, to'g'ri yechimlarga kelish va qarorlar qabul qilish maqsadida izlanishlar olib borish, vujudga kelgan vaziyatni qismlarga bo'lib tahlil qilish muhim ahamiyatga ega.

Sportchi-o'quvchilar orasida vujudga keladigan ziddiyatlarni tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatdiki, uni muvaffaqiyatli bartaraf etish uchun muloqotga asoslangan hamkorlikdan faoliyatli hamkorlikka o'tish, ya'ni so'z bilan harakat birligini ta'minlash talab etiladi. Bunda o'zini boshqalar o'rniga qo'ya olish, ya'ni introspeksiya metodidan foydalanish kutilgan samaradorlikka erishish imkonini beradi.

Ziddiyatlarni bartaraf etishda murabbiyning faoliyatli yondashuvga amal qilishi nihoyatda zarur. Bunday yondashuv murabbiylar tomonidan ikkita modelni qo'llashni taqozo etadi. Ular: arbitraj, ya'ni hakamlik modeli hamda vositachilik modeli kabilar. Hakamlik modelining mohiyati shundaki, hakam rolidagi murabbiy dastlab ziddiyatning mohiyatini o'rganadi. Keyin uni ziddiyat ishtirokchilari bo'lgan sportchi-o'quvchilar bilan birgalikda muhokama qiladi. Shundan keyingina ikki tomon amal qilishi zarur bo'lgan yakunlovchi qarorni e'lon qiladi.

Ziddiyatning bartaraf etilishi uning ishtirokchilari bo'lgan sportchi-o'quvchilar yoki murabbiyning ijobiy harakatiga bog'lik. O'zaro kurashning tugashi va qarama-qarshiliklarning bartaraf etilishi tinch muloqot yoki kuch vositasida amalga oshiriladi. Shuning uchun ham, ziddiyatni bartaraf etishga nafaqat murabbiy, balki sportchi-o'quvchilarning o'zlari ham harakat qilishlari kerak.

Hakamlik modeli doirasida sportchi-o'quvchilar orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishning pedagogik hamda ma'muriy usullari ham mavjud. Shuningdek, ziddiyatlarni bartaraf etishni mustaqil ommalashtirish hamda boshqalarning ishiga aralashish kabilarni ko'rsatish mumkin. Bunda sport murabbiyining tolerantlikka asoslangan harakatlari nazarda tutiladi[2].

Agar sport murabbiysi sportchilar jamoasidagi ziddiyatlarni mustaqil tarzda boshqarab bartaraf eta olmasa, ikki xil usuldan foydalanishi mumkin. Bu bevosita va bilvosita muloqot usullaridir. Mazkur usullar ziddiyatlardan chiqish yo'llaridan biri sifatida namoyon bo'lsa-da, uni tamoman bartaraf etish imkonini bermaydi.

Vositachilik usuli esa, vositachilarning ziddiyatlarni bartaraf qilish jarayonida ishtirok etishlarini taqozo qiladi. Vositachilar muzokara jarayonini tashkil qilib, o'zlari betaraf mavqeda bo'ladilar. Vositachi rolidagi murabbiy ziddiyatga kirishgan sportchilarning vaziyatni to'g'ri tahlil qilishlariga ko'maklashib, undan chiqish yo'llarini ko'rsatuvchi maslahatlar beradi. Bu jarayonda ziddiyatga kirishuvchi sportchi-o'quvchilar hamda vositachilik qiluvchi murabbiy quyidagi qoidalarga amal qilishlari lozim:

- 1) ziddiyatga kirishuvchi sportchi-o'quvchilar, vositachilik qiladigan murabbiyning obyektivligiga ishonch hosil qilishlari;
- 2) vositachilik qiladigan murabbiy betaraf mavqeni egallashi;
- 3) ziddiyatlashuvchi sportchi-o'quvchilar vositachi sifatida murabbiyning ishtirok etishiga ko'nikishlari;
- 4) yakuniy qaror qabul qilishda uning tavsiyalarini bajarishlari;
- 5) vositachi murabbiy ziddiyatlashuvchi sportchi-o'quvchilarning har birini alohida-alohida tinglay olishi;

6) vositachilik qiladigan murabbiyning asosiy vazifasi, ma'lumotlarni to'plash, muammoni oydinlashtirishdan iborat bo'lib, u qaror qabul qilmasligi lozim;

7) o'z mavqeidan kelib chiqqan holda vositachi murabbiy ziddiyatlashuvchi sportchilarni birvarakayiga bo'ysundiradigan bo'lsa, bu uning ziddiyatning bartaraf etishiga ta'sir ko'rsatmasligiga kafolat berishi kerak;

8) vositachi murabbiy ziddiyatga kirishayotgan sportchi-o'quvchilarning har biriga o'z hissiyotlari, qarashlari, nuqtai nazarlarini bayon qilishlari uchun imkoniyat yaratishi lozim;

9) muhokama qilinayotgan muammo doirasida har ikkala tomonning qarashlarini uyg'unlashtirish layoqatiga ega bo'lishi kerak;

10) murabbiy ziddiyatlashuvchi tomonlarning bir-birlariga qay darajada yon bosishlarini hal qilib olishlari uchun imkon berishi lozim.

Bo'lajak murabbiylar ziddiyatga kirishuvchi sportchi-o'quvchilarning xulq-atvorlaridagi ijobiy jihatlariga asoslangan holda qarama-qarshiliklarning yechimiga yo'nalish ola bilishi kerak. Ijobiy xarakterdagi muloqotlar, munozaralar teng huquqli, mustaqil subyektlarning muloqoti bo'lib, ular bir-birlarining qiziqishlari, manfaatlari, ijobiy yechimga erishish maqsadlaridan bir-birlarini xabardor qiladilar.

Ziddiyatlarni bartaraf etishning ikki usulini ko'rib chiqar ekanmiz, ziddiyatlarni vositachi yordamida yechish usuli ijobiy natijalar berishini ta'kidlash mumkin. Chunki, bo'lajak murabbiy ziddiyatlarni bartaraf etish jarayoniga vositachilik qilar ekan, u tomonlardan birining yutqazishidan manfaatdor bo'lmaydi. Shuning uchun ham murabbiy qaror qabul qilmaydi. U o'z xatti-harakatlari bilan ziddiyatlashuvchi tomonlarning o'zlari ijobiy yechim yo'lini tanlashlari uchun qulay imkoniyat yaratadi.

Quyidagi shartlarga amal qilish ziddiyatlarning ijobiy yechimini topish uchun muhim ahamiyatga ega: Jumladan, ziddiyatlarni o'rganishda obyektivlik tamoyiliga amal qilish; ziddiyatli vaziyatlarni tahlil qilish ko'nikmasiga ega bo'lish; ziddiyatning asosiy negizi, qarama-qarshilikka kirishgan sportchilarning manfaatlariga e'tibor qaratish; oldindan xulosa chiqarishga yo'l qo'ymaslik; ziddiyatlashuvchi sportchilar uchun muvofiq keladigan muloqot usulini egallash kabilar.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda sportchi-o'quvchilar orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishga oid quyidagi yondashuvlarni alohida ajratib ko'rsatish maqsadga muvofiqdir:

1) sportchi-o'quvchilar orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishning bevosita hamda bilvosita usullarini qo'llashning muhimligi;

2) sportchi-o'quvchilarning hissiyotlarini nazorat qilish, ziddiyatlarning sabablarini aniqlash, to'g'ri yechimlarni izlash va tanlash, ziddiyatlarning tarkibini tahlil qilishning muhimligi;

3) o'zini ziddiyatga kirishayotgan sportchi-o'quvchilar o'rniga qo'ya olish usulidan foydalanishning zarurligi;

4) ziddiyatga uchinchi tomonni jalb qilish imkoniyatidan foydalanishning ahamiyatliliigi kabilar.

Ziddiyatlarni bartaraf etish usullarini tahlil qilish natijasida ularning barchasi amaliy, yo'naltiruvchi xarakterga ega ekanligini asoslashga muvaffaq bo'ldik. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, ziddiyatlarni bartaraf etishda bo'lajak sport murabbiyining markaziy masalalarni aniqlashi va ularga to'g'ri yechim topishi muhim ahamiyatga ega.

Agar sport murabbiysi o'z faoliyati davomida ziddiyatlashuvchi sportchilar orasida hakamlik qilsa, hech qanday ijobiy natijaga erisha olmaydi. Murabbiy har doim sportchilar orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishga ko'maklashishi lozim. Shuning uchun ham bo'lajak sport murabbiylari mazkur jarayonda bir qator qoidalarga amal qilish ko'nikmasini ham egallashlari lozim:

- sport murabbiysi har doim haqqoniy qarorlar qabul qilishi;
- murabbiy har doim betaraf mavqeni egallashi va ziddiyatga kirishgan sportchilarga va'zxonlik qilmasligi;
- murabbiy ziddiyatga kirishuvchi sportchilarning uni bartaraf etish uchun maqbul yo'lni topishlariga ko'maklashishi;
- murabbiy qo'llagan pedagogik chora-tadbirlar ziddiyatga kirishgan sportchilarning barchasi uchun maqbul kelishiga erishishi;
- murabbiy sportchilarning ishonchiga kira olishi va ziddiyatlarni bartaraf etishda undan unumli foydalanishi;
- murabbiy ziddiyatlarni bartaraf etish jarayonida sportchilarning mustaqilliklarini ta'minlay olishi;
- murabbiy sportchilarda ziddiyatlar va ularning yechimlariga nisbatan ongli munosabatni shakllantira olishi;
- sportchilar orasidagi ziddiyatlarni yechish jarayonida murabbiy o'z mavqeini aniq namoyon qila olishi;
- murabbiy o'zining insonparvarlikka asoslangan ish uslubi va hatti-harakatlari bilan sportchilar orasidagi ziddiyatlarning bartaraf etilishiga ta'sir ko'rsatishi kabilar.

Sportchilar orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishning muhim omili qarama-qarshi tomonlarni ishontirishdir. Ziddiyatga kirishuvchi sportchilarni ishontirishga intilish ularga maslahatlar berish va ijobiy ta'sir ko'rsatish orqali amalga oshadi.

Xulosa qilib aytganda ziddiyatli harakatlar birinchi navbatda shaxsiylik va vaziyatlilik xarakteriga ega. Shaxsiy asoslar sportchilarning vaziyatlarni obyektiv baholay olmaslik, mantiqiy tafakkurning bo'sh rivojlanganligi, jizzakilik, man-manlik, o'ziga yuqori baho berish, o'z xis-tuyg'ularini boshqara olmaslik kabi harakatlarida namoyon bo'ladi. Murabbiylarda esa, pedagogik tafakkurning to'g'ri shakllanmaganligi, avtoritar ish uslubiga egalik, pedagogik muloqot ko'nikmasining yetarlicha tarkib topmaganligi va uni to'g'ri yo'lga qo'ya olmaslik, kasbiy hamda shaxsiy madaniyatning pastligi, pedagogik odobning yetishmasligi kabilarda namoyon bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Волков И.П. (2002). Анализ конфликтов во взаимоотношениях спортсменов. - В кн. Практикум по спортивной психологии. - СПб.: Питер, 288 с. [Характеристика конфликтов, возникающих во взаимоотношениях спортсменов.
2. Фомин Ю.А., Меркутова Т.Ю. (2010). Конфликты в олимпийском движении, их преодоление и предупреждение//Теория и практика физической культуры, № 9, 50-54. [Дана классификация спортивных конфликтов в зависимости от оснований деления. Изложены типичные примеры конфликтов в олимпийском движении, причины и способы их разрешения и предупреждения.]

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISHDA BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINI KASBIY PEDAGOGIK FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISH MAZMUNI

Raximboyeva Zulfinigor Muxammad qizi
CHDPU Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda
jismoniy tarbiyava sport 3-bosqich talabasi

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘ligini 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.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo‘lgan, har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka, bilimlarini oshirishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida, davlatimiz rahbariyati tomonidan quyidagilar jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning 2025-yilgacha asosiy yo‘nalishlari etib belgilab berildi:

- jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanayotgan aholining umumiy sonini 30 foizgacha, sport tashkiloti va muassasalarida shug‘ullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20 foizgacha oshirish;

- davlat sport ta’limi muassasalarida trener va mutaxassislarining sifat tarkibi, xususan, oliy ma’lumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha yetkazish;

- 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.

- O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tizimidagi sport maktablari o‘quvchi-sportchilari o‘rtasida “Bolalar sport o‘yinlari”ni o‘tkazish orqali iqtidorli bolalarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘rtasida “Talabalar sport o‘yinlari”ni tashkil etish natijasida talabalarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish;

- aholining keng qatamlari, jumladan, umumta’lim maktabi o‘quvchilari, professional va oliy ta’lim muassasalari o‘quvchi va talabalari o‘rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish, ular orasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida “Umumta’lim maktab sporti” festivali, “Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa” ko‘rik-tanlovini bosqichma-bosqich (tuman, shahar, hudud, respublika) o‘tkazish tizimini ishlab chiqish

va jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlangan eng yaxshi umumta'lim maktabi, professional va oliy ta'lim muassasasi nominatsiyasini joriy etish;

- 2020-yildan boshlab sport sohasida “Tashkent Marathon” xalqaro marafoni, “Save Aral” xalqaro ekomarafoni, avtoralli va motokross sport musobaqalarini tizimli o'tkazish orqali sport turizmini rivojlantirish;

- aholining barcha qatlamlari o'rtasida “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sinovlarini o'tkazishni joriy etish, sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida samarali tibbiy va farmakologik ta'minotni yo'lga qo'yish;

- sport turlari bo'yicha 18 yoshgacha bo'lgan hududiy terma jamoa a'zolarini hududiy bolalar ko'p tarmoqli tibbiyot markazlarining o'smirlar bo'limlarida va undan katta yoshdagi hududiy terma jamoa a'zolarini tuman (shahar) ko'p tarmoqli markaziy poliklinikalarida muntazam ravishda chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkazib borish mexanizmini joriy etish;

- 2020-yil 1-fevraldan boshlab bosqichma-bosqich olimpiya sport turlari bo'yicha respublika sport musobaqalarida doping-test namunalarini olish tizimini joriy etish, qishki Olimpiya sport turlari infratuzilmasini yaratish, ushbu sport turlarini ommalashtirish orqali professional sportchilarni tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish;

- O'zbekiston sport delegatsiyalarini nufuzli sport musobaqalariga tizimli tayyorlash bo'yicha Toshkent viloyati, Bo'stonliq tumanida Olimpiya tayyorgarlik markazini tashkil etish, xorijlik sportchi va muxlislarni keng jalb qilish hamda sport infratuzilmasidan samarali foydalanish maqsadida “xospitaliti xizmatlari”ni yo'lga qo'yish, “Sport Visa” qo'shimcha (elektron bo'lmagan) kirish vizasini joriy etish, sport sohasida xususiy sektor ishtirokini oshirish, shu jumladan, sport tashkilotlarida davlat ulushini kamaytirish bo'yicha zarur choralar belgilash; sport lotereyalarini tashkil etish orqali sportni qo'shimcha moliyalashtirish tizimini kengaytirish ishlari olib borilmoqda.

Bugungi kunda o'qitishdagi yangi texnologiyalarni joriy qilish va uni faoliyatga yo'naltirish hamda faoliyatda an'anaviy tarzda o'qitishning zamonaviy talabdan ortda qolmasligi, turli mintaqalar va xalqlar o'rtasidagi madaniy-ma'naviy aloqalarning tez sur'atlar bilan rivojlanib borayotganligi, mavjud pedagogik an'anada asosiy e'tibor bugungi kun talabalarning imkoniyatlarini inobatga olayotganligini, globalizatsiya sharoitida esa o'qitishga nisbatan yangi texnologiyalarga bo'lgan talabni ijtimoiy-pedagogik jihatdan nihoyat zarurat sifatida uning darajalarini o'sib borayotganligi bilan belgilanadi[1].

Jumladan, bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va jismoniy tarbiya o'quv predmetini o'qitishda va jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlash texnologiyalarini takomillashtirish borasida tadqiqot ishlarining kamchilligini ko'rish ham mumkin.

Shu jihatdan, jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlashdan asosiy maqsad – o'qituvchining yangilikka intiluvchanligini, mustaqil o'z ustida ishlash ko'nikmasi va malakasini shakllantirish, zamonaviy pedagogik

texnologiyalar, interfaol metodlardan foydalanib, dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazish malakasini takomillashtirishdan iborat. Kasbiy pedagogik faoliyat – bu ilmiy izlanishlar, ishlanmalar yaratish, tajriba-sinov ishlari olib borish yoki boshqa fan-texnika yutuqlaridan foydalangan holda yangi texnologik jarayon yoki yangi takomillashtirilgan mahsulot yaratishdir. Kasbiy pedagogik faoliyatning asl mazmuni amalda yangi texnologiyaning shakllanishi bo'lib, uning natijasi innovatsiya sifatida yuzaga kelgan ixtironi loyihaga, loyihani texnologiyaga aylantirishga yo'naltirilgan faoliyatdir.

Bugungi kunda o'qituvchining kasbiy pedagogik faoliyatini tashkil qilishga turli xil yondashuvlar mavjud. Raqobatga qodir mutaxassislarining yangi avlodini, xususan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashda o'z oldiga istiqbolni ko'zlagan vazifalar qo'yib, ularni yecha olish qobiliyatiga, yuksak tafakkur madaniyatiga hamda ilmiy-texnik va ijtimoiy-siyosiy axborotlardan mustaqil ravishda foydalana olish xususiyatiga ega bo'lgan kadrlarni tayyorlash kuzda tutiladi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarining rivojlanishi va o'z-o'zini rivojlantirishi ularning o'quv jarayonida o'zini murabbiy sifatida anglashini, shuningdek, kelajakdagi kasbiy faoliyatining ortiqcha samaradorligini ta'minlaydigan bilim, qobiliyat va ko'nikmalarni mustaqil ravishda takomillashtirish zarurligini o'z ichiga oladi[2].

Yuqoridagi kelib chiqqan fikrlarni hisobga olgan holda quyidagi xulosaga kelishi aniq mazmunga egadir. Biz rivojlanishni yagona, o'zaro aniqlangan vektor doirasidagi ketma-ket sifat va miqdoriy o'zgarishlarning obyektiv, muntazam, maqsadli jarayoni sifatida qabul qilamiz. Rivojlanishning mohiyatini aniq tushunishga ko'ra, bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy rivojlanishi ularning nazariy va amaliy mashg'ulotlarida hamda sport tadbirlarini tashkil etishda va tadqiqot ishlarini bajarish, pedagogik amaliyot vazifalari, shuningdek, jarayondagi faoliyatining o'ziga xosligi tufayli amalga oshiriladi, – deb hisoblaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ширкова М.В. —АQSh ta'lim muassasalarida pedagogik ta'lim sifatini boshqarishning etakchi tendensiyalari (Belgorod, 2010) .

2. Магин В.А. Модернизация системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий :дис. д-ра пед. наук : 13.00.08 / Владимир Алексеевич Магин. – Москва, 2006. – 390 с.

KURASHCHILARNI TEZKORLIK KUCH SIFATLARINI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

. I.R.Turakulov

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
(PhD).dotsent

O'qit. Norkobilov Jaxongir Berdimurat o'g'li

O'qit. Do'stmurodov Nursulton Ilxom o'g'li

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan samarali foydalanish to'g'risida zamonaviy pedagogik uslublar haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: kurashchi, tezkorlik, kuch, mashg'ulotlarni rejalashtirish, sportchining bilish faoliyati, pedagogik baholash.

Respublikamiz mustaqillik sharofati va kurash mutasaddilarining tinimsiz sa'y-harakatlari natijasida kurash jahonda yangi sport turi sifatida taraqqiy topdi. "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020-yil 4-noyabrdagi 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 turizmini mamlakatimizda va jahonda yanada ham rivojlantirishga, ommaviyligini oshirishga asos bo'lmoqda. Davlatimiz va xalqaro kurash assotsiatsiyasining 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.

Mamlakatimiz va xorijiy olimlarning adabiyotlarida bu mavzu muammolari bo'yicha ishlar amalga oshirilgan. Bulardan N.A.Tastanov, F.A.Kerimov, Z.A.Bakiyev, Sh.A.Abdullayev, 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.

Ushbu soha bo'yicha ko'p sonli olimlar va tajribali murabbiylar yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish yuqori samara beradi, jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlar, jumladan milliy xalq o'yinlari asosiy vositalardan biri hisoblanadi, – deb ta'kidlaydilar. Yuqorida sanab o'tilgan va boshqa manbalarni adabiy tahlil qilinganda kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda boshqa vositalar qatorida harakatli o'yinlardan foydalanish usul

va uslubiyatiga e'tibor qaratib kelganlar, lekin yosh kurashchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llashda o'yinlarning tasnifi bo'yicha juda kam ma'lumotlar berilgan. Bizning fikrimizcha, shu boisdan ham bugungi kunda yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakali o'yinlarni qo'llash jarayonini takomillashtirish zaruriyatiga e'tibor qaratishni taqozo etadi. Bugungi kunda yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanishning yangi texnologiyasini ishlab chiqish, qo'llaniladigan harakatli o'yinlarni saralash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Biz pedagogik tajriba davomida tajriba guruhida yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning samarasini aniqlab, zarur tavsiyalar ishlab chiqish maqsadida mashg'ulotlar o'quv rejasiga harakatli o'yinlarni kiritdik. Bunda harakatli o'yinlarni jismoniy sifatlarining rivojlantirish uslub va uslubiyatlarining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tanladik. Mashg'ulotlarni quyidagi metodika asosida olib bordik:

1. Har bir mashg'ulotlarning tayyorlov qismida estafetali harakatli o'yinlar keng qo'llanildi. Maqsad kurashchilarning tanasini va barcha mushak tizimini qizdirish va ularning tanasini asosiy qismga tayyorlash;
2. Harakatli o'yinlar mashg'ulotlarning vazifasidan kelib chiqib belgilandi;
3. Harakatli o'yinlar musobaqa tarzida tashkil etildi. Maqsad kurashchilarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishlarni oshirish;
4. Mashg'ulotlarning yakunlovchi qismida diqqatni rivojlantiruvchi o'yinlardan foydalanildi;
5. Harakatli o'yinlarni har bir jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga alohida e'tibor qaratdik va oldindan rejalashtirib har bir o'yinga alohida vazifalar qo'ydik.

Xulosa qilib aytganda maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni e'tirof etishga asos bo'la oladiki, yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlarning maqsadli qo'llanishi ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammosini hal qilishga imkon yaratib, yosh kurashchilarning harakat tayyorgarligida harakatli o'yinlarni o'quv-mashg'ulot jarayoniga tadbiq etish uchun harakatli o'yinlarni shiddati va hajmi me'yorlarini aniqlash va ularni qo'llash metodikasini ishlab chiqish zarur. Harakatli o'yinlar yosh kurashchilarni mashg'ulotga bo'lgan qiziqish va istaklarini oshirishga xizmat qiladi. Biz tomondan qo'llanilgan uslub va vositalar, yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda va sportda yuksak natijalarga erishishda katta yordam berishiga ishonamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924 sonli Farmoni.

3. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Darslik. – T.; 2017.
4. Qodirov S.R. Yosh kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan samarali foydalanish // Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor: 0.89 DOI: 10.24412/2181-1385-2022-1-941-949 Google Scholar Scientific Library of Uzbekistan Academic Research, Uzbekistan 941 www.ares.uz
5. Kerimov F.A. Kurash tushaman. – Toshkent, 1990. 174 b.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. – Toshkent, 2001.

MILLIY KURASH QOIDALARINING XUSUSIYATLARI

Sultonov Alisher Islomboevich

ChDPI katta o'qituvchisi

99899-888-36-44

a.sultanov@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada milliy kurashda chalish, yelkadan oshirish, spurma, qosh usuli, ilib olish va hokazo texnika-taktikasi xususiyatlari haqida ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Milliy kurash, raqib, gilam, hakam, mashq, yakka, kuch, chalish, pahlavon.

Annotation. This article provides instructions and suggestions on the technical and tactical features of belt wrestling, pushing, hanging, bending the knees, holding the legs, etc.

Key words: National wrestling, opponent, carpet, judge, exercise, individual, power, play, wrestler.

Аннотация. В этой статье приведены инструкции и предложения по техническим и тактическим особенностям борьбы на поясах, толчкам, висению, сгибанию коленей, удержанию ног и т.д.

Ключевые слова: Национальная борьба, соперник, ковер, судья, упражнение, индивидуальное, подножки, борец.

Milliy kurash qoidalarining xususiyatlari. Milliy kurashda raqibni ushlab olganda, oldinga, orqaga yoki yonga harakatlanish mumkin. Uni yerdan ko'targan zahoti tezkor aylantirish, orqa-oldi, yon tomonlarga tashlash kerak[2:36]. Yerdan ko'tarishda chapga yoki o'ngga tez o'girilish shart va bunda raqibni muvozanatdan chiqarib tashlanadi. Milliy kurashda raqibga nisbatan qo'polik bilan harakatlanish man etiladi. Yaktakdan ushlab, oyoqni bosish, ilib olish, tizzaga bukish, oyoqlarni ushlab olish va hokazo. Undan tashqari, raqib belbog'idan qo'lni uzish, raqibni tizalaganda yiqitish va gilamdan tashqariga yiqitishlar ham mumkin emas. Qoidaga ko'ra raqibni yoqqasidan ushlab ananaviy usulda bo'ladi[4:51]. Kurashchilar gilamning markaziga turishadi, har biri o'ziga qulay bo'lgan vaziyatda turadi, keyin har ikkalasi ham raqibining chap tomoni orqasiga o'ng qo'llarini olib borib ushlabadi. So'ngra huddi shunday qilib chap qo'lda belbog'ni ushlab olishadi. Hakam ikkala kurashchini ham bellashuvga tayyor tayyormasligini so'raydi va kurash ishorasi bilan boshlaydi. Kurashda yoqa, yeng qimidan ushlab shart hisoblanib, uni olishuv vaqtida tizalab qolsa, raqib oyog'ini yaktagidan ushlab mumkin emas. Milliy kurash qoidalariga ko'ra, kurash texnikasining bir qancha usullari mavjud. Eng ko'p foydalanadiganlari – ko'tarib oldinga tashlash, ilish, yonbosh yelkadan oshirib tashlash, o'ng va chap tomonga tashlash, ilma, raqibni tezkor harakat bilan gilamdan ko'tarib yon tomonga tashlash, yarim egilma va egilma holatda yonga tashlash[2:76]. E'tiboringizga kurashda qo'llaniladigan usullarni o'zlashtirish uchun mashqlar tizimini havola etamiz. Mashqlar yakka tartibda bajariladigan, juftlikda, qo'g'irchoqda, trenajorda chorak kuch bilan, yarim kuch bilan, to'la kuch bilan bajariladigan, raqib usullaridan himoyalaniş mashqlaridan iborat.

Usullardan himoyalanişni mashqlarda oʻrganib olishdan avval “soya bilan kurashish” koʻrinishidagi usullarni mashq qilib olish lozim. Masalan, birinchisi, “Soya bilan kurashish” usullarini aloqasiz ifodalash kerak: oldinga, orqaga, chapga, oʻngga qadam tashlashlar bilan. Qadamlarni turli kenglikda, tezligi va maromini oʻlchab tashlash lozim (1 daqiqa). Ikkinchisi, holatni (baland, oʻrta, past) oʻzgartirib, aldanchi harakatlar va ushlab olishlarni koʻrsatgan holda turli tomonlarga harakatlanish (2 daqiqa). Uchinchisi, ushlab olish, aldash, muvozanatdan chiqarish, oyoqlar bilan harakatlanish, tashlash, usullardan himoyalaniş kabilarni ifodalagan holda harakatlanishlar. Toʻrtinchisi, kiyimdan ushlagan holda muvozanatdan chiqarish, chalish yoki tashlash (raqibga jarohat yetkazmagan holda)ni ifodalab harakatlanish. “Soya bilan kurashish”da xohlagan usulni qoʻllash mumkin. Orqa oyoqdan chalish usulini yaxshilab oʻrganib olish uchun quyidagi mashqlarni taklif etamiz:

1. Qatnashchilar oʻng oyoq holatida turishadi. Sherigining kiyimidan ushlagan holda tana ogʻirligini oʻng oyoqqa oʻtkazib, ikki qoʻlning tezkor harakati bilan uni chapga orqaga tortish lozim. Chapga oʻgirilgan holda oʻng oyoqni sherigining ikkala oyogʻi oldiga bir qadam qoʻyish. Qoʻllarning faol harakati, oʻng oyoqning itarilishi va gavdaning chapga-oldinga harakati orqali raqib gilamga yiqitiladi.

2. Raqib qarshilik koʻrsatadi (huddi oldingi vazifa). Mashqlarni ketma-ketlik bilan bajarish talab etiladi.

3. Raqib yaqin kelganda orqa oyoqni chalish, oʻrtacha tezlikda orqa va oldinga harakatlanish. Mashqni 1/4 kuch bilan bajarish lozim.

4. Mashqni yarim kuch qarshiligida bajarish. Unda ham xavfsizlikni unutmaslik kerak.

5. Mashqni boshqa sherik bilan bajarish. Keyinchalik oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yonga qadam tashlab, qoʻllar harakati bilan raqibni qulay holatda ushlab olib, uni chalish mashqini bajarish mumkin.

Quyida sizlarga tezlik, abjirlik, harakatlaringizning uygʻunligini yaxshilash uchun yakkakurash elementlari boʻlgan maxsus mashqlarni havola etamiz:

1. Ikki oyoqda, bir oyoqda va tizzada turgan holda yoki gimnastik skameykada turgan holda kaftlarni raqib kaftlariga qoʻyib, uni muvozanatdan chiqarish.

2. Bir yoki ikki oyoqda turib, raqibni chiziqli tashqarisiga tortish (chiqarib yuborish).

3. Chap oyoqni oldinga qoʻygan holda turib, raqibning yelkasidan ushlab olishga urinib koʻrish. Chap tizzada turgan holda oʻng qoʻl barmoqlarini birlashtirib (bosh barmoq tepaga qarashi kerak), raqibni ushlab olishga harakat qilish.

4. Chalgʻitishni ifodalab, tezkor qoʻl harakati bilan raqib chap kaftini, sonini, tirsagini, boshini, kuragini, tizzasini urib qoʻyish.

5. Raqib qoʻlini yonga itarish yoki pastga tushirish.

6. Qoʻlning chalgʻitma harakatlari orqali raqibni orqaga oʻgirib, gavdasidan ushlab (siqish) yoki oldidan bir qoʻlda gavdasini ushlab.

7. Raqibdan 1 qadam masofada orqasi bilan turgan holda qoʻllarni yonga qoʻyish. Raqib beldan ushlab olishga harakat qilganda qoʻllarni tezda pastga tushirish.

8. Raqibni gavda va qoʻl bilan aylanadan siqib chiqarish. Bir yoki ikki oyoqda sakrab turgan holda raqibni (kaftni kaftga qoʻyib) itarib chiqarish.

9. Ishora berilgandan keyin raqibning qo'ldan to'pni bir yoki ikki qo'lda olib qo'yish. Bu mashqni gimnastik tayoqcha bilan ham bajarish mumkin. Yerdagi to'pdan 1-2 metr masofada turgan yoki o'tirgan holda ishora berilishi bilan birinchi bo'lib uni olib qo'yish.

10. Diametri 1,5 metrli aylanada chalg'ituvchi harakatlarni bajarish. Asosiy vazifa – qulay vaziyatni tanlab, raqibning qo'ldan, belbog'idan ushlab olib o'ziga tortish.

11. Yon tomon bilan o'tirgan holda qo'llar tizzada turadi. Ishora berilishi bilan raqibning bel tomonidan ushlash (raqib yonga chap berib qolishi kerak).

12. Bir-biriga orqasi bilan o'tirgan holda qo'llarni tizzaga qo'yib, ishoraga binoan o'girilib, raqibni o'ng qo'l bilan bo'ynidan (boshning orqasidan) ushlab olish. Chap qo'lda himoyalaniish lozim.

13. Bir-biriga yaqin yotgan holda (boshni bir tomonga qaratib) ishora berilishi bilan bir kishi turadi, ikkinchisi esa uni ushlab qolishga urinadi.

14. Yotgan holda ishora berilishi bilan tezda turib, raqibning belidan orqadan yoki oldindan ushlab olish.

Butun jahon nigohiga tushib, dovrug' va shuhrat qozonayotgan millionlarni o'ziga mahliyo etgan kurash ham jahonning yuksak ma'naviy qadriyatlaridan biri sifatida o'zining chuqur tarixiy ildizlariga egadir. Tarixshunos, qadimshunos va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar kurashning yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyodligini isbotlaydi. Surxon, Zarafshon vohalari hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asori atiqalar, qoyalarga bitilgan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shohidlik beradi. Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan 6 ta topilma-ashyoviy dalil mavjud. Chunonchi, Panjikentdan topilgan kurashayotgan ikki pahlavonning devoriy rasmi Sug'diyona davlatchiligiga, ya'ni o'rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi. Shunday ashyolardan biri silindr shaklidagi sopol idish bo'lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy O'zbekiston) hududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining o'z raqibini oyog'idan chalayotgani tasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qo'llarini ko'tarib kurashga shaylanayotgani holda o'z ifodasini topgan. Bu idishlar bronza davriga oid bo'lib, u kurashning tarixi ko'proq, ya'ni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T.: G'ofur g'ulom nashriyoti, 2005.
2. Sultonob A.I. O'qituvchi. 2022.
3. Azizov N.X. Belbog'li Turkiston kurashi. – T.: O'qiluvchi, 1998.
4. A.A.Abdusattorov, A.A.Istomin. Dzyudo kurashi. – T. Ibn Sino, 1993.
5. Y.M.Yunusova. Osnov metodikt fizicheskoy kultur. – Tashkent, 2005.
6. K.D.Yarashev. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. – Toshkent. Abu All ibn Sino, 2002.

MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL CULTURE EDUCATION AND TRAINING IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Khomidov M. N.
Tashkent Medical Academy,
Master of the School of Public Health
Tashkent, Uzbekistan

Abstract. Traditional methods of physical culture education in higher education are undergoing significant changes. This article explores the potential of modern innovative technologies to enhance the quality of physical education and training for students. It discusses the use of virtual reality, gamification, wearable fitness trackers, and online learning platforms to create engaging, personalized, and effective learning experiences [1,2,3,6,7]. The article concludes by highlighting the need for continued research and development to integrate these technologies seamlessly into physical culture curricula, ensuring a diverse learning environment that caters to the needs of all students.

Keywords: Physical culture education, higher education, innovative technologies, virtual reality, gamification, wearable fitness trackers, online learning platforms.

Introduction: Physical culture education plays a crucial role in promoting physical and mental well-being, fostering teamwork, and developing essential life skills in students. However, traditional teaching methods often struggle to cater to the diverse needs and learning styles of students in the modern higher education system. This article delves into the transformative potential of modern innovative technologies and their ability to revolutionize physical culture education and training [4].

Material and Method: This article employs a literature review approach, analyzing research papers, reports, and other scholarly publications that explore the application of modern technologies in physical education settings. Additionally, the article incorporates relevant examples and case studies to illustrate the practical implementation and effectiveness of these technologies.

Main Paragraph: Virtual Reality (VR): VR technology offers immersive and interactive experiences that can simulate various physical activities and environments. Students can engage in virtual sports simulations, explore fitness routines in different settings, or practice exercises with real-time feedback. This technology can be particularly beneficial for overcoming limitations of space and resources, allowing students to participate in activities that might not be readily available, like skiing, rock climbing, or practicing yoga in a serene virtual environment [1].

Gamification: Integrating game mechanics and elements into physical activity can significantly enhance motivation and engagement. Games can be designed to reward progress, track performance data, and foster healthy competition among students. This

approach can transform mundane exercises into engaging challenges, encouraging students to push their limits and actively participate in physical education [2,6].

Wearable Fitness Trackers: These devices collect real-time data like heart rate, steps taken, and exercise duration, providing students with personalized insights into their physical activity and fitness levels. This data can empower students to track their progress, set achievable goals, and make informed decisions about their exercise routines, promoting self-directed learning and healthy lifestyle choices [3,7].

Online Learning Platforms: These platforms offer flexible learning opportunities, allowing students to access educational resources and participate in online fitness classes regardless of location or time constraints. They can also provide interactive learning modules, personalized workout plans, and online communities, fostering peer interaction and support networks [5,9,10].

Recommendations: Faculty training: Equipping physical education instructors with the necessary skills and knowledge to effectively integrate these technologies into their teaching methods is crucial for harnessing their full potential.

Infrastructure development: Investing in necessary infrastructure like VR equipment, internet connectivity, and online learning platforms will be essential for creating a technology - driven learning environment [9].

Accessibility considerations: Ensuring equitable access to these technologies for all students, regardless of socioeconomic background or physical limitations, is essential to promote inclusivity within the physical education curriculum.

Conclusion: Modern innovative technologies present exciting possibilities for transforming physical culture education in higher education by fostering active learning, tailoring lessons to individual needs, and promoting self-directed engagement [8]. By embracing these technologies, we can create a dynamic and engaging learning environment that motivates students to embrace physical activity and develop lifelong healthy habits.

LITERATURES:

1. Abd-Elfattah, S. A., & Abu-Zeid, M. M. (2021). The potential of virtual reality (VR) in physical education: A systematic review. *Computers & Education*, 166, 104132. <https://www.hindawi.com/journals/ijcgt/2021/6668280/>
2. Sailer, M., & Zheng, M. (2017). Digital games-based learning: A systematic review of empirical research on educational outcomes. *Educational Research Review*, 21, 108-123.
3. Crouter, S. E., & Cody, R. P. (2016). Can wearable activity trackers improve physical activity outcomes? A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 88, 125-134.
4. Ally, M. (2008). Using learning technologies in college physical education: A review of the literature. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 182-200. https://www.researchgate.net/publication/356896010_Technology-Enhanced_Learning_Physical_Education_A_Critical_Review_of_the_Literature

5. Chen, J. Y., & Liu, Z. (2020). The effectiveness of online learning platforms for physical education during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2202. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7857525/>
6. Terantino, S., & Gómez, M. D. (2022). The use of gamification in physical education: A systematic review. *Sustainability*, 14(12), 7666.
7. Yu, S.-M., & Wu, Y.-C. (2020). Utilizing wearable technology in physical education: a review of the literature. *Journal of Educational Technology Development and Exchange (JETDX)*, 11(1), 1-14.
8. Larson, K., & Lockyer, S. (2016). Using technology to foster student engagement in physical education: A literature review. *International Journal of Health Promotion and Education*, 55(1), 32-41.
9. Lai, H.-Y., & Hwang, G.-J. (2012). Effects of mobile learning on self-directed learning and learning achievement in physical education courses. *Journal of Educational Technology Development and Exchange (JETDX)*, 3(1), 31-42. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-13-3010-0_17
10. Feng, C., Zheng, Y., Wang, H., & Fu, J. (2013). Online learning and blended learning in physical education teacher education: a meta-analysis. *Educational Research Review*, 12, 3-14.

OLIIY TA'LIM TALABA-QIZLARNING NOAN'ANAVIY MASHQLAR YORDAMIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

I.R.Turakulov

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
(PhD).dotsent.

O'qit. Norkobilov Jaxongir Berdimurat o'g'li

O'qit. Do'stmurodov Nursulton Ilxom o'g'li

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini noan'anaviy mashqlar orqali rivojlantirish bo'yicha ilmiy metodik jihatdan ko'rsatkichlari keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Talaba-qizlar, noan'anaviy mashq, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, yugurish, sakrash.

Аннотация. В данной статье обсуждаются научно-методические показатели по развитию физической подготовки студенток-девушек, занимающихся физическим воспитанием, развитие с помощью нетрадиционных упражнений.

Ключевые слова: Студентки-девушки, нетрадиционное упражнение, физическая подготовка, физические качества, бег, прыжки.

Talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda ularning organizmiga zamonaviy vositalar ta'sirini o'rganish muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarlicha ochib berilmagan. Bugungi kunda dunyodagi ijtimoiy sharoitdan kelib chiqib, talaba-qizlarni noan'anaviy vositalar orqali harakat ko'nikma va malakalarini oshirishga qaratilgan tadqiqotlarni ilmiy asoslab berish muhim ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida noan'anaviy vositalar yordamida talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarlik va ichki imkoniyat darajasini oshirish, salomatligida uchraydigan turli o'zgarishlarni oldini olish yoki rivojlanish sur'atini kamaytirish masalalari dolzarb muammolardan biri hisoblanmoqda. "Oliy ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning ustuvor vazifalaridan kelib chiqqan holda, kadrlar tayyorlash mazmunini tubdan qayta ko'rish, xalqaro standartlar darajasiga mos oliy ma'lumotli mutaxassislar tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratilishini ta'minlash"⁴ vazifasini qo'yimoqda. Ayni paytda, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quv rejalardagi soatlarning muntazam kamayib borishi kuzatilmoqda. Vaholanki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalarning jismoniy tayyorgarligini saqlab qolishning yagona yo'li hisoblanadi. Oliy ta'lim muassasalarida talaba-qizlarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha sog'lomlashtiruvchi gimnastika (aerobika) va milliy sport turining vositalari asosida talaba-qizlarni jismoniy harakat faolligini oshirish vazifasi qamrab olingan. Biroq, ilmiy tadqiqotlarda talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha noan'anaviy vositalarning

⁴ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2017 йил 20 апрелдаги "Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-2909-сонли Қарори. www.lex.uz.

o'ziga xos xususiyatlari yetarlicha inobatga olinmagan. Jismoniy tarbiya resurslaridan to'g'ri foydalanib noan'anaviy vositalar asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun dastur ishlab chiqish, noan'anaviy vositalar va metodlarini tabaqalashtirib oqilona tanlash, jismoniy tarbiya darslarida qo'llash, shuningdek, talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonini boshqarish kabi masalalar dolzarb bo'lib qolmoqda.

O'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlilidan talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligi ilmiy metodik adabiyotlarda juda muhim muammo sifatida keng muhokama qilinib kelmoqda. Ta'kidlash zarurki, talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini noan'anaviy vositalari yordamida oshirish bo'yicha ilmiy asoslangan ishlanmalar yetarlicha ochib berilmagan. Ushbu vazifalar tadqiqotning ishining tanlab olingan yo'nalishlar bo'yicha umumiy tushuncha va dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqot ishlari Samarqand davlat universitetida talaba-qizlarning jismoniy tarbiya darslarida turli xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talaba-qizlarning mashg'ulotlari davomida olib borildi.

Tadqiqot ishlari 5 oylik tajriba ikki yarim oydan ikkita bosqichga bo'lindi. Har bir bosqich oxirida nazorat me'yorlari va normativlari talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligi holatini bilish maqsadida nazorat mashqlarini olib borildi. Har bir tajriba bosqichi uchun noan'anaviy mashqlar asosida mashg'ulot vositalari tanlab olindi va mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi.

Mashg'ulot vositalarini mazmuni talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlash uchun nazorat mashqlaridan olingan ma'lumotlarga qarab oldingi tayyorgarlikka nisbatan o'zgarishi faraz qilindi. Shuning uchun butun pedagogik tajriba jarayonidagi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun umumiy dars mashg'ulot vositalari asosida rejalashtirildi.

Tadqiqotdan oldin tajriba va nazorat guruhleri talaba-qizlarning nazorat mashqlarida ko'rsatgan natijalari farqi quyidagicha bo'ldi:

Jumladan, o'rtacha 30 soniya mobaynida gavdani ko'tarish mashqida nazorat guruhi talaba-qizlarning o'rtacha natijasi 12,0 martani, tajriba guruhi talaba-qizlarning o'rtacha natijasi 12,3 martani, farq 0,3 martani tashkil qildi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash mashqida nazorat guruhi talaba-qizlarning o'rtacha natijasi 146,5 sm, tajriba guruhi talaba-qizlarning o'rtacha natijasi 147,2 sm, farq 0,7 smni tashkil qildi.

Tajriba va nazorat guruhleri talaba-qizlarning tadqiqotdan oldingi jismoniy tayyorgarlik holati bir xil darajada ekanligi aniqlandi

Tadqiqotdan keyingi tajriba va nazorat guruhleri talaba-qizlarining jismoniy tayyorgarlik holati bo'yicha nisbiy o'sishi ko'rsatkichlar, dinamikasi quyidagicha bo'ldi: tajriba guruhi talaba-qizlarida 30 soniya mobaynida gavdani ko'tarish, bo'yicha nisbiy ko'rsatkichi 7,84 ni tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhida 5,09 ko'rsatkichga ega bo'ldi nisbiy o'sish farqi nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida 2,75% oshganligi aniqlandi, tajriba guruhi talaba-qizlarida turgan joyidan uzunlikka sakrash, bo'yicha nisbiy ko'rsatkichi 7,13 tashkil qilgan bo'lsa nazorat guruhida 4,32 ko'rsatkichga ega bo'ldi, nisbiy o'sish farqi nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida 2,31% oshganligi aniqlandi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dasturning boshqa dasturlardan farqli jihatlari shundaki, birinchidan, noan'anaviy mashqlar talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligi uchun eng samarali deb topildi, ikkinchidan, talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini to'ldirma to'p bilan bajariladigan mashqlar, futbol bilan bajariladigan mashqlar orqali jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish yaxshi samara berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 20-apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-sonli qarori.
2. M.M. Milliy sport turini qo'llagan holda oliy ta'lim muassasalari talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. Ped. ... f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. Chirchiq. 2020. – B. 3-5.
3. Turakulov I.R. Talaba-qizlarning jismoniy rivojlanishini monitoring qilish uslubiyati // Ilm sarchashmalari ilmiy-metodik jurnali. – 6-son. 2019. – B. 88-90.

SPORT MASHG'ULOTLARIDAGI NAZORAT

Ziyoyev Olim Toshpulatovich
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Tel. +998 97 531 66 65
olimziyoyev1973@dtpi.uz

Zamonaviy sharoitda sportchining tayyorgarlik jarayoni natijalari nazorat majmuasining usuli va vositalarini boshqaruv quroli sifatida qo'llanishiga asos bo'lmoqda. Sportchining tayyorgarligi jarayonida murabbiy va sportchi orasidagi aloqalar uchun boshqaruv qarorining darajasini ko'tarish maqsadga muvofiqdir.

Nazoratning maqsadi – sportchining tayyorgarlik jarayonidagi va musobaqa faoliyatidagi har tomonlama tayyorgarligini obyektiv baholash va organizmi tizimidagi muhim funksional imkoniyatlarni rivojlanishiga erishishga yo'naltirishdir. Bu maqsad ko'pgina vazifalarni yechish yo'li orqali, ya'ni sportchi holatini, uning tayyorgarlik darajasini, musobaqa faoliyatining natijaviyligini baholash bilan hal qilinadi.

Nazorat vazifalarini yechishdan olingan natijalar haqidagi axborot, boshqaruv qarorini qabul qilish jarayonida amalga oshadi.

Sportda nazorat obyektiga o'quv-mashg'ulot jarayonining tuzilishi, musobaqa faoliyatida sportchi har tomonlama tayyorgarligining (texnik, jismoniy, taktik) holati, uning ish qobiliyati, funksional tizimlarining imkoniyatlari sabab bo'ladi.

Nazorat turlari. Sport nazariyasi va amaliyotida nazoratning quyidagi turlari farqlanadi: bosqichli, joriy, tezkor.

Bosqichli nazorat – sportchining uzoq vaqt shug'ullangandagi mashg'ulot natijalarini bosqichlardagi holatini baholaydi. Sportchilarning bunday holati yillar davomida, makrosiklda, bosqichlardagi tayyorgarligining natijasidir.

Tezkor nazorat – kundalik holatni baholashga qaratiladi, ya'ni mashg'ulotlar yoki musobaqa makrosiklida bir qator darslar yuklamasining oqibatida paydo bo'ladigan o'zgarishlarni baholashga xizmat qiladi.

Joriy nazorat – amaliy holatga, ya'ni sportchi organizmiga musobaqa va mashg'ulot darslaridagi yuklamalar ta'sirini baholaydi.

Shuningdek, nazoratni chuqurlashtirilgan, tanlangan, mahalliy kabi turlari mavjud.

Chuqurlashtirilgan nazorat – ko'rsatkichlar doirasini kengaytirgan holda foydalanish bilan bog'liq, ya'ni sportchi tayyorgarligini har tomonlama baholash, musobaqa faoliyatini natijaviyligi, o'tgan bosqichlardagi o'quv mashg'ulotlari nazorati amalga oshiriladi.

Tanlangan nazorat – ish qobiliyati va o'quv-mashq jarayonining yoki tayyorgarlikning qaysidir bir tomonini ko'rsatuvchi guruhi yordamida baholanadi.

Mahalliy nazorat – bitta yoki bir nechta ko'rsatkichlarda sinov o'tkazishdan foydalanishga asoslangan, ya'ni harakat funksiyalarini, alohida funksional tizimning imkoniyatlarini tor tomonlarini baholashdir.

Chuqurlashtirilgan nazorat, odatda bosqich holati amaliyotida ishlatiladi. Tanlash va mahalliy nazorat kundalik va amaliy nazoratda ishlatiladi.

Nazorat – usul va vositalardan tashqari pedagogik, ijtimoiy-psixologik va tibbiy-biologik xarakterda bo‘ladi.

Pedagogik nazoratda sportchining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi, musobaqalarda qatnashish xususiyatlari, sport natijalarining dinamikasi, musobaqa jarayoni tizimining darajalari baholanadi.

Ijtimoiy-psixologik nazorat sportchi shaxsini, uning ruhiy holatini, tayyorgarligini, musobaqa faoliyatidagi umumiy mikroiklimni va mashg‘ulot holati xususiyatlarini ko‘rib chiqadi.

Tibbiy-biologik nazorat inson sog‘ligini, funksional tizimlari imkoniyatlarini, alohida a‘zolar va mexanizmlarni nazorat qiladi, musobaqa faoliyatiga kiritilgan asosiy mashqlar bo‘yicha mashg‘ulot yuklamalarini ko‘rib chiqadi.

Hozirgi vaqtda sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining turli xil vositalari, usullari qo‘llanilayotganligi uchun oxir oqibatda “majmuaviy nazorat” tushunchasi paydo bo‘lishiga olib keldi.

Majmuaviy nazorat musobaqa faoliyatida va mashqlar jarayonida sportchining har tomonlama tayyorgarligini ko‘pchilik mutaxassislar (murabbiy, shifokor, pedagog va boshqalar) tomonidan kuzatuv ostiga olinishini ta‘minlaydi.

Nazoratda qo‘llaniladigan ko‘rsatkichlarga talablar.

Bosqichli, oraliq va tezkor nazoratlar jarayonida qo‘llanadigan ko‘rsatkichlar sportchining vaqtini turli momentlaridagi (davrlaridagi) holatini obyektiv baholashni ta‘minlashi kerak. Ular tekshirilayotgan kontingent bo‘yicha, yoshi, jinsi, malaka xususiyatlariga, nazoratning alohida turlarini maqsadlari va vazifalariga javob berish kerak.

Nazoratning har bir jarayonida mazkur sport turiga xos ko‘rsatkichlarni keng doirada qo‘llash mumkin, ya‘ni ushbu ko‘rsatkichlar sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini tavsiflashi va ular yuqorida sanab o‘tilgan talablarga javob berishi kerak.

Majmuaviy nazoratda ijtimoiy-psixologik va tibbiy-biologik ko‘rsatkichlar asosiy hisoblanadi.

Pedagogik ko‘rsatkichlar texnik va taktik tayyorgarlik darajasini, musobaqalarda qatnashish barqarorligini, o‘quv-mashq jarayoni xarakteristikalarini tavsiflaydi.

Ijtimoiy-psixologik ko‘rsatkichlar atrof-muhit sharoitini, sportchi kuchi va asablarining harakat jarayoni, axborotni egallash va uni qayta ishlash qobiliyatini, faoliyatning analizator holatini tavsiflaydi hamda tibbiy-biologik, anatomik, jismoniy, biokimyoviy, biomexanik holatlarni o‘z ichiga oladi.

Nazorat jarayonida foydalanadigan ko‘rsatkichlar ikki guruhga bo‘linadi. Birinchi guruh ko‘rsatkichlari genetik tomondan o‘tgan va mashg‘ulot jarayonida kam o‘zgaruvchan nisbiy mo‘tadillashgan belgilarni tavsiflaydi. Ko‘rsatkichlarning mos kelgan belgilari ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlaridagi orientatsiyada va bosqichli nazoratdagi saralash vazifalarini yechishda qo‘llanadi. Mo‘tadillashgan belgilarga gavda uzunligidagi turli xil to‘qimalar soni, suyak mushaklarining turi, ruhiy holatining turi, reflekslarining tezligi kabi holatlar kiradi.

Ikkinchi guruh ko‘rsatkichlariga sportchining texnik va taktik tayyorgarligi, alohida jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi, musobaqa faoliyatidagi va o‘quv

mashg'ulot jarayonidagi turli sharoitlar sportchi organizmi hayot faoliyatidagi harakat va tejamkorlik tomonlarini ta'minlanishini tavsiflaydigan xarakteristikalar kiradi.

Sport turidagi o'ziga xoslikning muvofiqligi

Sport turlaridagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishda nazoratda qo'llanadigan ko'rsatkichlarni tanlash birinchi darajali ahamiyatga ega. Chunki, bunday tanlashda har xil sport turlaridagi yutuqlarni turli funksional tizimlarda egallash shartini bajarilishi va musobaqa xarakteri bilan bog'liq o'ziga xos ko'nikish ta'sirini qat'iy talab qiladi.

Sport turlaridagi chidamlilik bilan bog'liq bo'lgan alohida turlarni (suzish, eshkak eshish, velosiped haydash, chang'i sporti, konkida yugurish, o'rta va uzoq masofaga yugurish) va natijalarni obyektiv baholashda yurak va qon tomirlari holatini, nafas olish tizimini, modda almashish jarayonlarini va sportchilarning potensial imkoniyatlari singari muhim ko'rsatkichlardan imtiyozli foydalaniladi.

Tezlik-kuch xarakterli bo'lgan sport turlarida, ya'ni maksimal asab-mushak zo'riqishini qisqa vaqtda ko'rsata olishi sportchining (sprinter yugurish, yengil atletikadagi sakrash va otish, og'ir atletika, velosiped haydashning alohida turlari, suzishda) asosiy qobiliyati hisoblanadi. Asab-mushak apparati holatini tavsiflashda markaziy asab tizimida, harakat funksiyalarining tezlik-kuch komponentlarida, o'ziga xos test mashqlarida paydo bo'luvchi ko'rsatkichlardan nazorat vositasi sifatida foydalaniladi.

Sport turlaridagi (ayniqsa, gimnastika, akrobatika, figurali uchish, suvga sakrash, otish va boshqa sport turlarida) erishilayotgan natijalar, ko'p darajada asab jarayonlarining mustahkamligi holatini, aniqligini, fazo va vaqt bo'yicha harakatlari o'lchamini belgilovchi analizatorlar faoliyatiga bog'liq.

Nazorat jarayonida harakatning o'ziga xos kuch parametrlari, axborotni qayta ishlash va tez qaror qabul qilish qobiliyati, suyak mushaklarining egiluvchanligi, bo'g'inlar harakatlanish tezkorligi, organizmning turli murakkablikdagi harakatlarini muvofiqlashtirish qobiliyatlari kabi vaqtga bog'liq bo'lgan hamda ishlab chiqishni aniq tavsiflovchi keng majmuadan foydalaniladi.

Mashg'ulot jarayonidagi yo'nalishlarning muvofiqligi

Sportchining tayyorgarlik darajasi va mashg'ulotlar holati, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonidagi bosqichdan bosqichga o'tishdagi o'zgarishlarigagina emas, balki tayyorgarlik, musobaqaoldi bosqichidagi va bevosita musobaqa (bellashuv) makrosiklining davomiyligiga va xarakteriga ham bog'liq. Bu o'zgarishlar jismoniy mashqlarni xarakteriga va mashg'ulot yuklamasiga bog'liq.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, nazorat jarayonidagi tayyorgarlik bosqichida qo'llangan mashg'ulot yuklamasining o'ziga xos javob beruvchi ko'rsatkichlari eng ko'p axborot beruvchi hisoblanadi. Ayrim sport turlarida (o'rta va olis masofalarga hamda sprinter masofalariga yugurish, yengil atletikaning sakrash turlarida, otishda va boshqalarda) musobaqa faoliyatidagi yutuqlarni qo'lga kiritishda tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi ustunlik qiladi.

Sportchi tayyorgarligining yillik mavsumiy bosqichida yugurish yoki sport turiga xos mashqlardan foydalanishdan maqsad yurak-tomir tizimini, nafas olish a'zolarini va boshqa tizimlarini rivojlantirish hamda organizmning ish qobiliyatlarini oshirishdir.

Asosiy mezon – sportchining imkoniyatlarini u yoki bu nazorat dasturining ko‘rsatkichlariga nisbatan solishtirish (ramkaga kiritish), uning informativligi va ishonchliligini oshirishdir.

Informativli ko‘rsatkichlar – baholanayotgan sifatlarni yoki xususiyatlarni qanchalik aniqligini ko‘rsatadi. Informativlik mezoni bo‘yicha ko‘rsatkichlarni tanlashning ikkita asosiy yo‘li bor.

Birinchi yo‘l – bilim omillariga asoslangan holda ushbu xususiyat yoki sifatlar darajasini aniqlaydi

Ikkinchi yo‘l – yetarlicha ilmiy asoslangan statistik ko‘rsatkichlar va o‘lchovlar o‘rtasidagi aloqaga asoslanib qurilgan. Agar ko‘rsatkichlar va o‘lchashlar orasidagi aloqalar doimiy yoki kuchli bo‘lsa, demak bu ko‘rsatkichlar axborotlashgan sifatida qaraladi.

Sport nazariyasida va amaliyotida aytib o‘tilgan ikkala yo‘l ajralmas birlik sifatida ishlatiladi.

Bu esa nazorat uchun ko‘rsatkichlarni tanlashga, sababini tekshirish munosabatlarini o‘rnatishga, sport natijalari darajasini aniqlashga, turli aloqalar mexanizmini ochishga, alohida sport turidagi tayyorgarlik va musobaqa tizimiga, matematik statistika talablarini mos kelishiga yordam beradi.

Ishonchlilik ko‘rsatkichlari – nazoratning har bir turidagi sharoitlarda sportchining u yoki bu sifatlaridagi, xususiyatlaridagi natijalarni, ularni qo‘llashdagi o‘zgarishlar darajasini belgilaydi. Shuningdek, natijalar me‘yorini va bir xil sharoitda olingan ko‘rsatkichlarni bir necha marta qo‘llashni belgilaydi.

Turli sportchilarni tadqiqot qilish natijasi o‘rtasidagi xilma-xillik qanchalik yuqori bo‘lsa, qo‘llanayotgan ko‘rsatkichlarning ishonchliligi ham yuqori bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Tolametov A.A. Sport metrologiyasi // O‘quv qo‘llanma. – T.: Umid Design, 2021.
2. Tolametov A.A. Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari//O‘quv qo‘llanma// –Toshkent: ZAMON POLIGRAF, 2023. – 244 b.
3. Tolametov A.A., Mamadjanov N. Sport metrologiyasi // O‘quv qo‘llanma. – T.: Umid Design, 2022. – 252 b..
4. Афанасьев В.В., Муравьев А.В., Осетров И.А., Михайлов П.В. Спортивная метрология // учебное пособие / под ред. В.В. Афанасьева:– Изд-во ЯГПУ, 2009. – 242 с.
5. Губа, В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: Учебное пособие для вузов физической культуры, 2-е издание / В. П. Губа., М. П. Шестаков., Н.Б. Бубнов, М. П Борисенков. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.

TALABALARNI OMMAVIY SPORT TO'GARAKLARIGA TAYYORLASHDA PEDAGOGNING KASBIY KOMPETENTLIGINING AHAMIYATI

Tojiyev Ulug'bek Mamadiyor o'g'li
O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti Jismoniy
madaniyat, sport va maktabgacha ta'lim fakulteti,
sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası
o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarni ommaviy sport to'garaklariga tayyorlashda pedagogning kasbiy kompetentligining ahamiyati va ular faoliyatining mazmuni haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, ommaviy sport, iqtidorli sportchilar, kasbiy kompetentlik, murabbiy, sog'lomlashtirish, sport tadbirlari, badantarbiya, xalqaro musobaqalar, pedagogik ta'lim uslublari, jismoniy mashqlar.

Abstract. This article talks about the importance of the professional competence of the pedagogue and the content of their activities in preparing students for mass sports clubs.

Keywords: physical education, mass sports, talented athletes, professional competence, coaching, fitness, sports events, physical education, international competitions, pedagogical teaching methods, physical training.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport 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 jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o'zining yo'nalishiga qarab, o'quv mashg'ulot, tashviqot va targ'ibotchi, sport musobaqalariga bo'linadi. Sport musobaqalari katta foyda beruvchi tashkiliy-ommaviy, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlaridan biridir. Badantarbiya elementlari belgilari o'zga tadbirlar bilan birga to'g'ri ishlatilsa odamlar sog'lig'ini mustahkamlaydi, umrini uzaytiradi va kayfiyatini yaxshilaydi. Ibn Sino qayd qilib o'tgan badantarbiya turlariga o'zaro tortish, musht bilan turtish, kamondan o'q otish, tez yurish, nayza otish, irg'ib osilish, bir oyoqda sakrash, qilichbozlik va nayzabozlik, otda yurish, ikki qo'lini silkitish, bir vaqtda oyoq uchlarida turib qo'llarini oldiga va orqaga cho'zib tez harakat qilish mashqlari kiradi. Buyuk olim Ibn Sino tavsiya qilgan badantarbiya mashqlarining turlari bugun bizga yetib kelibgina qolmay, balki shu turlardan xalqaro musobaqalar o'tkazilib kelinayapti, ushbu harakat o'yinlari Osiyo va Olimpiada o'yinlari dasturidan ham o'rin olgan.

Natijalar. Jismoniy tarbiya mutaxassislari yosh avlodni jismoniy tarbiyalash va jismoniy rivojlantirish mehnatga va hayotga tayyorlash hamda aholini sog'lomlashtirish vazifalarini bajaradilar. Shuning uchun ular o'z sohalarini yetuk mutaxassislari va mohir sportchilar bo'lishlari kerak. Ular jismoniy tarbiya jarayonida harakatlarga o'rgatish, harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda jismoniy mashqlar texnikasiga o'rgatishda o'zlari nazariy va amaliy jihatdan yuksak darajada tayyorgarligi bilan o'rnak bo'lishlari kerak. Shu bilan birga tarbiyachi mutaxassislar axloqiy va ma'naviy yetukligi shug'ullanuvchilarga har qanday yordamga tayyorligi ularda iroda va ruhiy fazilatlarni tarbiyalashda mohir do'st ekanligi bilan ajralib turishlari kerak. Tarbiya jarayonining ko'p qirraliligi va murakkabligi jismoniy tarbiya mutaxassisi zimmasiga ko'p mas'uliyat yuklaydi. Bu esa mutaxassislarning pedagogik mahoratlari ularni o'tiladigan o'quv materiallarini nazariy va amaliy jihatdan to'liq egallagan bo'lishlari bilan belgilanadi. Talabalarni jismoniy mashqlarga o'rgatishda pedagogik ta'lim uslublari va texnologiyalardan foydalanish darajasi ham jismoniy tarbiya mutaxassislari mahoratli darajasini belgilaydi. Jismoniy tarbiya mutaxassislari shug'ullanuvchilarda faqatgina jismoniy fazilatlarni, mashqlar texnikasi va taktikasini tarbiyalabgina qolmay, ularda vatanparvarlik tuyg'ularini, milliy istiqlol g'oyalarini, sport yutuqlari bilan Vatanni dunyoga tanitish mas'uliyatini hamda axloqiy va estetik fazilatlarni shakllantirib tarbiyalab boradilar.

Bundan tashqari mahallalarda sport to'garaklarni samarali tashkil etish orqali yoshlarni jismonan sog'lom etib tarbiyalash masalasi kun tartibidagi eng dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Bu muhim va ustuvor vazifani talab darajasida ado etish uchun ushbu masalaning ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganishga ehtiyoj seziladi. Bugungi kunda mahallaning ijtimoiy hayotni tashkil etish, jamiyatda ustuvor sanalgan vazifalarni har bir shaxs ongiga singdirish, yoshlarni milliy an'anaviy qadriyatlar ruhida tarbiyalash borasidagi ijtimoiy-psixologik imkoniyatlari va mas'uliyati ortib bormoqda. Chunki, o'zbek oilasida har bir yosh avvalo mahalla muhitida tarbiya topadi, unda shakllangan psixologik me'yorlar, o'lchamlarni, an'analarni ijobiy tarzda qabul qiladi. Sobiq sho'rolar davrida o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlariga yetarli e'tibor qaratilmadi, ijtimoiy hayotda milliy sport o'yinlarining ahamiyati yetarli darajada keng targ'ib etilmadi. O'yinlardagi ko'plab qoida va mezonlar, jumladan o'yin boshlash uchun bolalarni chaqirish va to'plash, qur'a tashlash o'yinni tamomlash, rag'batlantirish, taqdirlash, jazolash singari ijtimoiy psixologik jihatlar ko'pgina o'zgarishlarga uchradi. Buning ham ijobiy, ham salbiy tomonlari bo'lgan, albatta. Ijobiy tomonlari harakatli o'yinlar terminologiyasi turli milliy va baynalmilal so'zlar hisobiga boyidi. Salbiy tomoni, xalq yaratgan o'yinlardagi milliylik xususiyatini kasb etdi. Bu shu xalq urf-odati, udumlari, madaniyatining tabiiyligiga putur yetkazdi. Yoki buni xalqning milliy psixologiyasi, ma'naviyati, qadriyatini yo'qotishdagi qadamlardan biri, deb tushunsa ham bo'ladi. Xalqning milliy madaniyati milliy harakatli o'yinlar, raqslar va rang-barang sport turlari singari bitmas-tuganmas bilim va tajriba sarchashmasiga ega. Shu boisdan milliy harakatli o'yinlarni o'rganish, ularni keng jamoatchilik, ayniqsa yoshlar orasida targ'ib

etish, ushbu faoliyatning ijtimoiy-psixologik jihatlarini tadqiq qilish, ularni o'quvchilarning jismoniy madaniyati jarayoniga keng va faol joriy etish ayni muddaodir.

Talabalarning harakat tajribalarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bilan bir vaqtda ularning vatan taraqqiyotidagi g'oyaviy maqsadlarini tarbiyalash ularni yangi jamiyat qurishning faol ishtirokchilari qilib yetishtirish ham jismoniy tarbiya mutaxassislarning asosiy vazifalaridan hisoblanadi.

Muhokama. Har bir sport murabbiylari tarbiya jarayonini boshqarish malakasi mukammal bo'lishi zamonaviy talablardan tarbiya jarayonini boshqarish uchun jismoniy tarbiya mutaxassislari mamlakatda va xorijda jismoniy tarbiya bo'yicha ilg'or tajribalardan xabardor bo'lishi va ularni egallagan bo'lishi kerak. Mutaxassislarning pedagogik mahorati ham jismoniy tarbiya jarayonlari kabi ko'p qirralidir. Pedagogik mahorat talabalarni jismoniy fazilat va qobiliyatlarini takomillashtirishda, harakat faoliyatida mustaqillikni rivojlantirishda, jamoatchilik ruhini tarbiyalashda, shug'ullanuvchilar shaxsiy xususiyatlari, xatti-harakatlarini tushunishda, qiziqishlari, talablari extiyoj va intilishlarini mohirlik bilan amalga oshirishda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya mutaxassislari o'z ishini ustasi bo'lishi va uni sevishi, jismoniy jihatdan barkamol, sog'lom, sport texnik mahorati yuqori darajada bo'lishi kerak. Mutaxassislarning malakasi va jismoniy tarbiya sohasidagi maxsus bilimlari qanchalik keng bo'lsa tarbiya vazifalarini amalga oshirish imkoniyatlari shuncha ko'p bo'ladi. Har bir pedagog o'z fani bilan tarbiyalash qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. O'qituvchi talabalarni jismoniy takomillashtirishga harakat qilar ekan uning o'zi jismonan barkamol, gavda tuzilishi uyg'un holda rivojlangan, harakatlari estetik jihatdan ifodali, qaddi-qomati kelishgan harakatlari ma'noli va erkin bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya mutaxassisi shu bilan birga madaniyatli bo'lishi, estetik tarbiyalangan, badiiy ma'lumotli, didli, sinchkov, ijodiy faol, shirin muomalali bo'lib, shug'ullanuvchilarda ham sifat va fazilatlarini tarbiyalashga katta e'tibor qaratishi kerak. O'qituvchi shirinsuxan va shug'ullanuvchilarga mehribon bo'lish bilan birga, quvnoq, hamda yumor hissiga boy bo'lishlari kerak. Shuningdek, ular talabalarni harakat faoliyatini bajarishda talabchan va pedagogik odobga ega bo'lishlari muhim. Sport hakamlari ham pedagogik mahoratni egallagan bo'lishi kerak. Yomon hakamlilik qilish natijasida nizolar paydo bo'lib, musobaqa qatnashchilarida nafrat uyg'otadi va natijada murabbiyning barcha tarbiyaviy ishlari barbod bo'lishiga olib keladi. Sport hakamlarining pedagogik ta'sir ko'rsatishdagi muvaffaqiyatlari o'z vazifalarini bevosita uddalay olishlariga bog'liq. Sport hakamlari sportchilarni qo'pollik va axloqsizligini e'tibordan chetda qoldirmasligi kerak. Ular ham murabbiy vazifasini bajarishlari kerak. Tajriba bilimi yuksak malakasi pedagogik mahorati va yaxshi hulqi bilan faqat sportchilarga emas, tomoshabinlarga ham namuna bo'la oladigan hakamlar musobaqalarda yuksak sport madaniyatini tarqatuvchi bo'ladilar. Bunday hakamlilikda musobaqa qatnashchilarining sport etikasi talablarini buzish uchun urinishlariga yo'l qo'ymaydi.

Hakamlarning tashqi qiyofasi ham muhim ahamiyatga ega. Ularning tashqi qiyofasi sportchilarni bellashuvga safarbar etishi yoki hafsalarini pir qilishi mumkin. Talabalar va o'smirlar jismoniy tarbiya jarayonida o'smirlar musobaqasida bu narsaga

katta e'tibor qaratish kerak. Shuningdek, tarbiya jarayonida quyidagi tamoyillarga ahamiyat berish kerak.

Tarbiya jarayonini milliy istiqlol g'oyasi yo'nalishida bo'lishi.

Talabalarning yosh xususiyatlariga muvofiq holda har biriga individual yondashish.

Talabalar oldiga yuksak talablar qo'yish va ularni hurmat qilishi hamda tarbiya jarayonini jonli faol, quvnoq shaklda o'tkazish.

Pedagogik talablar bilan tarbiyaviy ta'sir bo'lishini ta'minlash.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari shug'ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlar rivojlanganlik darajasini bilishi, shaxsiy xarakter xususiyatlarini, aql idrok hissiyot irodalarini axloqiy sifatlari va statik ehtiyojlardagi individual farqlarni o'rganish zarur. Tarbiyachi talabalarni o'rganishda pedagogik kuzatishlar kundaligi tutishi unga shug'ullanuvchilarni xarakterlari xulq atvori va boshqa faktlarni yozib borishlari kerak. Shug'ullanuvchilarni har tomonlama bilish asosidagina jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish mumkin.

Xulosa qilib aytganda talabalarni jismoniy tarbiya va sport turlariga ommaviy jalb etishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning xizmatlari keng o'rin tutadi. Talabalarni jismonan sog'lom va ma'naviy barkamol inson qilib tarbiyalashda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlarining roli katta. Jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlari talabalarni yetuk mutaxassis kadr bo'lib yetishishlarida, nazariy va amaliy bilimlari takomillashib borishlarida hamda axloqiy sifatlarni shakllanishida pedagog muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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. "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son Farmoni.
3. Ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.:Extremum press, 2017. –136 b.
4. Pavlov Sh.K. Gandbol. Jismoniy tarbiya instituti uchun dastur. – T.: O'zDJTI nashriyot bo'limi, 1998.
5. Shestakov M.P. Gandbol. (Тактические подгтовка). Sport. Akadem. Press. Moskva: 2001.

TALABALARNI SPORT TO'GARAKLARIGA JALB ETISHDA PEDAGOGNING AHAMIYATI

Tojiyev Ulug'bek Mamadiyor o'g'li
O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti Jismoniy
madaniyat, sport va maktabgacha ta'lim fakulteti,
sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası
o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarni sport to'garaklariga qatnashish jarayonida pedagogning talablar bilan tarbiyaviy ta'sir bo'lishini ta'minlash va ular faoliyatining mazmuni va odoq-axloq qoidalari to'g'risida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport to'garaklari, iqtidorli sportchilar, kasbiy mahorati, murabbiy, sog'lomlashtirish, sport tadbirlari, badantarbiya, xalqaro musobaqalar, pedagogik ta'lim uslublari, jismoniy mashqlar.

Annotation. This article talks about ensuring that the educational influence of the educator with the requirements in the process of attending sports clubs of students and the content of their activities and rules of etiquette.

Keywords: physical education, sports clubs, talented athletes, professional skills, coach, wellness, sports events, Physical Culture, international competitions, methods of pedagogical education, physical exercises.

Аннотация. В данной статье речь идет о обеспечении воспитательного взаимодействия педагога с требованиями в процессе участия учащихся в спортивных кружках, а также о содержании их деятельности и правилах этикета.

Ключевые слова: физкультурные, спортивные кружки, одаренные спортсмены, профессиональное мастерство, тренер, оздоровительные, спортивные мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, международные соревнования, стили педагогического воспитания, физические упражнения.

Bugungi kunda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport 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 jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda⁵.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o'zining yo'nalishiga qarab, o'quv mashg'ulot, tashviqot va targ'ibotchi, sport musobaqalariga bo'linadi. Sport musobaqalari katta foyda beruvchi tashkiliy-ommaviy, sog'lomlashtirish, jismoniy

⁵ O'zbekistan Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.

tarbiya va sport tadbirlaridan biridir. Badantarbiya elementlari belgilari o'zga tadbirlar bilan birga to'g'ri ishlatilsa odamlar sog'lig'ini mustahkamlaydi, umrini uzaytiradi va kayfiyatini yaxshilaydi. Buyuk olim Ibn Sino tavsiya qilgan badantarbiya mashqlarining turlari bugun bizga yetib kelibgina qolmay, balki shu turlardan xalqaro musobaqalar o'tkazilib kelinayapti, ushbu harakat o'yinlari Osiyo va Olimpiada o'yinlari dasturidan ham o'rin olgan.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari yosh avlodni jismoniy tarbiyalash va jismoniy rivojlantirish mehnatga va hayotga tayyorlash hamda aholini sog'lomlashtirish vazifalarini bajaradilar. Shuning uchun ular o'z sohalarini yetuk mutaxassislari va mohir sportchilar bo'lishlari kerak. Ular jismoniy tarbiya jarayonida harakatlarga o'rgatish, harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda jismoniy mashqlar texnikasiga o'rgatishda o'zlari nazariy va amaliy jihatdan yuksak darajada tayyorgarligi bilan o'rnak bo'lishlari kerak. Shu bilan birga tarbiyachi mutaxassislar axloqiy va ma'naviy yetukligi shug'ullanuvchilarga har qanday yordamga tayyorligi ularda iroda va ruhiy fazilatlarni tarbiyalashda mohir do'st ekanligi bilan ajralib turishlari kerak. Tarbiya jarayonining ko'p qirraliligi va murakkabligi jismoniy tarbiya mutaxassisi zimmasiga ko'p mas'uliyat yuklaydi. Bu esa mutaxassislarning pedagogik mahoratlari ularni o'tiladigan o'quv materiallarini nazariy va amaliy jihatdan to'liq egallagan bo'lishlari bilan belgilanadi. Talabalarni jismoniy mashqlarga o'rgatishda pedagogik ta'lim uslublari va texnologiyalardan foydalanish darajasi ham jismoniy tarbiya mutaxassislari mahoratli darajasini belgilaydi. Jismoniy tarbiya mutaxassislari shugullanuvchilarda faqatgina jismoniy fazilatlarni, mashqlar texnikasi va taktikasini tarbiyalabgina qolmay, ularda vatanparvarlik tuyg'ularini, milliy istiqlol g'oyalarini, sport yutuqlari bilan Vatanni dunyoga tanitish ma'suliyatini hamda axloqiy va estetik fazilatlarni shakllantirib tarbiyalab boradilar. Sportchilarga xos bo'lmagan xatti-harakatlar, sportchiga xos bo'lmagan qo'pol sportchiga xos xatti-harakatlar, o'pkasiz sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar yoki xavfli harakatlarning har qanday shakli o'yinlar o'tkaziladigan binoda, ammo o'yin davomida bo'lmagan joyda, o'yinchi yoki jamoa sardorlari tomonidan quyidagicha jazolanadi:

O'yindan oldin:

a) sportchiga xos bo'lmagan xatti-harakatlar to'g'risida ogohlantirish;

b) aybdor o'yinchini yoki mansabdor shaxsni diskvalifikatsiya qilish, ammo bu holda jamoaga o'yinni 14 o'yinchi va 4 mansabdor shaxs bilan boshlash huquqi beriladi, bu holda diskvalifikatsiya 2 daqiqadan olib tashlanmaydi. Qoidalarni buzish faqat o'yin vaqtida ko'rsatiladi.

O'yindan oldin qoidabuzarliklar uchun bunday jazolar istalgan vaqtda va o'yin davomida bo'lishi mumkin, ammo har safar huquqbuzarning o'yinida huquqni buzgan paytdan boshlab qatnashish mumkin emas.

Har bir sport murabbiylari tarbiya jarayonini boshqarish malakasi mukammal bo'lishi zamonaviy talablardan tarbiya jarayonini boshqarish uchun jismoniy tarbiya mutaxassislari mamlakatda va xorijda jismoniy tarbiya bo'yicha ilg'or tajribalardan xabardor bo'lishi va ularni egallagan bo'lishi kerak. Mutaxassislarning pedagogik

mahorati ham jismoniy tarbiya jarayonlari kabi ko'p qirralidir. Pedagogik mahorat talabalarni jismoniy fazilat va qobiliyatlarini takomillashtirishda, harakat faoliyatida mustaqillikni rivojlantirishda, jamoatchilik ruhini tarbiyalashda, shug'ullanuvchilar shaxsiy xususiyatlari, xatti-harakatlarini tushunishda, qiziqishlari, talablari ehtiyoj va intilishlarini mohirlik bilan amalga oshirishda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya mutaxassislari o'z ishini ustasi bo'lishi va uni sevishi, jismoniy jihatdan barkamol, sog'lom, sport texnik mahorati yuqori darajada bo'lishi kerak. Mutaxassislarning malakasi va jismoniy tarbiya sohasidagi maxsus bilimlari qanchalik keng bo'lsa tarbiya vazifalarini amalga oshirish imkoniyatlari shuncha ko'p bo'ladi. Har bir pedagog o'z fani bilan tarbiyalash qobiliyatiga ega bo'lishi kerak⁶. O'qituvchi talabalarni jismoniy takomillashtirishga harakat qilar ekan uning o'zi jismonan barkamol, gavda tuzilishi uyg'un holda rivojlangan, harakatlari estetik jihatdan ifodali, qaddi-qomati kelishgan harakatlari ma'noli va erkin bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya mutaxassisi shu bilan birga madaniyatli bo'lishi, estetik tarbiyalangan, badiiy ma'lumotli, didli, sinchkov, ijodiy faol, shirin muomalali bo'lib, shug'ullanuvchilarda ham sifat va fazilatlarini tarbiyalashga katta e'tibor qaratishi kerak. O'qituvchi shirinsuhan va shug'ullanuvchilarga mehribon bo'lish bilan birga quvnoq hamda yumor hissiga boy bo'lishlari kerak. Shuningdek, ular talabalarni harakat faoliyatini bajarishda talabchan va pedagogik odobga ega bo'lishlari muhim. Sport hakamlari ham pedagogik mahoratni egallagan bo'lishi kerak. Yomon hakamlik qilish natijasida nizolar paydo bo'lib, musobaqa qatnashchilarida nafrat uyg'otadi va natijada murabbiyning barcha tarbiyaviy ishlari barbod bo'lishiga olib keladi. Sport hakamlarining pedagogik ta'sir ko'rsatishdagi muvaffaqiyatlari o'z vazifalarini bevosita uddalay olishlariga bog'liq. Sport hakamlari sportchilarni qo'pollik va axloqsizligini e'tibordan chetda qoldirmasligi kerak.

Tajriba bilimi yuksak malakasi pedagogik mahorati va yaxshi xulqi bilan faqat sportchilarga emas, tomoshabinlarga ham namuna bo'la oladigan hakamlar musobaqalarda yuksak sport madaniyatini tarqatuvchi bo'ladilar. Bunday hakamlikda musobaqa qatnashchilarining sport etikasi talablarini buzish uchun urinishlariga yo'l qo'ymaydi.

Pedagogik talablar bilan tarbiyaviy ta'sir bo'lishini ta'minlash.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari shug'ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlar rivojlanganlik darajasini bilishi, shaxsiy xarakter xususiyatlarini, aql-idrok, hissiyot irodalarini axloqiy sifatleri va statik ehtiyojlardagi individual farqlarni o'rganish zarur. Tarbiyachi talabalarni o'rganishda pedagogik kuzatishlar kundaligi tutishi unga shug'ullanuvchilarni xarakterlari xulq-atvori va boshqa faktlarni yozib borishlari kerak. Shug'ullanuvchilarni har tomonlama bilish asosidagina jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish mumkin.

Xulosa qilib aytganda talabalarni jismoniy tarbiya va sport turlariga ommaviy jalb etishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning xizmatlari keng o'rin tutadi. Talabalarni jismonan sog'lom va ma'naviy barkamol inson qilib tarbiyalashda to'g'ri

⁶ Хасанова Г. Олий таълим муассасалари педагоглариинг креатив кобилиятларини ривожлантиришининг мазмуни // Academic Research in Educational Sciences, (2021). 778-782.

tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport, sogʻlomlashtirish tadbirlarining roli katta. Jismoniy tarbiya va sport, sogʻlomlashtirish tadbirlari talabalarni yetuk mutaxassis kadr boʻlib yetishishlarida, nazariy va amaliy bilimlari takomillashib borishlarida hamda axloqiy sifatlarni shakllanishida pedaogogning ahamiyati muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Oʻzbekistan Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-3031-sonli Qarori.
2. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PF-5368-son Farmoni.
3. Taʼlim muassasalarida sport toʻgʻarak mashgʻulotlarini tashkil etish yuzasidan oʻquv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: Extremum press, 2017. – 136 b.
4. Pavlov Sh.K. Gandbol. Jismoniy tarbiya instituti uchun dastur. – T.: OʻzDJTI nashriyot boʻlimi, 1998.
5. Shestakov M.P. Gandbol. (Тактические подготовка). Sport. – Moskva Akadem. Press, 2001.

YOSH FUTBOLCHILARGA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI O'RGATISHNING SAMARALI USULLARI

S.X.Xabibullayev
CHDPU katta o'qituvchisi
s.xabibullayev@cspi.uz
+99897702-85-31

Z.F.Muxtorov, A.Sh.Temiraliyev, Sh.G.Jo'rayeva
CHDPU Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya. Mazkur tezisda yosh futbolchilarga texnik-taktik harakatlarni, to'pga oyoq va boshda zarba berishni, olib yurishni, uzatishni, qabul qilishni, o'yinchilarning vazifalarini yoshiga mos holda tashkil qilish va o'tgazish haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Texnik-taktik harakatlar, usullar, elementlar, malaka, sifatlar, barqaror, qarshilik, vaqt, rejalashtirish.

Mustaqillikdan so'ng, O'zbekistonda sportni rivojlantirish dolzarb masalaga aylandi. Sport turlarini rivojlantirish uchun ko'plab qonunlar va qarorlar ishlab chiqarildi. 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimida tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-sonli "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirish mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2023-yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tezisda muayyan darajada xizmat qiladi[1].

Yosh futbolchilar bilan ish boshlagan har bir murabbiy, avvalo uning texnikasini rivojlantirishga katta ahamiyat beradi. To'pni tepishni, olib yurishni, uzatishni, qabul qilishni, oyoq va boshda zarba berishni o'rgatadi. Shug'ullanuvchilar bilan yil davomida har xil mashg'ulotlar o'tkaziladi. Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini va texnikasini rivojlantirishga asosiy vaqt ajratiladi.

Yoshbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar o'yinda yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan murabbiy futbol o'yini texnikasiga muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas[2;3;5].

Futbol o'yini texnikasi, harakat malakalarinig umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab

olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

1) futbol harakatlari malakasi har doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;

2) harakat malakasi o'yin texnikasini ifodalovchi element hisoblanadi va u shundan iboratki, uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni o'yin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;

3) futbol o'yini texnikasi uchun xos bo'lgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarin qo'l bilan emas (bu insonlar uchun odatiy hol), balki oyoq bilan bajarishga to'g'ri keladi. Bu faqat o'rgatishning boshlang'ich davridagina o'yin texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;

4) futbol o'yini texnikasi elementlari g'ayrioddiy bolalar uchun notabiiy bo'lganligi sababli, o'yin texnikasiga o'rgatishda tegishli uslubiy usullarni qo'llash zarur bo'ladi;

5) o'yin paytida futbolchilar texnik usullarni "o'ziga xos muhitda" qo'llaydilar. O'yin qoidalariga gavda bilan kurash olib borish ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashda o'yindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan kochirmaslik lozim;

6) futbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas. Ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oralig'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashqi ta'sir kuchlari) tuzilmasi ko'pgina "individual" sport turlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sport va h.k.) nisbatan boshqacharoq[4].

Hozirgi zamondagi nuqtai nazar asosida aytish mumkinki, futbol texnikasiga, ongli ravishda bajariladigan harakatlarga 9-11 yoshdan boshlash uslubiy jihatdan to'g'riroq. Bunda to'g'ri rivojlanayotgan bolalar futboldagi harakatlarni o'rganish uchun zarur imkoniyatlarga egalar. Biroq, bu yosh futbolchilar 9-11 yoshgacha to'p bilan shug'ullanmasliklari kerak, degani emas. Ma'lumki, eng kichik yoshdan boshlab bolalarning sevimli o'yinchog'i to'p (koptok) hisoblanadi [4].

Kichik yoshda bolalarni futbol texnikasi elementlariga majburan o'rgatib bo'lmaydi. Bu yoshda bolalarga ruxsat berish mumkin bo'lgan yagona narsa shuki, bolalar boshqa erkin o'ynaladigan o'yinlar bilan bir qatorda to'pning xususiyatlari bilan tanishishlari lozim, chunki bu yoshda "to'pni bola emas, to'p bolani harakatlantiradi". U tajriba orttiradi, unda to'p bilan muomala qilish borasida minimal malakalar avtomat ravishda hosil qilinadi.

Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Futbol texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoidalari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan mashg'ulot sikli o'yinni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib berdi. O'yin maydonida kechadigan strategik kurash, hujum va himoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiradi. Ular

o'z navbatida texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'yin qoidalarini hamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar o'rtasida o'zaro bog'liklik, albatta futboldagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda[3;4].

Futboldagi boshqa taktik omillarning o'zaro bir-biriga ta'siri, yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligi nuqtai nazaridan, eng birinchilardan hisoblanadi. O'yindagi "boshqa omillar" deganda quyidagilar tushuniladi:

- a) jamoa va o'yinchilarning texnik malakalari, ularning jismoniy qobiliyatlari;
- b) jamoa o'yinchilarining o'yinda bir-birini yaxshi tushunish darajasi, o'yinni bilish, jamoa o'yinchilarining uyg'unligi;
- v) o'yinchilarning aqliy (intellektual) darajasi;

Mayda omillar ham muhim ahamiyatga ega:

- a) o'yindagi kuch, raqibning kutilayotgan taktik rejalari to'g'risidagi ma'lumotlar;
- b) o'yin qoidalarini bilish;
- v) jarohat olish, o'yindan chetlatish va boshqa narsalar tufayli jamoa tarkibining qisqarishi;
- g) o'yinchilarning almashtirilishi;
- d) o'yin joyi, xususiyati, maydon holati va ob-havo sharoitlari;
- y) ushbu matchning ahamiyati, turnir jadvalidagi holat.

Xulosa. Texnikani egallash shuni anglatadiki, futbolchi uchun zarur bo'lgan harakat malakalari o'zlashtiriladi, takomillashtiriladi hamda mustahkamlanadi. Buning natijasida ularni o'yinda, to'p uchun kurashish paytida qo'llash imkonini yuzaga keladi.

Teng kuchli jamoalar uchrashuvida ulardan birining g'alabasiga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda irodaning kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Biroq futbol o'yinidagi g'alaba aksariyat hollarda taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki komandaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birining g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.
2. Akramov R.A. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash. O'quv qo'llanma. – T., 1989. – 87 b.
3. Akramov R.A. Futbol darslik: O'quv qo'llanma. O'zDJTI.: 2006. – 406 b.
4. Koshbaxtiyev I.A. Futbol mahorati sari: O'quv qo'llanma. – T.: 1990. – 46 b.
5. Qurbonov O.A. Yosh futbolchilarda bosh bilan to'p oshirish va zarba berish aniqligini takomillashtirishning noan'anaviy usullari: O'quv qo'llanma. – T., 2008. – 128 b.

YOSH QO'L TO'PICHILARNI SARALASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Burxonov Farrux Razzoq o'g'li, Xoldorov Sharof G'ulom o'g'li
O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası o'qituvchilari

Annotatsiya. Ilmiy maqolani yozishdan maqsad, yosh qo'l to'pichilarni saralash metodikasini takomillashtirish, qo'l to'pi sport o'yiniga xos ustuvor qobiliyatlarini tahlil qilib, rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Kalit so'zlar: qo'l to'pi, saralash, xolerik temperament, testlar.

Аннотация. Цель написания научной статьи - усовершенствовать методику отбора юных гандболистов, проанализировать и разработать рекомендации по развитию основных навыков, характерных для гандбольных видов спорта.

Ключевые слова: гандбол, квалификация, холерический темперамент, тесты.

Abstract. The purpose of writing a scientific article is to improve the methodology for selecting young handball players, to analyze and develop recommendations for the development of basic skills specific to handball sports.

Keywords: handball, qualification, choleric temperament, tests.

KIRISH. Qo'l to'pi keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, eng qulay vositalaridan biridir. Hozirgi kunda qo'l to'pi sport turiga talab juda katta, yoshlarimiz qo'l to'pi sport o'yiniga juda katta qiziqish bildirishmoqda.

Mamlakatimizda xalqaro andozalarga mos sport inshootlarining barpo etilishi, sportchi yoshlarni turli miqyosdagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, muayyan yutuqlarga erishishini ta'minlab kelmoqda, deb ayta olamiz. Ushbu ilmiy maqola davomida yosh qo'l to'pichilarni saralash metodikasini takomillashtirish uchun qanday metodlar, usullar, qo'llanmalardan foydalanish kabi savollarga javob qidiramiz.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI.

Qo'l to'pi bo'yicha yoshlar o'rtasida sobiq ittifoq bo'yicha musobaqalari 1960-yili Xarkov shahrida o'tkazildi va shundan so'ng qo'l to'pi o'yini tez rivojlana boshlandi.

1960-yilda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor qo'l to'pi mutaxassisligi bo'limi tashkil qilingan bo'lib, 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston qo'l to'pi sportchilarining sobiq ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi[1].

1997-yilning dekabr oyida Sh.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahbarligida O'zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan respublika terma jamoasi Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston qo'l to'pi o'yinini dunyoga tanitgan.

Yosh qo'l to'pichilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi qo'l to'pi bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan

maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar qo'l to'piga mehr qo'yadilar va qo'l to'pi o'ynash sirlarini o'rganadilar[2].

TADQIQOT NATIJALARI.

Yuqori razryadli qo'l to'pichilarni tayyorlash ishlarining asosiy maqsadi jahon qo'l to'pichilar medali darajasiga sport mahoratiga erishish terma jamoa o'yinchilarimiz xalqaro musobaqalarda ular bilan raqobat qila oladigan sportchilarni tayyorlashdir.

Zaxiralarni tayyorlash bosqichma-bosqich yoshlar bilan yosh o'quvchilariga binoan amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlik maktablar yoki o'quv-bilim yurtlari bilan o'zaro zich bog'liqda o'tkaziladi.

Ommaviy sport tayyorgarligi maktablar, o'quv-bilim yurtlari, mamlakat qurolli kuchlarda, turar joylarida tashkil etilgan to'garaklarda va pullik tashkil etilgan guruhlarda amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi. Qo'l to'pi o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi.

Qo'l to'pi – bu xolerik temperament (xolerik temperament – hissiyotning tez va kuchli qo'zg'aluvchanligi, barqaror bo'lishi bilan farq qiladi, xolerik temperamentli kishilarning hissiyotleri ularning imo-ishoralarida, mimikalarida, harakatlari va nutqlarida yaqqol ko'rinib turadi)ning namoyon bo'lishini talab qiladigan o'yin hisoblanadi. Shuning uchun yosh qo'l to'pichilarni saralashda bu kabi jihatlariga ham ahamiyat berish lozim.

Qo'l to'pichilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar "faoliyati"ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatleri umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

MUHOKAMA.

Qo'l to'pichining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar qo'l to'pichilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi[3].

Yosh qo'l to'pichilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi qo'l to'pi bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotleri chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar qo'l to'piga mehr qo'yadilar va qo'l to'pi o'ynash sirlarini o'rganadilar.

Har bir sport maktabida qo‘l to‘pi bo‘yicha maxsus sinflarning ochilishi o‘quv mashg‘ulotlari mazmunini yana ham oshiradi.

Yosh qo‘l to‘pichining o‘ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to‘g‘ri tanlash katta ahamiyatga ega[3].

Qo‘l to‘pi bo‘yicha o‘quv guruhlarini tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o‘tkazish usuli va o‘yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug‘ullanuvchilar sog‘ligi to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni ham e‘tiborga olish lozim.

Qo‘l to‘pi bo‘yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo‘llaniladi:

1. 30 m ga yugurish (sek).
2. To‘pni olib 30 m² yurish (sek).
3. Tennis koptogini uzoqqa otish (m).
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm).
5. Turgan joydan uch xatlab sakrash (bolalar uchun, sm).
6. Oltita ustunchani aylanib o‘tish (masofa 30 m, sek).
7. Murakkab kompleks mashqlarni bajarishda hamda harakatli o‘yinlarda qatnashish.

Tanlov sinovlari o‘tkazish uchun mo‘ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ular o‘z hajmi va ko‘rsatkichlari bo‘yicha qo‘l to‘pi o‘yini uchun zarur bo‘lgan hozirgi zamon talablariga bimalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga holisona yordam berishi mumkin.

XULOSA.

Yosh qo‘l to‘pichilarni saralash metodikasini takomillashtirish uchun yoshlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq o‘yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta-sekin oshirib borish zarur.

REFERENCES

1. Pavlov Sh.K., Abdurahmonov F.A., Azizov R.I. Musoboqa qoidalari, ularni tashkil etish va o‘tkazish tizimi. – T., 2007.
2. Sobirov O.A., Umarov K.M. Qo‘l to‘pi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. – Samarqand, 2022.
3. Irgashev M.S., Klemisheva L.S. Yoshga oid fiziologiya. – T.: 2011.
4. Aminjonov Sh.A., Nuritdinov E.N. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Uslubiy qo‘llanma. – Samarqand, 2008.

YOSH SPORTCHILARNI SARALASHDA, SPORT FAOLIYATIGA MOSLASHUVINING PSIXOLOGIK MUHOFAZA MUAMMOSI SIFATIDA

Turayev Sunnat Amrilloevich
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: psixologik muhofaza, iroda, metodologiya, mexanizm, individual, komponent, adekvat, malaka, barqarorlik, moslashuvchanlik, qobiliyat, psixoanalitik, fenomenal, nazariy model, strategiya, stress, emotsiya, funksional, kognitiv, hissiy, xulq-atvor, adaptiv, qo'rquv, ongsiz, ekstremal, psixoterapiya, ong, bezovtalik, emosional, stereotip, patologik, tajovuzkorlik.

Mazkur maqolada sportchilarning jismoniy-ruhiy imkoniyatlari rivojlantirish orqali shaxs kamolotini ta'minlash to'g'risidagi mulohazalar keltirilgan.

Ключевые слова и понятия: психологическая защита, воля, методология, механизм, индивидуальный, компонент, адекватность, умение, стабильность, гибкость, способность, психоаналитическая, феноменальная, теоретическая модель, стратегия, стресс, эмоции, функциональная, когнитивная, эмоциональная, поведенческая, адаптивная, боязливая, бессознательная, крайняя, психотерапия, сознание, тревожность, эмоциональная, стереотипная, патологическая, агрессивность.

В данной статье высказываются замечания по созданию методики обеспечения совершенствования личности через развитие физических и психических возможностей спортсменов.

Keywords: psychological defense, will, methodology, mechanism, individual, component, adequacy, ability, stability, flexibility, ability, psychoanalytic, phenomenal, theoretical model, strategy, stress, emotions, functional, cognitive, emotional, behavioral, adaptive, fearful, unconscious, extreme, psychotherapy, consciousness, anxiety, emotional, stereotypical, pathological, aggressiveness.

In this article, comments are made on the creation of a method for ensuring the improvement of the individual through the development of physical and mental capabilities of athletes.

O'zbekiston Respublikasi istiqloлга erishgandan so'ng, qabul qilingan "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlar, "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlar va boshqa farmonlar tub ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, ma'naviy va madaniy o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Jumladan, oliy ta'lim tarmoqlarida ham o'quv tarbiya uslubining eski yo'nalishlaridan voz kechildi. Shundan kelib chiqib, oliy ta'lim tizimining ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar oldida ham bir qator dolzarb masalalar paydo bo'lmoqda. Bugungi kunda psixologik bilimlar ijtimoiy sohaning barcha jabhalarida, jumladan jismoniy tarbiya va sport sohalari uchun ham zaruriyatga aylanib borayotganini ko'rishimiz mumkin[1].

Hozirda respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasini ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, shuningdek, mamlakat sportchilarni xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida bir qator izchil

chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda[3]. Bu esa sport sohasidagi kadrlarga bo'lgan ehtiyojni ortishiga va ularni tayyorlashdagi yangi mutaxassisliklar ochishga zamin yaratmoqda. Sportchi-trener o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rttirishda hamda har bir sportchi shaxsining jamiyatdagi o'rni, uning turlicha ijtimoiy munosabatlarga kirishishini o'rganuvchi qator ijtimoiy fanlar mavjud bo'lib, ularning orasida sport psixologiyasi alohida o'rin egallaydi[2]. O'smir yoshidagi sportchi bolalarning sport to'garaklariga moslashuvini o'rganishdan oldin, o'smirlik davri psixologiyasi va o'smirlik davri shaxs shakllanishi, undagi o'ziga xos har xil krizislarni o'rganish va ularni sport to'garaklariga qolaversa, jamiyatga ijobiy tarzda moslashuvini ta'minlash borasida o'ziga xoslik asosida yondashilsa foydadan xoli bo'lmaydi. O'smirlik davri psixologiyasi bilan juda ko'p xorij psixologlari va shu jumladan, o'zbek psixolog olimlari tamonidan ham juda katta ilmiy ishlar amalga oshirilgan. Hozirgi davrda o'smirlarni voyaga yetkazishning o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari, xatti-harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari mavjud. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, o'smirlarni kamol toptirishda ularning xususiyatlarini to'la hisobga olgan holda ta'limiy-tarbiyaviy tadbirlarni qo'llash, shaxslararo munosabatda anglashilmovchilikni vujudga keltirmaydi, sinf jamoasi o'rtasida iliq psixologik muhitni yaratadi. Turg'unlik yillaridagi so'z bilan ishning nomuvofiqligi, axloq tarbiyasidagi qo'pol xatolar sportchi o'smirlarning ruhiy dunyosiga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Insonning ruhiy dunyosini tubdan qayta qurish, shaxsni shakllantirishni insonparvarlashtirish harakati boshlangan hozirgi kunda o'smirlar taqdiri masalasi ham g'oyat jiddiy tus oldi. Hozirgi o'smirlar o'tmishdoshlariga nisbatan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan birmuncha ustunlikka ega. Ularda jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni, psixik o'sish oldinroq namoyon bo'lmoqda. Shu sababli bizda o'g'il va qizlarni 10-11 dan 14-15 yoshigacha o'smirlik yoshida deb hisoblanadi.

Venalik psixolog Z.Freyd va uning shogirdlari o'smirlik davrini baholashda insonga azaldan berilgan qandaydir ilk mayl nishonasi sifatida vujudga keladigan o'z mavqeyini belgilashga ongsiz intilishni eng muhim asos deb hisoblaydilar. Bu intilish go'yoki xudbinlik, boshqa kishilarni mensimaslik, paydo bo'lishga, atrof-muhit bilan kelisha olmaslikka, hatto nizolarga olib kelar, ongsizlik ehtiyojlari va mayllari shaxsning faolligini belgilar emish. Sobiq sovet psixologlari Z.Freyd nazariyasining mutlaqo asossizligini ta'kidlab, o'smirda imkoniyat bilan talabchanlik o'rtasidagi kelishmovchilik, o'zini ko'rsatishga moyillik va o'z ichki dunyosiga qiziqishning namoyon bo'lishi bilan tavsiflanishini asoslab berdilar.

Shaxsning psixologik muhofaza qilish muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan. Sportchilarning har jihatdan ijtimoiy-psixologik taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o'zini rivojlantira borishi juda ko'plab omillarga bog'liqdir. Shu bois mamlakatimizda sportchilarning jismoniy-ruhiy imkoniyatlari rivojlantirishgan alohida e'tibor berilmoqda. Shuni alohida ta'kidlash joizki, sportchilar o'zlarining psixologik imkoniyatlari, yutuqlari, kamchiliklari haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lsalar, bu ularning musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va musobaqa jarayonida uchraydigan har qanday muvaffaqiyatsizliklarni bartaraf etishga, o'z imkoniyatlaridan ko'proq foydalanish imkonini beradi. Olib borilgan tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, shaxsning psixologik muxofazasi uchun muhim bo'lgan

nazariy-ilmiy ayrim jihatlari o'rganilgan. Mashhur sportchi A.P.Punining olib borilgan tadqiqotlariga ko'ra, tayyorgarlikni sportchining psixik holati sifatida aniqlaydi, o'z navbatiga o'ziga ishonch, oxirigacha kurashishga intilish va g'alaba qozonishni xohlash, sezilarli darajada emotsional barqarorlik, o'zining harakatlarini, kayfiyati va hislarini boshqarishni bilish, maqsadga erishish uchun bor kuch va imkoniyatini qo'llay olish jarayonidir[2].

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlashda quyidagilarga amal qilish lozim:

✓ Raqiblar va kelgusi musobaqalarning ijtimoiy shart-sharoitlari to'g'risida yetarli va aniq ma'lumotlarni yig'ish muhim ahamiyat kasb etadi.

✓ Sportchining imkoniyatlari, ularning qay darajada mashq qilganligi to'g'risidagi ma'lumotlarni o'rganish, tahlil qilish va musobaqa boshlangunga qadar ularni o'zlashtirish talab qilinadi.

✓ Sportchilarning musobaqada qatnashishdan maqsadini aniqlash ham muhim omil hisoblanadi.

Sportchilarda o'z-o'ziga ishonch hosil qilish uchun mashg'ulot jarayonlarida ruhiy va jismoniy jihatdan tayyorgarlik ko'rish muhim vazifa sanaladi. Qat'iyatsiz, tashabbusiz va o'z kuchiga ishonmagan sportchi uchun kuchsizroq yoki ozgina kuchliroq va mohir sherik bilan yoki o'quv bellashuvida yaxshi tayyorlangan va yuqori malakali, murabbiy tomonidan o'z sherigi uchun "ishlash" vazifasi berilgan sportchi bilan mashg'ulot olib borish foydalidir. Shuningdek, ba'zida shartli bellashuvlarda sheriklari uchun bir nechta teng ahamiyatga ega bo'lmagan sharoitlar yaratish kerak. Bunda kuchli sportchi boshqa sportchiga ko'proq vazifa oladi. Kuzatishlar va tajribalar shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik sport murabbiylari sportchilarga chalg'ish, o'z diqqatini boshqarish, o'zini qo'zg'atish, qiyin harakatni bajarish uchun irodaviy zo'r berish, xotirjamlik, bo'shashi hislarini va o'zini boshqarishni o'rgatmaydilar. Har bir shaxsni sport faoliyatdagi muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan muhofazalanish (himoyalani) mexanizmi sifatida har bir shaxs uchun xarakterli bo'lgan individual uslub mezonlarini ishlab chiqish va undan psixologik xizmat jarayonida qo'llash muhim hisoblanadi.

Sportchilarning jismoniy faolligini cheklaydigan omillarni o'z vaqtida aniqlash, ushbu omillarni bartaraf etish va tuzatish usullaridan to'g'ri foydalanish sportda yuqori natijalarga erishishga va sportchining sog'lig'ini saqlashga yordam beradi. Sportchilarga turli xil mashg'ulotlar tayinlashda har doim individual xususiyatlarni, intellektual qayta ishlash darajasini va asab barqarorligining tipologik xususiyatlarini hisobga olish kerak. Bu esa sportchilarda psixologik muhofaza jarayonining bugungi kundagi ayrim dolzarb jihatlari, muammolari va uning yechimlari haqida o'ylashga, fikr-mulohaza yuritishga va kelajakdagi muhim vazifalarini belgilab olishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пос. для вузов. 2-е изд. – М.: ПЕП СЭ, 2006. – С.5-7
2. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuylov G.M. Sotsialno-psixologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyx grupp.– М.: Izd-vo Instituta Psixoterapii, 2002.
3. Muxtorov E.M. O'smirlarda o'z-o'zini psixologik muhofaza qilish haqidagi tasavvurlarni shakllantirishning ilmiy-amaliy asoslari: Psixol. f.n.....dis.- B.: 2008
4. Xell, L. Teorii lichnosti / L.Xell, D.Zigler. – Piter: Sankt-Peterburg. 1997.

РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Рустамов Жамшид Эргашевич
Ph.D, Самаркандский институт экономики и сервиса

Аннотация. данная статья рассматривает роль и влияние современных инновационных технологий на повышение эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании. Она анализирует использование таких технологий, как виртуальная реальность, мобильные приложения и интерактивные методы обучения, в контексте улучшения образовательного процесса. В статье также обсуждаются технические проблемы и вызовы, с которыми сталкиваются преподаватели и учебные заведения при внедрении инноваций, и предлагаются рекомендации для их преодоления.

Ключевые слова: современные технологии, инновации, преподавание физической культуры, высшее образование, виртуальная реальность, мобильные приложения, интерактивные методы обучения, эффективность, технические проблемы, доступность.

Введение.

Физическая культура играет неотъемлемую роль в высшем образовании, предоставляя студентам не только физическое здоровье, но и целый спектр преимуществ, включая улучшение когнитивных способностей, эмоциональное благополучие и социальную адаптацию. В контексте современного образования, где технологии становятся неотъемлемой частью учебного процесса, роль инновационных технологий в области преподавания физической культуры становится все более значимой.

Значение физической культуры в высшем образовании проявляется не только в формировании здорового образа жизни, но и в развитии личности студента как целостного индивида. Взаимодействие между телом и разумом является ключевым элементом успешного обучения, а инновационные технологии предоставляют новые возможности для улучшения этого взаимодействия.

Основная часть.

I. Технологические инновации в физическом образовании:

Виртуальная реальность (VR) представляет собой одну из самых захватывающих и перспективных технологий, которая находит широкое применение в различных сферах, включая образование. В области физической культуры и спорта, VR открывает новые горизонты для преподавания и обучения, обогащая традиционные методы обучения интерактивным и погружающим опытом.

Одной из главных преимуществ использования виртуальной реальности в обучении физической культуре является возможность создания среды, в которой студенты могут погрузиться и испытать различные физические сценарии, которые могут быть трудно или опасно воссоздать в реальной жизни. Это включает в себя симуляции спортивных событий, тренировочные сценарии, различные условия погоды и многое другое, что позволяет студентам получить практический опыт без необходимости выхода на поле или площадку.

Кроме того, VR обеспечивает персонализированный подход к обучению, позволяя студентам выбирать уровень сложности и индивидуализировать программу обучения в соответствии с их потребностями и способностями. Это способствует более эффективному усвоению материала и повышает мотивацию студентов.

Виртуальная реальность также открывает новые возможности для коллективного обучения и сотрудничества. С помощью VR студенты могут участвовать в совместных тренировках и соревнованиях, даже если они физически находятся в разных местах. Это способствует развитию командной работы и социальных навыков.

Таким образом, использование виртуальной реальности в обучении физической культуре в высшем образовании имеет значительный потенциал для повышения эффективности преподавания и улучшения обучающего опыта студентов.

II. Влияние инновационных технологий на качество преподавания:

Инновационные технологии играют ключевую роль в улучшении эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании, особенно через применение интерактивных методов обучения. Эти методы не только активизируют учебный процесс, но и значительно повышают мотивацию и заинтересованность студентов.

Одним из основных преимуществ интерактивных методов обучения является их способность привлечь внимание студентов и сделать учебный процесс более увлекательным и интересным. Возможность взаимодействия с учебным материалом через различные технологии, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения или интерактивные доски, создает более глубокое и запоминающееся обучающее окружение.

Кроме того, интерактивные методы обучения способствуют более активному участию студентов в учебном процессе. Они могут участвовать в игровых ситуациях, решать задачи в команде или индивидуально, что стимулирует их учебную активность и способствует более глубокому усвоению материала.

Еще одним важным аспектом интерактивных методов обучения является их способность адаптироваться к индивидуальным потребностям и способностям студентов. Путем предоставления персонализированных учебных материалов и заданий, а также возможности выбора уровня сложности или темпа обучения,

технологии могут поддерживать каждого студента на его уровне и мотивировать его к достижению успеха.

Таким образом, использование интерактивных методов обучения в преподавании физической культуры в высшем образовании существенно повышает мотивацию и заинтересованность студентов, создавая благоприятные условия для их активного участия и успешного обучения.

III. Вызовы и препятствия:

Инновационные технологии приносят значительные улучшения в преподавание физической культуры в высшем образовании, однако существуют технические проблемы и вопросы доступности технологий, которые необходимо учитывать.

Первой и одной из наиболее существенных технических проблем является доступность необходимого оборудования и инфраструктуры для реализации инновационных технологий. Не все учебные заведения обладают достаточными ресурсами для приобретения и поддержки современного оборудования, такого как виртуальная реальность или интерактивные доски. Это создает неравенство в доступе к образовательным возможностям и может ограничивать использование инноваций в преподавании.

Другой проблемой является техническая подготовка и обучение преподавателей к использованию новых технологий. Внедрение инноваций требует времени и усилий для обучения педагогического персонала, что может быть вызовом в условиях ограниченных ресурсов и времени. Недостаточная подготовка преподавателей может привести к неэффективному использованию технологий или даже к отказу от них в пользу традиционных методов обучения.

Кроме того, существуют технические проблемы, такие как сбои в работе оборудования, проблемы с интернет-соединением или программным обеспечением, которые могут препятствовать нормальному функционированию учебного процесса. Эти проблемы могут возникать как на этапе подготовки к уроку, так и во время его проведения, что требует быстрой реакции и умения решать проблемы на месте.

Таким образом, технические проблемы и вопросы доступности технологий остаются серьезными вызовами для повышения эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании. Решение этих проблем требует комплексного подхода, который включает в себя обеспечение необходимых ресурсов, подготовку преподавателей и разработку стратегий управления техническими неполадками.

Заключение:

Внедрение современных инновационных технологий в преподавание физической культуры в высшем образовании имеет значительное влияние на повышение эффективности образовательного процесса. Основные технологические инновации, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения и

интерактивные методы обучения, открывают новые возможности для улучшения качества обучения и достижения образовательных целей.

Использование виртуальной реальности позволяет создавать погружающие обучающие среды и симуляции, которые обогащают учебный опыт студентов и позволяют им практиковать навыки в безопасной и контролируемой среде. Мобильные приложения и онлайн-платформы обеспечивают доступ к обучающим материалам в любое время и в любом месте, что способствует гибкости и доступности обучения. Интерактивные методы обучения стимулируют активное участие студентов и индивидуализируют обучающий процесс, повышая его эффективность.

Однако, несмотря на все преимущества, существуют технические проблемы и вызовы в доступности технологий, которые могут затруднять успешную реализацию инноваций в образовательной среде. Необходимо стремиться к решению этих проблем через обеспечение доступности необходимых ресурсов, подготовку преподавателей и разработку эффективных стратегий управления техническими неполадками.

В целом, современные инновационные технологии имеют значительный потенциал для повышения качества преподавания физической культуры в высшем образовании. Их правильное использование и интеграция в учебный процесс могут значительно улучшить образовательный опыт студентов и способствовать их личностному и профессиональному развитию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4. Chen, C., Looi, C. K., & Chen, W. (2017). Integrating virtual reality into the teaching of physical education. *Interactive Learning Environments*, 25(5), 670-682.
5. Backus, D., & McAuley, E. (2020). The role of technology in physical education and physical activity promotion. *Quest*, 72(4), 468-485.
6. J.E. Rustamov *International Journal of Scientific Research And Education*. Volume||07||Issue||03||March-2019||Pages-8114-8118||ISSN(e):2321-7545 Website: <http://jsae.in>

ЭВОЛЮЦИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ И РЕГИОНАЛЬНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОБИЛЬНОСТИ: ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ В КОНТЕКСТЕ БУДУЩЕГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рустамов Жамшид Эргашевич
Самаркандский институт экономики и сервиса

Аннотация. исследование рассматривает эволюцию академической мобильности в высшем образовании, анализируя текущие тенденции и перспективы в быстро меняющемся мире. Особое внимание уделяется взаимодействию между университетами, государствами и корпорациями, а также влиянию технологических инноваций на мобильность. Обсуждаются вызовы и возможности для студентов, преподавателей и администрации вузов при увеличении академической мобильности.

Ключевые слова: международная мобильность, региональная мобильность, высшее образование, тенденции, перспективы, технологические инновации, университеты, студенты, преподав

Abstract. The study examines the evolution of academic mobility in higher education, analyzing current trends and prospects in a rapidly changing world. Special attention is paid to the interaction between universities, states and corporations, as well as the impact of technological innovations on mobility. Challenges and opportunities for students, faculty, and university administrators in increasing academic mobility are discussed.

Key words: international mobility, regional mobility, higher education, trends, prospects, technological innovations, universities, students, teachers, etc.

I. Введение

Определение академической мобильности

Международная и региональная академическая мобильность становятся неотъемлемой частью современной высшей образовательной парадигмы, отражая стремление университетов и образовательных институтов к глобальной интеграции и культурному обмену. В этом контексте понятие "академическая мобильность" охватывает широкий спектр возможностей для студентов, преподавателей и исследователей участвовать в учебных, научных и профессиональных программах за пределами своей родной страны или региона.

Определение академической мобильности включает в себя не только физическое перемещение участников образовательного процесса, но и их интеллектуальное и культурное взаимодействие с новыми средами, идеями и общностями. Это может включать стажировки, обмены, семестры за рубежом, международные научные конференции, совместные исследовательские проекты и многое другое.

В данном контексте, исследование перспектив международной и региональной академической мобильности представляет собой важную задачу, позволяющую предвидеть и планировать будущее высшего образования в условиях быстро меняющегося мирового порядка. Это обеспечивает возможность не только

удовлетворения потребностей и ожиданий студентов и исследователей, но и способствует повышению качества образования, культурному разнообразию и глобальной конкурентоспособности образовательных систем.

В данной работе мы рассмотрим основные аспекты международной и региональной академической мобильности, а также выявим вызовы и возможности, с которыми она сталкивается, чтобы более глубоко понять ее роль в формировании будущего высшего образования.

II. Текущее состояние международной и региональной академической мобильности

Обзор текущих трендов и статистики

Международная и региональная академическая мобильность переживают период интенсивного развития и изменений, отражающихся в разнообразии программ, стран-участниц и участников. Последние годы характеризуются следующими ключевыми трендами и статистическими данными:

1. Увеличение числа мобильных студентов и исследователей: Согласно данным различных международных агентств и организаций, наблюдается стабильный рост числа студентов и исследователей, участвующих в международных обменах и программах мобильности. Этот тренд свидетельствует о растущем интересе к глобальным образовательным возможностям и международному сотрудничеству.

2. Диверсификация направлений и форматов обменов: В последние годы наблюдается увеличение разнообразия предлагаемых программ мобильности, включая академические обмены, стажировки, совместные исследовательские проекты, а также онлайн-курсы и виртуальные обмены. Этот тренд отражает стремление университетов и образовательных организаций к удовлетворению разнообразных потребностей и ожиданий студентов и исследователей.

3. Увеличение региональных программ и инициатив: В рамках усиления регионального сотрудничества и интеграции различных образовательных систем наблюдается рост числа региональных программ и инициатив мобильности, направленных на стимулирование обменов и сотрудничества между странами и регионами.

4. Продолжительность и формат обменов: Современные программы мобильности становятся все более гибкими и адаптивными, позволяя участникам выбирать различные форматы обмена и продолжительность участия в них, включая краткосрочные курсы, семестры за рубежом, долгосрочные программы стажировок и исследовательские проекты.

В целом, текущее состояние международной и региональной академической мобильности характеризуется ростом интереса к глобальным образовательным возможностям, разнообразием программ и форматов обменов, а также увеличением числа участников, что свидетельствует о важности этого явления для будущего высшего образования.

III. Вызовы и препятствия перед развитием академической мобильности

Финансовые ограничения и доступность ресурсов

Одним из основных вызовов перед развитием академической мобильности являются финансовые ограничения и недостаток доступных ресурсов, которые могут ограничивать возможности студентов, преподавателей и исследователей участвовать в программе мобильности. Несмотря на то, что международные обмены и стажировки могут предоставлять ценный опыт и уникальные образовательные возможности, они часто связаны с значительными финансовыми затратами, которые могут стать непреодолимым препятствием для некоторых участников.

Финансовые ограничения могут проявляться в виде следующих проблем:

1. Стоимость обучения и проживания: Высокие расходы на обучение, проживание, питание и другие расходы за рубежом могут быть непосильными для многих студентов, особенно из семей с низким доходом.

2. Транспортные расходы: Стоимость билетов на перелеты или поездки, визы и другие связанные с перемещением расходы могут значительно увеличивать общий бюджет мобильности.

3. Языковые курсы и подготовительные программы: Некоторые студенты могут столкнуться с необходимостью прохождения языковых курсов или подготовительных программ перед участием в обмене, что также требует дополнительных финансовых ресурсов.

4. Дополнительные расходы: Возможность участия в дополнительных активностях, культурных мероприятиях или путешествиях в рамках программы мобильности также может зависеть от наличия дополнительных средств.

Эти финансовые ограничения могут препятствовать широкому доступу к академической мобильности и создавать неравенство между теми, кто может позволить себе участвовать в программе мобильности, и теми, кто не может. Решение этих проблем требует разработки более доступных и универсальных финансовых механизмов поддержки, таких как стипендии, гранты, субсидии и другие формы финансовой помощи для студентов и исследователей, стремящихся к международной академической мобильности.

IV. Технологические инновации и будущее академической мобильности

Роль виртуальной реальности и онлайн-обучения

Виртуальная реальность (VR) и онлайн-обучение играют все более значимую роль в будущем академической мобильности, обеспечивая новые возможности для доступа к образованию и межкультурному обмену, не требующие физического присутствия в другой стране или регионе. Эти технологии расширяют границы традиционной академической мобильности, предоставляя студентам и преподавателям возможность участвовать в интерактивных образовательных программах и международных обменах, не выходя за пределы своего дома или университетского кампуса.

Роль виртуальной реальности (VR):

1. Виртуальные обмены и путешествия: С помощью VR студенты могут погружаться в виртуальные среды различных стран и культур, исследуя их историю, искусство, архитектуру и традиции. Это позволяет им получать практический опыт международного обмена, не покидая свой родной кампус.

2. Виртуальные лекции и семинары: Преподаватели могут проводить виртуальные лекции и семинары для студентов из разных стран, обеспечивая возможность обучения в международной обучающей среде прямо из дома.

Роль онлайн-обучения:

1. Международные онлайн-курсы: Онлайн-курсы и массовые открытые онлайн-курсы (МООС) позволяют студентам из разных стран и регионов учиться вместе, обмениваться знаниями и опытом, не выходя из дома. Это способствует расширению доступа к образованию и повышению его глобальной доступности.

2. Онлайн-менторство и консультации: С помощью онлайн-платформ и инструментов студенты могут получать поддержку и консультации от преподавателей и наставников из разных уголков мира, что способствует расширению их академических и профессиональных горизонтов.

Эти технологические инновации меняют облик академической мобильности, делая ее более гибкой, доступной и удобной для широкого круга участников. Они обеспечивают новые возможности для обмена знаниями и опытом, содействуя интеграции мировых образовательных сообществ и укрепляя их связи в цифровой эпохе.

V. Стратегии развития международной и региональной академической мобильности

Продвижение устойчивых партнерств и сетей

Для успешного развития международной и региональной академической мобильности критически важно продвигать устойчивые партнерства и сети среди университетов, научных центров, правительственных органов и других заинтересованных сторон. Эти партнерства играют ключевую роль в обеспечении доступа к образовательным ресурсам, обмене знаниями и опытом, а также в создании благоприятной среды для развития мобильности студентов, преподавателей и исследователей. Ниже приведены некоторые стратегии, которые могут способствовать продвижению устойчивых партнерств и сетей в контексте академической мобильности:

1. Стимулирование межуниверситетских соглашений и соглашений о сотрудничестве: Университеты могут активно продвигать создание и развитие партнерских отношений путем заключения соглашений о сотрудничестве с другими образовательными учреждениями. Эти соглашения могут включать обмен студентами и преподавателями, совместные исследовательские проекты, организацию совместных конференций и мероприятий.

2. Создание международных образовательных сетей: Университеты могут также вступать в состав международных образовательных сетей и ассоциаций, таких как Erasmus+, Fulbright, Ассоциация университетов Азии и Тихого океана (APRU) и др. Эти сети предоставляют участникам доступ к различным образовательным ресурсам, финансовой поддержке и возможностям для участия в международных проектах и программах мобильности.

3. Развитие мульти сторонних партнерств: Университеты могут также активно развивать мульти сторонние партнерства, включающие участие не только вузов, но и государственных и негосударственных организаций, промышленных

предприятий, общественных организаций и других заинтересованных сторон. Такие партнерства могут способствовать созданию комплексных образовательных программ, ориентированных на решение актуальных социальных и экономических проблем.

Продвижение устойчивых партнерств и сетей является важным элементом стратегии развития международной и региональной академической мобильности, поскольку они обеспечивают необходимую инфраструктуру и поддержку для успешной реализации обменов и программ мобильности. Внимание к укреплению таких партнерств способствует повышению качества образования, расширению доступа к образовательным ресурсам и улучшению международного сотрудничества в области высшего образования.

VI. Влияние академической мобильности на образование и общество

Формирование глобальных профессиональных компетенций

Международная и региональная академическая мобильность играют важную роль в формировании глобальных профессиональных компетенций, которые становятся все более востребованными в современном мире. Участие в международных обменах и программах мобильности предоставляет студентам, преподавателям и исследователям уникальную возможность развить навыки и качества, необходимые для успешной адаптации и деятельности в глобальной среде. Ниже представлены некоторые ключевые аспекты влияния академической мобильности на формирование глобальных профессиональных компетенций:

1. Межкультурная коммуникация: Участие в обменах и программах мобильности позволяет студентам и преподавателям погружаться в различные культурные среды, взаимодействовать с представителями различных культур и национальностей. Это способствует развитию межкультурной коммуникации, умению работать в многонациональных командах и эффективно решать межкультурные конфликты.

2. Гибкость и адаптивность: Переезд в другую страну или регион для учебы или работы требует от участников программ мобильности гибкости, адаптивности и умения быстро приспосабливаться к новым условиям. Эти навыки являются важными в современном мире, который характеризуется быстрыми изменениями и неопределенностью.

3. Международный опыт работы: Участие в стажировках, практике или исследовательских проектах за рубежом дает студентам и молодым специалистам возможность получить ценный международный опыт работы, расширить свои профессиональные навыки и найти новые перспективы для карьерного роста.

4. Глобальное мышление и перспективы: Знакомство с различными образовательными системами, методами обучения и научными подходами помогает развить глобальное мышление и перспективы. Участники программ мобильности приобретают более широкий взгляд на мировые проблемы, разнообразие культур и способы решения сложных задач.

В целом, академическая мобильность способствует формированию глобальных профессиональных компетенций, которые являются ключевыми для успешной адаптации к современным вызовам и возможностям в глобальном мире.

Эти компетенции не только улучшают персональное развитие участников, но и способствуют развитию общества в целом, обогащая его культурное и интеллектуальное наследие.

VII. Заключение

Подведение итогов и основных выводов

Международная и региональная академическая мобильность представляют собой неотъемлемую часть современного высшего образования, играющую ключевую роль в формировании будущего образовательного ландшафта. Взгляд в будущее высшего образования через призму академической мобильности позволяет нам понять ее значимость и влияние на студентов, преподавателей, исследователей и общество в целом.

Подведя итоги нашего рассмотрения, можно выделить несколько ключевых выводов:

1. Глобальное образование для глобального мира: Международная академическая мобильность способствует формированию глобальных профессиональных компетенций, необходимых для успешной адаптации к современным вызовам и возможностям в мировом обществе.

2. Развитие международных партнерств: Устойчивые партнерства и сети между университетами, научными центрами и другими заинтересованными сторонами являются основой успешной реализации программ мобильности и интеграции образовательных систем.

3. Технологические инновации: Роль виртуальной реальности и онлайн-обучения в академической мобильности продолжает расти, открывая новые возможности для доступа к образованию и межкультурному обмену.

4. Важность финансовой поддержки: Финансовые ограничения могут быть серьезным препятствием для мобильности студентов и преподавателей, поэтому необходимо разработать более доступные финансовые механизмы поддержки.

В целом, академическая мобильность остается одним из ключевых элементов развития высшего образования в будущем, способствуя его глобализации, качественному росту и содействуя формированию граждан мира. Этот взгляд в будущее позволяет нам лучше понять роль и значение мобильности в формировании образовательного пространства, где границы становятся все более размытыми, а возможности беспредельными.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Knight, J. (2004). Internationalization Remodeled: Definition, Approaches, and Rationales. *Journal of Studies in International Education*, 8(1), 5–31.
2. J.E. Rustamov *International Journal of Scientific Research And Education*. Volume||07||Issue||03||March-2019||Pages-8114-8118||ISSN(e):2321-7545 Website: <http://jsae.in>
3. European Commission/EACEA/Eurydice. (2018). *The European Higher Education Area in 2018: Bologna Process Implementation Report*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ

Оздаева В.Р.

Старший преподаватель Узбекского
Государственного университета
физической культуры и спорта г.Чирчик
E-mail: judokavika@gmail.com
+99891 791 88 81

Аннотация. Участие на соревнованиях сопряжено с определенным риском получения травм. Хотя эти травмы никогда не могут быть полностью устранены, соответствующая подготовка может помочь свести к минимуму количество травм и снизить тяжесть тех травм, которые все же случаются. В данной статье рассмотрены причины получения травм юными спортсменами и методы силовой подготовки для их предотвращения.

Ключевые слова: спортивные травмы, силовая подготовка, восстановление, предотвращение травм.

Annotatsiya. Musobaqalarda ishtirok etish ma'lum bir shikastlanish xavfini o'z ichiga oladi. Garchi bu jarohatlar hech qachon to'liq bartaraf etilmasa ham, to'g'ri tayyorgarlik jarohatlar sonini kamaytirishga va yuzaga keladigan jarohatlarning og'irligini kamaytirishga yordam beradi. Ushbu maqolada yosh sportchilarning shikastlanish sabablari va sport jarohatlarini oldini olish uchun kuchni rivojlantirish usullari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: sport jarohatlari, kuch mashqlari, tiklanish, jarohatlarning oldini olish.

Annotation. Participation in competitions involves a certain risk of injury. Although these injuries can never be completely eliminated, proper preparation can help minimize the number of injuries and reduce the severity of those injuries that do occur. This article discusses the causes of injuries in young athletes and methods of strength training to prevent them.

Key words: sports injuries, strength training, recovery, injury prevention.

Молодые спортсмены подвергаются дополнительному риску из-за физиологических факторов и факторов развития. Напряжения соединительных тканей во время роста и изменяющиеся свойства растущих тканей делают эти структуры более склонными к травмам у юных спортсменов, чем у взрослых. Укрепление мышц и соединительных тканей с помощью силовых тренировок дает возможность увеличить силу, которую они способны выдерживать, и помогает сделать юного спортсмена более устойчивым к травмам мягких тканей. Особенно важно укрепить эти соединительные ткани у подростков,

чтобы обеспечить быстрый прирост силы и массы тела, происходящий в период полового созревания.

Целью исследования является выявить причины получения травм спортсменами и определить методы их предупреждения.

Задачи:

- проанализировать научную литературу;
- выявить причины наиболее чаще встречающихся травм у спортсменов;
- определить эффективную методику силовой подготовки для предупреждения спортивных травм.

Укрепление мышц вокруг суставов верхних и нижних конечностей посредством соответствующих тренировок также предлагает средства повышения активной устойчивости этих суставов, которая может выполнять защитную функцию. Было доказано, что силовые тренировки улучшают показатели нервно-мышечного контроля во время прыжков и приземлений у спортсменок-подростков. Такое развитие двигательного контроля и координации улучшает баланс и активную стабильность суставов, что важно для снижения частоты травм нижних конечностей.

У молодых спортсменок внимание должно быть направлено на развитие силы нижних конечностей в целом и укрепление подколенных сухожилий в частности. Подколенные сухожилия сжимают коленный сустав и противодействуют передним силам сдвига во время движений с нагрузкой. По данным функциональных тестов с прыжками на одной ноге, спортсмены юного возраста имеют большую склонность к асимметричной работе нижних конечностей, чем спортсмены старшего возраста. При отсутствии вмешательства такой дисбаланс может сохраняться после полового созревания у мальчиков и девочек. Соответствующие силовые тренировки помогают исправить такой дисбаланс функций нижних конечностей. Роль силовых тренировок в исправлении силового дисбаланса между сторонами имеет решающее значение для молодых игроков на всех стадиях развития. Дисбаланс силы и гибкости считается основным фактором риска травм. Дисбаланс сил может иметь негативные последствия для обеих конечностей. Чрезмерное доверие может вызвать чрезмерную нагрузку на более сильную конечность, в то время как более слабая конечность будет менее способна активно противостоять внешним силам.

Исследования показывают, что молодые спортсмены, имеющие опыт силовых тренировок, как правило, получают меньше травм. Частота травм у молодых людей, занимающихся силовыми тренировками, составляет примерно одну треть от частоты травм у молодых спортсменов без опыта силовых тренировок. Помимо снижения общей частоты травматизма, силовые тренировки также могут помочь снизить тяжесть травм. После травмы молодые спортсмены, тренирующиеся на силу, также лучше поддаются реабилитации, что приводит к более быстрому возвращению к тренировкам и соревнованиям.

Во многом так же, как и у взрослых, у молодых людей устанавливаются положительные связи между физической активностью, минеральной плотностью костей и целостностью соединительной ткани. Хотя генетика является определяющим фактором, основным стимулом накопления костной массы и минерального содержания является механическая нагрузка. Площадь поперечного сечения и архитектура соединительных тканей также поддаются тренировке; соответствующие силовые тренировки могут развить силу и размер сухожилий и связок.

Механические нагрузки должны превышать порог, чтобы вызвать адаптивные реакции. В результате упражнения с высокой нагрузкой на вес и силовые виды деятельности кажутся наиболее подходящими для использования и стимулирования адаптации костей и соединительной ткани. Динамическая скелетная нагрузка (т.е. нагрузка во время движения) оказывается относительно более остеогенной, чем те же нагрузки, приложенные в статических условиях. Отсюда следует, что относительно высокая механическая нагрузка, возникающая во время динамических тренировок, должна приводить к наибольшей адаптации костей.

Рекомендуемые упражнения обычно включают в себя весовую нагрузку, так что вес собственного тела юного спортсмена обеспечивает дополнительную нагрузку. Спортивные занятия, в которых задействованы высокие силы реакции опоры, связаны с повышенным содержанием минералов и плотностью костей. По этой причине спринт, прыжки и другие плиометрические упражнения для нижней части тела являются хорошими тренировками для развития прочности костей, поскольку они обеспечивают высокую силу реакции опоры и ударную нагрузку. Тем не менее, объемы тренировок, такие как общее количество контактов стоп при плиометрической тренировке, необходимо контролировать, чтобы избежать чрезмерных нагрузок и потенциальных травм от высокого перенапряжения.

Помимо преимуществ общей силовой тренировки, целевую силовую тренировку, включающую определенные упражнения, можно также использовать для защиты от определенных травм, которые часто возникают в спорте. Эта целенаправленная роль силовых тренировок в предотвращении травм часто упускается из виду, особенно среди молодых спортсменов. Слишком часто упражнения для укрепления зон, склонных к травмам, назначают только после того, как травма уже произошла. К сожалению, в настоящее время в литературе недостаточно исследований с участием юных спортсменов, чтобы предоставить научно обоснованные рекомендации по методам, касающимся эффективных тренировок для предотвращения травм.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Адирим Т.А. и Ченг Т.Л. Обзор травм юного спортсмена. Спорт Мед 33.; 2013.стр. 75–81

2. Барбер-Вестин С.Д., Галлоуэй М., Нойес Ф.Р., Корбетт Г. и Уолш К. Оценка нервно-мышечного контроля нижних конечностей у спортсменов юного возраста. *Am J Sports Med* 33:, 2015,стр.1853–1860.
3. Бакстер-Джонс, ADG, и Шерар, Л.Б. Рост и взросление. В: Детская физиология физических упражнений . Армстронг Н., изд. Эдинбург: Elsevier Health Sciences, 2016. стр. 21–26.
4. Бомпа Т. Тотальная подготовка юных чемпионов . Шампейн,- Иллинойс: Кинетика человека, 2000, стр.18
5. Оздаева В.Р. Введение в специализацию избранного вида спорта (дзюдо). Учебное пособие. Т-2023

SPORTCHILARDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKLARINI RIVOJLANTIRISH USULINI QO‘LLASHNI NAZARIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Sattorov Mirshod Erkinovich
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada bugungi kunda sport mashg‘ulotlari usulidan foydalangan holda sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish masalalari ko‘rsatib berilgan. Maxsus adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va tadqiqot masalalari bo‘yicha mutaxassislarning tajribasini umumlashtirish natijalari keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Funksional tayyorgarlik, funksional imkoniyat, sport mashg‘ulotlari, ruhiy iroda, funksional harakat, jismoniy yuklama, mashg‘ulot shiddati.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения физической и функциональной подготовленности спортсменов с использованием метода спортивной тренировки сегодня. Представлены результаты теоретического анализа специальной литературы и обобщения опыта специалистов по вопросам исследований.

Ключевые слова: Функциональная готовность, функциональные возможности, спортивная активность, умственная воля, функциональное движение, физическая нагрузка, интенсивность тренировок.

Annotation. The article discusses the issues of improving the physical and functional fitness of athletes using the method of sports training today. The results of the theoretical analysis of specialized literature and generalization of the experience of research specialists are presented.

Key words: Functional readiness, functional capabilities, athletic activity, mental will, functional movement, physical activity, intensity of training.

Dunyoda sportchilarning psixologik va funksional tayyorgarlik holatini to‘g‘rilash bo‘yicha ko‘plab ishlar amalga oshirilmoqda. Shuni ta’kidlash kerakki, mamlakatimizda sportchilarning jismoniy funksional holatini tuzatish bo‘yicha yetarlicha tadqiqotlar mavjud emas. Ammo sportdagi ba’zi muammolar bo‘yicha tadqiqotlar endigina olib borilmoqda. Xususan, yuqori malakali o‘yinchilarni tayyorlash va musobaqalash jarayonida jamoaning texnik va taktik harakatlarining o‘zaro ta’siri, bosqichma-bosqich o‘tkazilgan natijalar asosida yuqori malakali sportchilarning va ularning jismoniy-texnik va taktik tayyorgarligi bo‘yicha individual dasturlar ishlab chiqishni talab etadi.

So‘nggi yillar davomida funksional tayyorgarlik degan atama sport fani nazariyasi va metodikasi tarkibidan o‘rin olib kelmoqda. Soha mutaxassislari J.Xolodov, S.Kuznesov (2007), V.Vasilkov (2008) lar funksional tayyorgarlikni sport trenirovkasining muhim bo‘limi hisoblanib, u nerv-muskul apparatining energiya

manbalari bilan ta'minlanishi va faoliyatini stimullash, plastik material bilan ta'minlash va parchalanish va parchalangan mahsulotlarini organizmdan chiqarishni o'rganadi, deb ta'rif berganlar. Funktsional tayyorgarlik harakatlarni bajarishni tejamkorligini va optimalligini aniqlaydi va oxirida sport natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi. Ruhiy tayyorgarlik jarayonida sportchilarni o'z holatini, sezgilarini to'g'ri baholashga va ularni harakat apparatining funktsional imkoniyatlari bilan bog'lashga o'rgatish zarurdir. Ruhiy tayyorgarlikning asosiy bo'limlaridan biri tashqi tabiat va haraktlarning har xil parametrlarini orentatsiya qilishini takomillashtirish hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlikni asosiy muhim bo'limlaridan biri bu start oldi holatini, ruhiy holatlar majmuasida:

- ✓ tushunib yetishning umumiy yo'nalishi, fikrni diqqatni yo'nalishi;
- ✓ emotsional – irodaviy holatlar
- ✓ emotsional qo'zg'alish darajasiga ishonch;
- ✓ ma'naviy va irodaviy tayyorgarlik
- ✓ javobgarlikni his etish maqsadga intilish va g'alabaga ishonch kabi xislatlar ko'rsatiladi.

Mamlakatimizda katta sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchilarni yetishtirish muntazam ravishda raqobatning keskinlashib borishiga, mashg'ulotlar jarayoni shiddatini talab darajasida kuchaytirishga olib kelamoqda. Bu esa yuqori malakali sportchilarni 450 tayyorlash uslubini takomillashtirish borasida yangi uslublarni shakllantirish va izlanishlarga undaydi. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda ko'pgina sport turlaridan yuklamalarini maqsadli ravishda maxsus mashg'ulot va musobaqa oldi tayyorgarlik dolzarb masala hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar turlarini ularning yuklamasini, mashg'ulotdan so'ng dam olish mashg'ulotlar sonini turli kattalik va yo'nalishdagi yuklamalarini uyg'unlashtirish hamda mikrotsikl jarayon qaytarilishi me'yorlarini, yo'nalishini o'zgartirish imkoniyatlari mavjud.

Ular sport mashqlanishini nazariy-amaliy jihatlardan tobora kengaytirib sport natijalarning yuksalishiga olib kelmoqda. Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangimurakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi. Bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni ham batamom takomillashtirish talab qilinadi, eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo'lib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitda axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo'lgan talabni benihoya oshiradi. Mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan

birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi.

Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasiining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi. Mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'laqonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab yetkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi[2].

Funksional tayyorgarlikning mohiyati organizm funksional tizimini muhitning murakkab sharoitlarida va yuqori jismoniy yuklanishlarda maqsadga muvofiq holda rivojlantirishda aks ettiriladi, bunda yuqori mushak kuchlanishlarini, funksional va psixologik ta'sirlarini yenga olish qobiliyati zarurdir. Anatomiya, fiziologiya, bioximiya va boshqa fanlar bilan hozirgi paytda yuqori malakali sportchilar oladigan juda katta jismoniy yuklanishni yenga oladigan funksional jarayonni to'g'ri tashkil etishga yordam beradi. O'tgan asarning so'nggi yillarigacha sportchilarni tayyorlashda nazariy, umumiy-jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik tomonlariga asosiy e'tibor berilgan va ular sport mashg'ulotlarini tarkibiy qismini tashkil etib, ularni rivojlantirish maqsadida tayyorgarlik turlariga xos uslub, usul va vositalaridan foydalanilgan.

Sportchining funksional tayyorgarligi trenirovka va musobaqalarda sportchi organizmining ruhiy va jismoniy ta'sirlarga moslashuvi, reaktivligi va rezistentligi ko'rsatgichlarida ifoda etadi[3,5]. Funksiya (lotincha funtion - bajarish)1) majburiyat, faoliyat doirasi, rol; 2) biologik hujayralar, to'qima, organlar va orgnizmning yaxlit faoliyatining spesifik ko'rinishi. Funksional tayyorgarlik inson tanasi organlarini va organizmlarning tizimli ko'rsatgichlarini, nerv-muskul apparati faoliyatini ta'minotini, hamda nerv-muskul apparatini faoliyatining ba'zi funksiyalarini, ta'minlanishini ko'rsatgichlitavsifini aniqlaydi. Bunday ta'minlovchi organ va tizimlarga quyidagilar kiradi: birinchi ta'minlov guruhi: yuraktomir, nafas olish, termoregulyator, asab va endokrin tizimlari. Birinchi ta'minlov guruhi nerv-muskul apparatining uning faolligi davrida zarur bo'lgan moddalar bilan ta'minlaydi; ikkinchi ta'minlov guruhi: ovqat hazm qilish va chiqarish tizimlari, ular nerv-muskul tizimi faollashganda ular o'z faoliyatini keskin pasaytiradi va tinchlikda faollashadi. Funksional tizimlarning vazifasiga, nerv (asab)-muskul apparatini ishlashi uchun zarur bo'lgan moddalar va ishlab bo'lingan moddalarni chiqarib tashlashni ta'minlash, energiya zahirasiini, moddalar va katta kuchlanishda ishlash uchun bufer hajmlarni yaratish va harakat faolligi davrida ishdan chiqqan to'qimalar o'rniga yangilarini tiklashi(sintez) kiradi.

Funksional tayyorgarlikning asosiy tavsiflari.

1. Harakat faolligini bajarganda yurak-tomir, nafas, gumoral, termoregulyator, chiqarish, himoya va boshqa tizimlarning spesifik faoliyatining ko'rsatgichi.

2. Jismoniy nagruzkalarga moslashuv darajasi.

3. Nagruzkalardan keyin tiklanish vaqti.

4. Harakat faolligi davrida funksional tizimlarning tejamkorligi.

5. Nerv tizimining reaksiyasini turlari (normamotonik, gipertonik, gipotonik, distonik, pog'onali). Shuni bilish zarurki jismoniy va funksional tayyorgarlik rivojlanishning, takomillashuvning va tiklanishning turli vaqtlariga ega (giteroxronlik).

6. Suyak, muskul va bog'lovchi to'qimalarning mustahkamligi. Organizmning funksional tizimlarini nazorati yurak-tomir, nafas, endokrin, immunitet, asab-tizimi va asab-muskul apparatining moslashish imkoniyatlarini qayd etish yo'li bilan nazorat qilinadi. Buning uchun gemodinamika tadqiqotlaridan foydalaniladi, test davomida yoki probani ko'p marta olishda indeks va ko'rsatgichlar o'lchanadi. Organizmning funksional imkoniyatlarini baholash uchun YUQCH(yurak qisqarishi chastotasi), AQB(arterial qon bosimi), NOCH(nafas olish chastotasi), Ruffe – Dijon indeksi, Kedro indeksi, universal kardiorespirator ko'rsatgich, yurakning bir minutli hajmini indeksi, yurak-o'pka appoik probasi, o'rtacha dinamik AQB, pulsning tezlashish foizi, kislorodni iste'mol qilish koeffisienti ko'rsatgichlaridan foydalaniladi.

Sportchining organizmini funksional imkoniyatlarini baholash uchun dozalangan nagruzkalar testlaridan foydalaniladi: ortoklinostatik proba, Martine probasi(30 sekund davomida 20 marta o'tirib turish), Letunov probasi, Garvard step-testi, PWC 150 va PWC 170 testlari va boshqalar.[6]

Xulosa qilib aytganda, funksional tayyorgarlik sportchining musobaqa tayyorgarligiga va sport natijalarining o'sishiga ta'sir etadi. Bu o'rinda zarur bo'lgan funksional tayyorgarlikning bo'lmasligi, sportchini jarohatlanishiga va kasalliklarga chalinishiga olib keladi. Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funksional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Асильков А.В. Теория и методика спорта – Ростов – на-Дону. Феникс, 2010 г. 2-с - 67-с

2. Смирнов, В. Н. Физиология центральной нервной системы / В.Н. Смирнов, В. Н. Яковлев. – М., 2004.

3. Холодов Дж., Кузнецов С. Теория и методика физического воспитания - Москва 2007 г.

4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil

5 Hofmann W., Schmeichel B.J., Baddeley A.D. Executive functions and self-regulation // Trends in cogn. scien., 16(3). 2012. – P.173-180

6. Hagger M.S., Wood C., Stiff C., Chatzisarantis N.L. Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis // Psychological Bulletin, 2010. –PP.86

РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

**Рустамов Жамшид Эргашевич, Ph.D,
Самаркандский институт экономики и сервиса**

Аннотация. данная статья рассматривает роль и влияние современных инновационных технологий на повышение эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании. Она анализирует использование таких технологий, как виртуальная реальность, мобильные приложения и интерактивные методы обучения, в контексте улучшения образовательного процесса. В статье также обсуждаются технические проблемы и вызовы, с которыми сталкиваются преподаватели и учебные заведения при внедрении инноваций, и предлагаются рекомендации для их преодоления.

Ключевые слова: современные технологии, инновации, преподавание физической культуры, высшее образование, виртуальная реальность, мобильные приложения, интерактивные методы обучения, эффективность, технические проблемы, доступность.

Введение:

Физическая культура играет неотъемлемую роль в высшем образовании, предоставляя студентам не только физическое здоровье, но и целый спектр преимуществ, включая улучшение когнитивных способностей, эмоциональное благополучие и социальную адаптацию. В контексте современного образования, где технологии становятся неотъемлемой частью учебного процесса, роль инновационных технологий в области преподавания физической культуры становится все более значимой.

Значение физической культуры в высшем образовании проявляется не только в формировании здорового образа жизни, но и в развитии личности студента как целостного индивида. Взаимодействие между телом и разумом является ключевым элементом успешного обучения, а инновационные технологии предоставляют новые возможности для улучшения этого взаимодействия.

Основная часть:

I. Технологические инновации в физическом образовании:

Виртуальная реальность (VR) представляет собой одну из самых захватывающих и перспективных технологий, которая находит широкое применение в различных сферах, включая образование. В области физической культуры и спорта, VR открывает новые горизонты для преподавания и обучения, обогащая традиционные методы обучения интерактивным и погружающим опытом.

Одной из главных преимуществ использования виртуальной реальности в обучении физической культуре является возможность создания среды, в которой студенты могут погрузиться и испытать различные физические сценарии, которые могут быть трудно или опасно воссоздать в реальной жизни. Это включает в себя симуляции спортивных событий, тренировочные сценарии, различные условия погоды и многое другое, что позволяет студентам получить практический опыт без необходимости выхода на поле или площадку.

Кроме того, VR обеспечивает персонализированный подход к обучению, позволяя студентам выбирать уровень сложности и индивидуализировать программу обучения в соответствии с их потребностями и способностями. Это способствует более эффективному усвоению материала и повышает мотивацию студентов.

Виртуальная реальность также открывает новые возможности для коллективного обучения и сотрудничества. С помощью VR студенты могут участвовать в совместных тренировках и соревнованиях, даже если они физически находятся в разных местах. Это способствует развитию командной работы и социальных навыков.

Таким образом, использование виртуальной реальности в обучении физической культуре в высшем образовании имеет значительный потенциал для повышения эффективности преподавания и улучшения обучающего опыта студентов.

II. Влияние инновационных технологий на качество преподавания:

Инновационные технологии играют ключевую роль в улучшении эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании, особенно через применение интерактивных методов обучения. Эти методы не только активизируют учебный процесс, но и значительно повышают мотивацию и заинтересованность студентов.

Одним из основных преимуществ интерактивных методов обучения является их способность привлечь внимание студентов и сделать учебный процесс более увлекательным и интересным. Возможность взаимодействия с учебным материалом через различные технологии, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения или интерактивные доски, создает более глубокое и запоминающееся обучающее окружение.

Кроме того, интерактивные методы обучения способствуют более активному участию студентов в учебном процессе. Они могут участвовать в игровых ситуациях, решать задачи в команде или индивидуально, что стимулирует их учебную активность и способствует более глубокому усвоению материала.

Еще одним важным аспектом интерактивных методов обучения является их способность адаптироваться к индивидуальным потребностям и способностям студентов. Путем предоставления персонализированных учебных материалов и заданий, а также возможности выбора уровня сложности или темпа обучения,

технологии могут поддерживать каждого студента на его уровне и мотивировать его к достижению успеха.

Таким образом, использование интерактивных методов обучения в преподавании физической культуры в высшем образовании существенно повышает мотивацию и заинтересованность студентов, создавая благоприятные условия для их активного участия и успешного обучения.

III. Вызовы и препятствия:

Инновационные технологии приносят значительные улучшения в преподавание физической культуры в высшем образовании, однако существуют технические проблемы и вопросы доступности технологий, которые необходимо учитывать.

Первой и одной из наиболее существенных технических проблем является доступность необходимого оборудования и инфраструктуры для реализации инновационных технологий. Не все учебные заведения обладают достаточными ресурсами для приобретения и поддержки современного оборудования, такого как виртуальная реальность или интерактивные доски. Это создает неравенство в доступе к образовательным возможностям и может ограничивать использование инноваций в преподавании.

Другой проблемой является техническая подготовка и обучение преподавателей к использованию новых технологий. Внедрение инноваций требует времени и усилий для обучения педагогического персонала, что может быть вызовом в условиях ограниченных ресурсов и времени. Недостаточная подготовка преподавателей может привести к неэффективному использованию технологий или даже к отказу от них в пользу традиционных методов обучения.

Кроме того, существуют технические проблемы, такие как сбои в работе оборудования, проблемы с интернет-соединением или программным обеспечением, которые могут препятствовать нормальному функционированию учебного процесса. Эти проблемы могут возникать как на этапе подготовки к уроку, так и во время его проведения, что требует быстрой реакции и умения решать проблемы на месте.

Таким образом, технические проблемы и вопросы доступности технологий остаются серьезными вызовами для повышения эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании. Решение этих проблем требует комплексного подхода, который включает в себя обеспечение необходимых ресурсов, подготовку преподавателей и разработку стратегий управления техническими неполадками.

Заключение:

Внедрение современных инновационных технологий в преподавание физической культуры в высшем образовании имеет значительное влияние на повышение эффективности образовательного процесса. Основные технологические инновации, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения и

интерактивные методы обучения, открывают новые возможности для улучшения качества обучения и достижения образовательных целей.

Использование виртуальной реальности позволяет создавать погружающие обучающие среды и симуляции, которые обогащают учебный опыт студентов и позволяют им практиковать навыки в безопасной и контролируемой среде. Мобильные приложения и онлайн-платформы обеспечивают доступ к обучающим материалам в любое время и в любом месте, что способствует гибкости и доступности обучения. Интерактивные методы обучения стимулируют активное участие студентов и индивидуализируют обучающий процесс, повышая его эффективность.

Однако, несмотря на все преимущества, существуют технические проблемы и вызовы в доступности технологий, которые могут затруднять успешную реализацию инноваций в образовательной среде. Необходимо стремиться к решению этих проблем через обеспечение доступности необходимых ресурсов, подготовку преподавателей и разработку эффективных стратегий управления техническими неполадками.

В целом, современные инновационные технологии имеют значительный потенциал для повышения качества преподавания физической культуры в высшем образовании. Их правильное использование и интеграция в учебный процесс могут значительно улучшить образовательный опыт студентов и способствовать их личностному и профессиональному развитию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

7. Chen, C., Looi, C. K., & Chen, W. (2017). Integrating virtual reality into the teaching of physical education. *Interactive Learning Environments*, 25(5), 670-682.
8. Backus, D., & McAuley, E. (2020). The role of technology in physical education and physical activity promotion. *Quest*, 72(4), 468-485.
9. J.E. Rustamov *International Journal of Scientific Research And Education*. Volume||07||Issue||03||March-2019||Pages-8114-8118||ISSN(e):2321-7545 Website: <http://jsae.in>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ И ВЛИЯНИЕ ЕГО НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Давидова Кадрия Рушановна
Ташкентский экономический
педагогический институт и.о. доцент
[**kat-davi@mail.ru**](mailto:kat-davi@mail.ru)
Tel: +998 90 175 81 31

Оздоровительным бегом в наше время занимается большое количество людей разных возрастов. Это связано с тем, что оздоровительный бег оказывает огромное положительное влияние на организм. Эту пользу, которую приносит организму оздоровительный бег, тяжело заменить другими упражнениями, так как это будет ни одно и ни два упражнения, а нужно будет составлять целые комплексы оздоровительных упражнений.

Более рациональный способ решения этого вопроса – занятия оздоровительным бегом. Оздоровительный бег укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и другие жизненно важные системы и органы человека и способствует его закаливанию.

При регулярных, добросовестных и непрерывных занятиях оздоровительным бегом можно укрепить свой организм, оградить его от многих заболеваний, повысить уровень общей работоспособности и выносливости, поднять настроение, с пользой провести свободное время.

Оздоровительный бег - один из основных средств профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья, воспитания потребности в ежедневных физических упражнениях. Занятия оздоровительным бегом способствуют воспитанию привычки здорового образа жизни, потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, организации активного отдыха и досуга. Таким образом, причина возникновения потребности современного человека в занятиях физическими упражнениями – малоподвижный образ жизни. Самое легкое решение этой проблемы - занятия оздоровительным бегом. Эти занятия доступны всем, они не требуют больших усилий и специальных условий.

Оздоровительный бег - наилучший способ поддержать и укрепить свой организм, повысить работоспособность, и одновременно с пользой провести свободное время.

У людей, которые регулярно занимаются оздоровительным бегом, частота сердечных сокращений достигает практически такой же величины, как и у людей, которые профессионально занимаются каким -либо из циклических видов спорта.

Изучив некоторые исследования ученых о влиянии занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся, можно смело сделать вывод, что занятия оздоровительным бегом оказывают только положительное воздействие на жизненно важные системы организма человека, положительно влияют на

функции печени, помогают облегчить работу сердца, снижают риск тромбозов, способствуют снижению ЧСС в покое.

Опираясь на тот факт, что занятия оздоровительным бегом приносят столько пользы для организма занимающихся, можно сделать вывод, что их необходимо пропагандировать среди людей всех возрастов, так как это самый лучший способ профилактики организма от многих болезней, на который уходит минимальное количество затрат времени и средств. А от занятий оздоровительным бегом помимо здоровья можно получить моральное удовлетворение, повысить настроение и работоспособность.

Существует ряд основных, ярко выраженных положительных эффектов оздоровительного бега.

1. Оздоровительный бег позволяет добиться разумного сочетания между нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и сжиганием калорий.

Одна из проблем нашего современного общества - это избыточное питание. Оно приводит к излишнему накоплению в организме энергоемких веществ: жиров, углеводов, холестерина, а их присутствие в сою очередь является причиной многих отрицательных последствий, например, ожирению. Для того чтобы этого не допустить, необходимы физические нагрузки, которые помогут избавиться от лишних калорий. В этом плане оздоровительный бег имеет свои преимущества перед другими видами физической нагрузки, так как он не требует больших затрат времени, длительной подготовки и специального инвентаря. Расход энергии для взрослого человека во время занятий оздоровительным бегом составляет около 600-800 ккал. в час. Чем больше вес бегуна, тем больше расход энергии. Благодаря тому, что во время бега активизируется процесс жирового обмена, бег является эффективным средством нормализации массы тела. У людей, занимающихся оздоровительным бегом, содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у людей не занимающихся.

Выходит, что оздоровительный бег – это достаточно эффективный способ сжигания лишних калорий, который не приводит к перегрузке сердечно-сосудистой системы.

2. Оздоровительный бег замедляет процесс старения.

Каждая клеточка нашего организма наполняется коллоидным раствором. От свойств коллоидного раствора зависит функциональное состояние нашего организма. Густой, вязкий коллоид тормозит протекание естественных процессов в клетке, нарушает обмен веществ, способствует накоплению ядов. Вязкость коллоида увеличивается при неправильном, избыточном питании. Однако есть еще один фактор, увеличивающий его вязкость, - это время. Любой коллоид со временем стареет - длинные молекулярные цепочки все больше уплотняются между собой и выжимают молекулы воды. Коллоид теряет эластичность и уменьшается в объеме. Поэтому происходит процесс старения организма.

Для сдерживания естественного старения коллоидного раствора необходима механическая вибрация или встряска. Она разрывает новые связи между

молекулами и не дает коллоиду сжиматься и терять воду. При беге каждый шаг сопровождается естественной встряской. В то же время встряска является хорошей естественной стимуляцией для всего организма.

Оздоровительный бег усиливает обмен веществ, способствует утилизации старых, неработающих структур организма и замене их новыми, чем замедляет процесс старения и помогает омолаживать организм.

Из этого можно сделать вывод, что если человек хочет не только молодо себя чувствовать, но и молодо выглядеть, необходимо естественным способом замедлить процесс старения организма. А одним из лучших естественных способов замедления процесса старения организма является оздоровительный бег, который обязательно должен иметь место в повседневной жизни каждого человека.

3. Оздоровительный бег благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и кровоснабжение тканей.

Большая проблема современного общества - малоподвижный образ жизни. Именно она приводит к нарушению кровоснабжения тканей и атрофии большого числа капилляров. Правильно дозированный бег открывает нефункционирующие капилляры, а также способствует прорастанию новых капилляров в обедненные участки и в участки, поврежденные какими-либо болезнями.

4. Правильно дозированные занятия оздоровительным бегом являются отличной естественной стимуляцией защитных систем организма, которая оказывается через дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы.

Во время бега в организме занимающихся увеличивается содержание углекислого газа и молочной кислоты. Они оказывают стимулирующее действие на организм бегунов. А еще при занятиях оздоровительным бегом в организме у человека выделяются гормоны удовольствия - энкефалины, эндорфины. Они положительно влияют на нервную систему занимающихся и помогают ей восстанавливаться после нагрузок.

Ко всем выше перечисленным положительным эффектам бега можно добавить предупреждение развития атеросклероза и опухолевых заболеваний и усиление иммунитета.

И так, мы видим, что человек, который регулярно занимается оздоровительным бегом, в первую очередь положительно влияет на свой организм, замедляя процесс его старения. Помимо этого, способствует усилению обмена веществ и сжиганию лишних калорий, что помогает избавиться от лишнего веса, повышает свой иммунитет, предупреждает развитие многих болезней, таких как тахикардия, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, опухолевые заболевания, способствует положительному влиянию на нервную систему, улучшает настроение и физическое состояние. Все выше сказанное ведет к сохранению и укреплению здоровья, повышению умственной работоспособности и творческих возможностей человека.

Это еще раз доказывает, что занятия оздоровительным бегом обладают множеством положительных эффектов и в связи с этим должны стать

обязательными в режиме дня каждого человека, которых хочет сохранить свою молодость и укрепить свое здоровье.

Любые занятия физической культурой, любые упражнения, в том числе и оздоровительный бег, в некоторых случаях могут быть противопоказаны по ряду причин.

Существуют абсолютные противопоказания. Это те состояния, при которых бегать запрещено полностью. К ним в первую очередь относятся врожденный порок сердца, митральный стеноз и перенесенный инсульт или инфаркт миокарда. При таких заболеваниях противопоказаны любые физические нагрузки, включая оздоровительный бег.

Также запрещено заниматься оздоровительным бегом при нарушении сердечного ритма, аритмии, недостаточном кровообращении, легочной недостаточности. К противопоказаниям для занятий оздоровительным бегом еще относят высокую артериальную гипертензию, хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, глаукому и прогрессирующую близорукость, а так же любое острое заболевание, включая простудные и обострение хронических болезней.

Людам, имеющим вышеперечисленные заболевания, запрещено заниматься оздоровительным бегом. А вместо занятий оздоровительным бегом для естественного поддержания их организма можно применять диету и релаксацию.

После перенесенных заболеваний или после обострения хронических заболеваний, занятия оздоровительным бегом можно начинать не ранее, чем через месяц. Но сначала необходимо обязательно проконсультироваться с врачом и выяснить:

- можно ли начать занятия оздоровительным бегом;
- готов ли человек к занятиям оздоровительным бегом;
- с чего начать занятия оздоровительным бегом.

Занятия оздоровительным бегом могут быть самостоятельными или контролируемые врачом. Самостоятельно могут заниматься либо полностью здоровые люди, либо те, у кого имеются только незначительные отклонения в здоровье и минимальные изменения в сердечно-сосудистой системе.

И в заключении можно отметить, для того чтобы самостоятельно заниматься оздоровительным бегом, необходимо изучить основные методики и подобрать ту, которая соответствует возрасту и состоянию здоровья занимающегося.

МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ИЛИ СПОРТОМ

Кострикова И.В.

ст. преподаватель кафедры «Педагогики и психологии»
Филиала РГПУ им. А.И.Герцена в городе Ташкенте

Аннотация. В данной статье рассматривается роль мотивации в занятиях по физической культуре как во время учебной деятельности студентов, так и в свободное от занятий время. Представлены основные способы формирования мотивации к занятиям по физической культуре, определены наиболее эффективные методы. Также в статье рассматриваются основные причины, влияющие на мотивационную составляющую студентов.

Ключевые слова: Физическая культура, физические упражнения, спорт, занятия, мотивация, студент.

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning o'quv faoliyati davomida ham, darsdan bo'sh vaqtlarida ham motivatsiyaning roli ko'rib chiqiladi. Jismoniy tarbiya darslari uchun motivatsiyani shakllantirishning asosiy usullari keltirilgan va eng samarali usullar aniqlangan. Maqolada talabalarning motivatsion komponentiga ta'sir qiluvchi asosiy sabablar ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, sport, mashg'ulotlar, motiv, talaba.

Annotation. This article examines the role of motivation in physical education classes both during students' academic activities and in their free time. The main ways of forming motivation for physical education classes are presented, the most effective methods are identified. The article also discusses the main reasons affecting the motivational component of students.

Keywords: Physical education, physical exercises, sports, classes, motivation, student.

Введение. Физическая культура как образование играет особо важную роль в образовании каждого студента. Академические занятия в образовательном процессе по физической культуре способствуют общему физическому развитию, воспитанию волевых качеств, координационной способности а также выносливости, силы, гибкости. Перечисленные качества полезны для студентов не только во время учебной деятельности, но и в целом - в жизни. Для развития и совершенствования физических качеств необходимо как желание самого студента, так и деятельность педагогического состава вуза. Именно формирование потребности в занятиях по физической культуре является одной из основных задач физического воспитания. Студентами движут разные мотивы, а у некоторых они могут совсем отсутствовать. В этой связи необходимо определить первостепенные факторы, оказывающие влияние на мотивационный аспект.

Цель работы. Изучить мотивационный аспект в занятиях по физическому воспитанию. Физическая культура необходима, в первую очередь, для обеспечения

студентов двигательной активностью, необходимой для поддержания здоровья. Исследователи в области «Физической культуры» рекомендуют уделять 6 – 10 часов в неделю для занятий физическими упражнениями или спортом. Однако, вузовская программа подразумевает только 2 часа занятий в неделю, что представляется недостаточным. Данное количество часов обусловлено академической программой. За такой промежуток времени крайне сложно раскрыть индивидуальные способности студента, определить его мотивы. Академические занятия по физическому воспитанию являются полимотивированной деятельностью. Классификация мотивов определяется сочетанием выраженности потребностей студента. Наиболее значимые моменты становления мотивационной составляющей студента связаны со сменой типов ведущей деятельности. Многие вопросы, связанные с мотивацией студентов к занятиям по физической культуре, к сожалению, несмотря на практические попытки их решения, продолжают оставаться малоизученными с научной точки зрения. Определение мотива в занятиях физическими упражнениями или спортом теряется на фоне более важных задач. Однако мотивационная составляющая является не менее значимой и достаточно ярко выраженной. Таким образом, существует необходимость изучения всех аспектов мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями или спортом

На данный момент существуют методы, применяемые при изучении мотивации к занятиям физическими упражнениями или спортом:

1) Проективные тесты. Суть данного метода заключается в экспериментальном исследовании по средствам графических изображений, представляющих различные ситуации. От того, какую именно характеристику даст участник эксперимента, можно будет сделать вывод о его интересах и мотивах.

2) Метод анкетирования и беседы. Данный метод является более сложным, поскольку подразумевает индивидуальный подход преподавателя к студенту, беседу с ними. Особенно актуален на фоне ярко выраженных проблем, например, постоянных прогулов студента. Анкетирование студентов позволяет выявить общие интересы студентов, связанные с физической культурой.

3) Способ опосредованной оценки силы побуждения. Данный метод применяется для выявления мотивационной составляющей студента через оценку эффективности действий других студентов.

Многие студенты ходят на занятия по физическому воспитанию только ради получения зачёта или экзамена, интерес как таковой к дисциплине у них отсутствует. Поэтому важно определить факторы, влияющие на такое поведение студента. Часто мотивы студентов зависят не только от интереса, желания и потребности в занятиях по физической культуре. Во многих случаях основную роль играет внесудебная занятость студентов, так как многие из них работают и учатся одновременно. Иногда причиной отсутствия мотивов у студентов, могут быть комплексы по поводу здоровья или собственной фигуры. Например, избыточный лишний вес, который ограничивает физические возможности студента может негативно повлиять на его самооценку, особенно на фоне успехов его

однокашников. Данная ситуация может усугубляться пренебрежительным отношением других студентов. Также есть группа студентов, к которой можно отнести тех, кто не заинтересован в занятиях физическими упражнениями или спортом по причине полной удовлетворённости своим физическим состоянием. Такие студенты не считают нужным поддерживать физическую форму, поскольку им «и так все нравится». Часто под таким объяснением могут скрываться внутренние комплексы; для их выявления требуется глубокая работа преподавателя и психолога. Не смотря на выше представленные проблемы, существующие среди отдельных студентов, большинству нравятся занятия по физической культуре.

По данным многочисленных исследователей, в той или иной форме среди занимающихся физическими упражнениями или спортом основными мотивами все же остаются: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий, общение. В структуре мотивации к занятиям физическими упражнениями или спортом необходимо также учитывать общественные, моральные мотивы и мотивы самовыражения, самоутверждения. Успешно сформировать положительную мотивацию к занятиям физическими упражнениями или спортом возможно только при грамотном соотношении мотива общественного с индивидуальным. Игнорирование одного из мотивов может привести к негативным последствиям. При достижении положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями или спортом необходимо учитывать следующие особенности:

- должен быть виден осязаемый результат физкультурной деятельности;
- результат физкультурной деятельности необходимо оценивать качественно и количественно;
- не должно быть завышенных или заниженных требований к физкультурной деятельности.

Для оценки результатов физкультурной деятельности необходима определённая шкала, в рамках которой существуют нормативы, с которыми можно сверять достижения или получение негативных результатов. Физкультурная деятельность должна быть, в первую очередь, желанна; достижение результатов не должно происходить под внешним давлением. Мотивы студентов, относящиеся к занятиям по физическому воспитанию, можно представить в виде некоторой последовательности, основанной на выделении главных причин учебной деятельности, поскольку реализация любой деятельности, в том числе и учебной, соотносится с предварительным появлением потребностей, целей. Мотивы занятий по физическому воспитанию можно подразделить на общие и конкретные. К первым относится желание студентов заниматься физическими упражнениями в целом. К конкретным мотивам - желание выполнять определенные упражнения, предпочтение заниматься тем или иным видом спорта. Дифференциация интересов студентов вполне естественная: одним нравится легкая атлетика, другим – гимнастика и т.д.

Формирование мотивов связано с воздействием определённых внешних и внутренних факторов. Внешние факторы – это условия, в которых оказывается

субъект деятельности. Внутренние факторы – это желания, влечения, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью субъекта деятельности. Особую роль играют убеждения. Они характеризуют мировоззрение студента, придают его поступкам значимость и направленность. Личностные убеждения связаны с социальными побудителями активности человека. Основные методы, используемые при формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями или спортом, являются: положительная или отрицательная оценка деятельности; соревнование; влияние успеха и неудачи; влияние общественного внимания; наличие перспективы и конкретной цели. Главные мотивационные линии студентов, связаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию – это самопознание, самовыражение и самоутверждение.

Выводы. Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно сказать, что содержательные и структурные изменения в системе мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями или спортом заключаются в следующем:

1. Внешние причины, влияющие на мотивационную составляющую.
2. Укрепления мотивации к занятиям физическими упражнениями или спортом происходить в результате соотнесения студентом своих потребностей с возможностями и особенностями выполняемой деятельности.
3. Основными методами формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями или спортом являются положительная оценка деятельности и соревнование.
4. Основными условиями формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями или спортом являются организация учебно-воспитательного процесса с учетом педагогических требований.
5. Наблюдения за учащимися на занятиях по физическому воспитанию дают основание полагать, что ведущим мотивом в занятиях все больше становится интеллектуальный интерес, который в большей мере развивается под воздействием теоретических знаний.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Шамардин А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие/Москва: Советский спорт, 2013 – 464 с.
2. Крикунова М.А., Саламатова Е.Г., Карсакова Т.В. Мотивация занятий физической культурой и спортом. Учебное пособие/Саратовский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского// Саратов 2010, 42 с.
3. Кравченко А. С., Исследование мотивации к занятиям физической культурой у студентов первого курса ВУЗов Выпускная квалификационная работа/ Екатеринбург 2019,
4. Яковлев Б.П. Психология физической культуры: Учебное пособие/ М.: «Спорт», 2016 – 300 с.

СКРИНИНГ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА У СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА ПОСЛЕ COVID-19

Набиев Т.Э.

доцент кафедры «Педагогики и психологии» Филиала
РГПУ им. А.И.Герцена в городе Ташкенте

Аннотация. Уровень индивидуального соматического здоровья обуславливает безопасную зону интенсивности двигательной активности на занятиях физическими упражнениями и является критерием эффективности этих занятий. Полное представление о состоянии адаптационных систем человека можно получить по их совокупной оценке — на основе исследования каждой из составляющих адаптации в комплексе.

Ключевые слова: коронавирусная инфекция, здоровье, уровень физического развития, скрининг состояния.

Annotatsiya. Individual somatik salomatlik darajasi jismoniy mashqlar paytida jismoniy faollik intensivligining xavfsiz zonasini belgilaydi va bu faoliyat samaradorligining mezoni hisoblanadi. Insonning moslashuv tizimlarining holati to'g'risida to'liq tasavvurni ularning jami bahosidan olish mumkin - moslashuvning har bir komponentini bir butun sifatida o'rganish asosida.

Kalit so'zlar: koronavirus infeksiyasi, salomatlik, jismoniy rivojlanish darajasi, holat skriningi.

Annotation. The level of individual somatic health determines the safe zone of intensity of motor activity in physical exercises and is a criterion for the effectiveness of these activities. A complete picture of the state of human adaptation systems can be obtained by their combined assessment — based on the study of each of the components of adaptation in a complex.

Keywords: coronavirus infection, health, level of physical development, screening of the condition.

В ситуации постковидного синдрома, вызванного коронавирусной инфекцией (Covid-19) особую группу риска составляют лица с различными хроническими или скрытыми заболеваниями, которые зачастую активизируются при регулярных занятиях физической культурой. Распространение коронавирусной инфекции представляет особую опасность в отношении декомпенсации имеющихся хронических заболеваний, специфического поражения сердечно-сосудистой системы организма, особенно в случае тяжелого течения коронавирусной инфекции и высокого риска неблагоприятных исходов у перенесших COVID-19 больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями практики.

Сочетание коронавирусной инфекции с различными сердечно-сосудистыми заболеваниями создает дополнительные сложности в диагностике, определении приоритетной тактики восстановления организма студенческой молодежи -

пациентов с неотложными состояниями, определения адаптационных возможностей организма, терапии. Ситуация осложняется дефицитом информации, значительным объемом ежедневных, зачастую противоречивых, публикаций по данным вопросам, и крайне высокой важностью решения ряда вопросов для адаптации организма в дальнейшей жизнедеятельности клинической практики.

На современном этапе развития Республики Узбекистан в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовке наших сограждан, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Общегосударственное воспитание граждан страны, обеспечение их высокой готовности к труду и обороне, укрепление здоровья, выполнение международных масштабах ответственной общественно-политической миссии по пропаганде преимуществ процветающего образа жизни, по развитию социальных контактов с людьми многих стран и упрочению мира во всем мире — все это детерминировано главным целевым подходом - вкладом физкультурного движения в дело построения бедующего. Развитие и функционирование массовой физической культуры и спорта происходит в тесной взаимосвязи с прочими сферами общественной жизни, и в первую очередь с производственной, определяется сложной системой законов развития экономических, социальных, политических и духовных процессов. Рост массового физкультурного движения связан прежде всего с дальнейшим подъемом благосостояния народа, созданием лучших условий для труда и отдыха людей, сближением уровня жизни всех слоев городского и сельского населения, с существенным улучшением социально-культурного и бытового обслуживания человека [1].

Народное образование поставило перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического состояния будущих специалистов.

Одним из важных (принципиальных) факторов при выборе профессии является здоровье. Следует напомнить, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности, тренированности, функционального состояния, который является физиологической основой физического и психического благополучия, оптимальной работоспособности и социальной активности. Такой подход к пониманию здоровья предполагает тесную взаимосвязь здоровья с резервными возможностями организма. Так как функциональные возможности организма и его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды в течение жизни существенно изменяются можно говорить о состоянии здоровья как о динамическом процессе, который может улучшаться или ухудшаться, т.е. об ослаблении или укреплении здоровья.

Главным признаком здоровья является высокая работоспособность и адаптация организма к различного рода воздействиям и изменениям внешней среды. Снижение способности организма приспосабливаться к обычным условиям

и раздражителям сопровождается развитием несвойственных здоровому организму функциональных и структурных изменений – болезни.

Несмотря на высокие достижения современной медицины, система здравоохранения оказалась бессильной перед разрешением проблем здоровья студентов гуманитарных вузов, связанных с постковидным синдромом [1,2]. В связи с этим образовательные учреждения должны взять на себя часть просветительной и оздоровительно-профилактической работы, направленной на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, на воспитание культуры здорового образа жизни будущих специалистов. В основной массе студенты имеют проблемы с заболеваниями дыхательной системы в виду частых простудных заболеваний, нахождения в общем замкнутом пространстве, а это может приводить к риску осложнений. Кроме того, всеобщее использование различных гаджетов приводят зачастую к малоподвижному образу жизни студентов [1,2].

Одним из подходов сохранения здоровья и повышения приспособляемости к постоянно изменяющимся условиям среды (внешним и внутренним) является, так называемый, гомеостатический процесс сохранения равновесия. Именно в поддержании гомеостаза и, соответственно, жизнеспособности организма в условиях, на которые он в состоянии адекватно реагировать, заключается физиологический смысл адаптации [3,4]. Адаптационные возможности организма все чаще рассматриваются как один из важных критериев здоровья, так как современное понимание болезни включает в себя представление и о защитных механизмах, прежде всего, о механизмах адаптации и компенсации, что особенно важно в период восстановления после Covid-19.

Одним из подходов повышения адаптационных возможностей организма является активизация адаптационных реакций и включение механизма компенсации на основе физических упражнений. Адаптация в широком смысле должна оцениваться по нескольким направлениям: физиологическому (биологическому), социальному (этническому), психологическому. Физиологическая адаптация, предполагает достижение устойчивого уровня активности механизмов управления функциональными системами, органами и тканями [4]. Это обеспечивает возможность длительной активной жизнедеятельности организма человека в изменяющихся условиях существования.

Сегодня совершенно очевидно, что главное направление воздействия этих факторов было не столько на причину болезни, сколько на укрепление защитных сил организма, т. е. влияние на его адаптацию. К сожалению, современная доказательная медицина практически оставляет вне поля зрения исследование возможностей воздействия на адаптацию организма, а посвящена средствам лечения конкретных заболеваний, причем в основном медикаментозным.

Государственным образовательным стандартом физическое воспитание как учебная дисциплина в вузе определяется такими направлениями как: поддержание социально-обоснованного уровня физической подготовленности студентов;

противодействие средствами физической культуры негативным факторам, влияющих на здоровье и учебу в вузе; самостоятельно использовать средства физической культуры в труде и при отдыхе; формирование общей и профессиональной культуры, здорового образа жизни.

Программа по физическому воспитанию предусматривает непосредственное привлечение каждого студента к физической культуре и спорту как наиболее действенным средствам укрепления здоровья [3]. Именно направленные аспекты на здоровый образ жизни в структуре системы физического воспитания студенческой молодежи составляют его приоритетную сущность. Однако можно отметить, что в практике физического воспитания не всегда присутствует работа по определению уровня состояния здоровья студентов и его контроля. Известно, что именно уровень индивидуального соматического здоровья обуславливает безопасную зону интенсивности двигательной активности на занятиях физическими упражнениями и является критерием эффективности этих занятий.

Если подходить к учебе в вузе как профессиональной деятельности студента на настоящий момент, а здоровье является «наиболее важным» из аспектов профессионализма (способности к обучению), то следует вывод о том, что здоровье обеспечивает студенту достаточную умственную работоспособность; наличие необходимых резервов физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к меняющимся условиям среды обучения и внешней среды; объему и интенсивности умственного труда; способность к полному восстановлению в заданном лимите времени; присутствие мотивации в достижении цели.

Сегодня совершенно очевидно, что главное направление воздействия этих факторов было не столько на причину болезни, сколько на укрепление защитных сил организма, т. е. влияние на его адаптацию. К сожалению, современная доказательная медицина практически оставляет вне поля зрения исследование возможностей воздействия на адаптацию организма, а посвящена средствам лечения конкретных заболеваний, причем в основном медикаментозным.

Цель нашего исследования – оценить здоровье студентов, определить соответствующий ему уровень физического развития и двигательной подготовленности юношей и девушек и, в соответствии с полученными данными, разработать новый подход к оценке успеваемости студентов в зависимости от индивидуального уровня соматического здоровья.

Итак, на сегодня наиболее полное представление о состоянии адаптационных систем человека можно получить по их совокупной оценке — на основе исследования каждой из составляющих адаптации в комплексе.

В Национальном университете Узбекистана проводятся исследования по определению физического состояния здоровья студентов и влияние постковидного синдрома, в том числе. Для этой цели составлены протоколы исследований, включающие ввод данных по оценке: состояния сердечно-сосудистой системы индекса Руфье, вегетативного индекса Кердо, уровня обменно-энергетических

процессов индекса Робинсона, а также реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку —«бельгийский тест». Методика измерений описана подробно в литературе [5-7]. Поскольку занятия физической культурой ограничены до одного часа в неделю, у преподавателей кафедры физической культуры имеется возможность проведения тестов перед началом занятий и по окончании. Кроме того, в начале семестра студенты проходят полный медосмотр и тестирование, где определяется их уровень физического здоровья и принадлежность к группе здоровья [8].

Известно, что эффективность физического воспитания связана с оперативной диагностикой физического состояния студентов. Только имея информацию об уровне физической подготовленности, индивидуальных способностях организма к выполнению нагрузки, можно определить содержание занятий, внести в него требуемые коррективы.

Практикой было установлено, что для студентов гуманитарных вузов, желающих поддержать свое физическое здоровье, нужна достаточно быстрая серия тестов. В ходе исследований была разработана система мониторинга физического состояния и двигательной активности студентов. Разработанная система сформирована таким образом, что позволяет проводить исследования в оптимальном варианте с использованием нескольких показателей. На основе разработанной системы был собран материал, который обрабатывался с использованием современных информационных технологий.

Исследование уровня физического состояния студенток-первокурсниц показало, что высокий и выше среднего уровня физического состояния отмечается у 5,1% девушек; 24,3% девушек имеют средний уровень, 70,6% девушек - ниже среднего (41,8%) и низкий уровень (28,8%) физического состояния. Большинство студенток-первокурсниц имеют уровень физического состояния ниже среднего и низкий. За время обучения в вузе этот уровень повышается недостаточно.

К сожалению, зачастую диагностика сводится к тестированию студентов в начале и в конце учебного года и носит лишь констатирующий характер. Дальнейшей педагогической интерпретации данные не получают, и это не случайно, так как для того, чтобы проанализировать результаты тестирования и сделать выводы о возможных педагогических мерах, преподавателю требуется слишком много времени. Сократить это время, повысить информативность тестовых результатов позволит применение программно-технологических комплексов, предназначенных для решения задач по оценке физического статуса занимающихся, организации и хранения данных для последующих анализов и индивидуальных рекомендаций по коррекции здоровья и телосложения.

Таким образом, рассматривая неудовлетворительный уровень физического здоровья, в первую очередь необходимо определить средства и методы его нормализации у студентов гуманитарного вуза. И здесь особенно важен грамотный подход в воспитании здорового образа жизни. Это не только физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе, но и проведение спортивных

мероприятий, с привлечением спортсменов, пропагандистов здорового образа жизни, в рамках которых возможна подготовка к применению различных проб и тестов, таких как весо-ростовой индекс, динамометрия, проба задержкой дыхания, ЧСС, индекс Руфье, определение силы работы сердца, реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку и т.д, определяющих уровень физической подготовленности и здоровья.

Проводимый скрининг состояния физического здоровья дает возможность своевременно принимать меры для исправления ситуации.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Амиров Н.Б., Давлетшина Э.И., Васильева А.Г., Фатыхов Р.Г. Постковидный синдром: мультисистемные «дефициты». Вестник современной клинической медицины, 2021г. Том 14, вып.6, стр.94-104.
2. Баймухамбетова Д. В. Горина А.О., Румянцев М.А., Шихалева А.А., Эль-Тарави Я. А., Бондаренко Е.Д., Капустина В.А., Мунблит Д. Б. Постковидное состояние у взрослых и детей. https://journal.pulmonology.ru/pulm/article/view/2876?locale=ru_RU
3. Тихомирова И. А. Физиологические основы здоровья. Учеб.пособие. ГОУ ВПО "Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского", 2007. <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/met73.html>
4. Валиуллина О.В., Семерханова Н.Ф., Адова О.Л. Адаптивная физическая культура обучающихся с ограниченными возможностями: учебно-методическое пособие / - Уфа: Башкирский ГАУ, 2016. – 64 с.
5. Baevsky R.M., Berseneva A.P. Pre-nosological diagnostics in assessing the state of health // Valeology: diagnostics, means and practice of ensuring health. SPb., 1993. Pp.33-48
6. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Значение коэффициента комплексной оценки кардиореспираторной системы для диагностики функционального состояния спортсменов // Теория и практика физической культуры. – М., 2017. – № 5. – С. 59-61.
7. Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е., Федоров Н.А. Комплексная оценка функционального состояния студентов: учебное пособие. – Казань: Изд-во «Отечество», 2014. – С. 86.
8. Varlamova L.P., Nabiev T.E. Organism rehabilitation after Covid-19 with general physical training methods. International Journal of Social Relevance & Concern (IJSRC): Volume 9, Issue 2, February -2021. –Pp. 89-96. <https://ijournals.in/wp-content/uploads/2021/02/12.IJSRC-9216-Varlamova.pdf>

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНСКОГО ВОЛЕЙБОЛА В США

Айрапетьянц Л.Р.
доктор пед.наук, профессор,
Национальный Университет Узбекистана

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы реализации программы развития профессионального волейбола в США путем различных схем и проектов на базе National Collegiate Athletic Association (NCAA).

Ключевые слова: Волейбол, студент, цикл подготовки, молодой специалист.

Так что же такое волейбол в США, нет не что, а Кто? И вот почему, можно начать с того, что волейбол возник в США в 1895 году в городе Холиоке (штат Массачусетс). А изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган. В настоящее время Волейбол в США является одним из самых массовых и популярных видов спорта. Если посмотреть на таблицу, то видно отчего это происходит.

На протяжении последних лет мужская и женская сборные команды США являются одними из лучших команд в современном волейболе. Так, например, женская сборная команда становилась 1 раз чемпионом Олимпийских игр и 1 раз чемпионом мира, а мужская сборная 3 раза – Олимпийских игр и 1 раз чемпионом мира. Не говоря уже о различных важных мировых соревнованиях. Что касается пляжного волейбола, который в настоящее время является законодателем моды в мире, то и здесь результаты говорят сами за себя (табл.1).

Таблица 1

Результаты сборных команд США на соревнованиях по пляжному волейболу, проводимых FIVB (мужчины, женщины)

Мужчины		Женщины	
Олимпийские игры			
Участие	7 (первый раз – 1996г.)	Участие	7 (первый раз – 1996г.)
Достижение	1 место – 1996г., 2000г., 2008г. 2 место – 1996г.	Достижение	1 место – 2004г., 2008г., 2012г., 2020г. 2 место – 2012г. 3 место – 2016г.
Чемпионат мира			
Участие	13 раз (первый раз – 1997г.)	Участие	13 раз (первый раз – 1997г.)
Достижение	1 место – 2007г. 2 место – 1997г. 3 место – 1997г., 2009г.	Достижение	1 место – 2003г., 2005г., 2007г., 2009г. 2 место – 1997г., 1999г., 2011г., 2017г., 2019г. 3 место – 1999г.

После проведенного экскурса в прошлое нужно вернуться в настоящее и определить критерии по которым волейбол в США вышел на столь высокий уровень.

Если обратить внимание на то, что в США нет профессионального волейбола, такого как National Hockey League (NHL), National Basketball Association (NBA), National Football League (NFL), Major League Soccer (MLS), Major League Baseball (MLB) и т.д. (спортивные игры), то возникает вопрос, откуда же берутся олимпийские чемпионы и чемпионы мира? А также чемпионы и призеры других престижных соревнований, проводимых FIVB? В этом и заключается **актуальность** данных исследований.

Учебно-тренировочный центр подготовки игроков всех сборных команд США находится в Колорадо-Спринг и Анахайме. В течении всего годичного цикла подготовки данный центр работает с игроками-кандидатами в сборные команды США которые еще играют в студенческих командах (возможно только в период каникул студентов), или уже не играют, в студенческих командах и спортсменами не имеющие контракты в зарубежных клубах, т.е. у тренеров сборных команд США в течении большого периода времени имеется возможность отслеживать физическое и технико-тактическое состояние игроков и есть возможность влиять на спортивную форму спортсменов.

Конечно, в основном игроки сборных команд США являются профессиональными спортсменами, которые закончили колледжи либо университеты в своей стране и выезжают по контракту в различные страны мира (Италия, Турция, Польша и т.д.) для поддержания своего спортивного мастерства и продолжения своей спортивной карьеры. В США в феврале 2024 года образовалась женская профессиональная лига (7 команд), которая предоставляет соревновательную активность игрокам высшего класса.

До образования женской профессиональной лиги, самую неограниченную пользу для сборных команд США оказывает NCAA, где и зарождаются будущие чемпионы мира и Олимпийский игр.

Поэтому остановимся на организации этой существенной структуры в области спорта США, в частности, волейбола. NCAA – некоммерческая организация, в задачу которой входит не получение прибыли, а поддержка спортивных программ в университетах и колледжах, организация соревнований и решение других задач, помогающих заниматься спортом студентов.

В NCAA находятся более 1000 университетов и колледжей, в которых имеются команды по волейболу. Они разбиты на три дивизиона.

Первый дивизион состоит из 32 конференций, в которых играют от 10 до 15 команд. Университетские команды обычно финансируются спортивным отделом учебного заведения, а игроки имеют право на получение спортивной стипендии, в которую входят: оплата за обучение, проживание и питание, обеспечение учебно-

методическими материалами для прохождения учебы в вузе, спортивной формой и конечно же – медицинской страховкой. Это называется Full college.

В университетах и колледжах США (в основном платные) обучаются много иностранных студентов и только самые перспективные молодые люди (учеба плюс спорт) имеют право на получение данной полной стипендии. Количество иностранных игроков в команде не ограничено, в отличие от многих профессиональных команд Европы и Азии.

На всем протяжении учебы в вузе существует Свод правил, который должен соблюдаться неукоснительно, как со стороны студентов, так и со стороны тренерско-преподавательского состава и волонтеров, помогающих спортсменам в течении всего периода обучения.

Обычно учебный год длится с сентября по май месяцы в течении 4 лет. Зимние каникулы продолжаются около месяца (декабрь-январь), весенние – 7 дней. Каждый студент-спортсмен знает, что сначала учеба, потом спорт. Даже выдающие игроки, которые приносят славу университету обязаны в течение учебного года набирать определенный общий балл (PAG).

Годичный цикл подготовки команды длится с августа по май месяцы на всем протяжении учебы в вузе. Расписание тренировочных и учебных занятий формируется таким образом, чтобы студенты-игроки могли добиться максимальных спортивных и академических успехов. Тренировочные занятия могут продолжаться не более 20 часов в неделю с тренером, но в другое время спортсмены могут самостоятельно заниматься бесплатно, как в тренажерном, так и в волейбольном зале. В весеннее и летнее время за неделю до начала экзаменов тренироваться спортсменам запрещается.

Соревновательный период для всех команд, принимающих участие в 1 дивизионе, начинается в середине августа и может закончиться в конце декабря месяца, в случае попадания команды в плей-офф Чемпионата США NCAA. В Своде правил обусловлено, что игроки команд могут проводить за сезон не более 26-28 соревновательных дней до начала матчей плей-офф. В некоторые соревновательные дни команда может проводить по две игры в день.

В основном команды играют по международным правилам FIVB, но есть исключения. Так, например, в каждом сете разрешается производить до 15 замен, игрок-либеро имеет право выполнять подачу мяча (только за одного и того же игрока в каждом сете), капитан команды может меняться каждую партию игрок может полностью переступать среднюю линию площадки, не мешая игрокам соперника и т.д. Это делается для того, чтобы не ограничивать игроков только своими непосредственными функциями – амплуа. Ну и конечно если весь мир играет мячами Японской фирмы «Микаса», то в США играют мячами Японской фирмы «Молтен». Но это все-таки зависит больше от спонсорских соглашений.

Итак, после проведения предварительных соревнований со всеми командами 32 конференций, отбираются 64 команды для участия в матчах плей-офф Чемпионата США NCAA. Команды, которые заняли 1 место в своей конференции

попадают сразу в плей-офф, остальные 32 команды по рейтингу, т.е. из некоторых конференций могут попасть 2 и более команд (например – BIG12, BIG10, PAS12, ACC15, SEC14 и т.д.).

Матчи плей-офф проводятся в разных городах по заранее оформленным заявкам, где собираются не более 4 команд и проводят матчи 1/32, 1/16, 1/8, 1/4 по одной игре с выбыванием. Полуфиналы и финальные игры проводятся в одном городе, где определяется чемпион США NCAA. Последними Чемпионами NCAA среди мужских команд стала команда Университета Hawai'i и женщин Texas Longhorns.

На протяжении всего соревновательного периода оказывается большое внимание как со стороны руководителей университетов и колледжей, спонсоров, так и со стороны болельщиков всех команд. Спортивные залы всегда заполнены многочисленными болельщиками (до 15 тысяч), многие матчи команд показывают в прямом эфире по различным телевизионным каналам. Из-за такой массовости и востребованности волейбольных соревнований, на него выделяются большие средства и на университетские стипендии, и на командные сборы, и на организацию чемпионатов, причем женский волейбол представлен гораздо шире мужского.

И здесь снова возникает вопрос, откуда же берутся новые чемпионаты мира и Олимпийских игр в составах сборных команд США? Ответ очевиден! Из волейбольных команд, участвующих в чемпионатах NCAA.

Многие великие игроки Европы, Азии и Америки проходят свои волейбольные университеты в профессиональных командах различных стран мира. В США по-другому – сначала свои университеты и колледжи, затем профессиональные клубы за рубежом и наконец вершина – сборная команда США.

В этом и есть Великий Волейбол США.

Таким образом на примерах деятельности некоторых волейбольных образований показана спортивная жизнь спортсмена-волейболиста до начала своей профессиональной карьеры (как в клубах, так и в сборных командах), если конечно такое состоится.

А если нет, то тогда из стен вуза выходит дипломированный, гармонически развитый молодой специалист.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Anne Pufahl, Rachel Seewald. 2022 and 2023 Women's Volleyball Rules Book. The National Collegiate Athletic Association, Indianapolis, Indiana, 2022. – 136p.
2. Indoor Rules Book. Colorado Springs, Colorado, USA Volleyball, 2019. - 239p.

SPORTCHILAR MASHG‘ULOT JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI

Bekmanova Hurshida Shokirjonovna
UrDPI Jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi
bekmanovahurshida@mail.ru
Aminova Dilnoza UrDPI
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 1-
bosqich talaba

Ishning muhimligi. Ma’lumki, O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida” gi qonuni va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” da inson omiliga, ta’lim, tarbiyaviy jarayonning barcha soxalarini takomillashtirishga aloxida e’tiborberilgan.

Murabbiyning o‘quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug‘ullanuvchilarni sport kurashining texnik-taktik harakatlariga o‘rgatish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

Murabbiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash, mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlash, shug‘ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab, tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

Murabbiy sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, mashg‘ulot qiladigan va musobaqalashadigan muhit to‘g‘risida axborot to‘plash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to‘g‘risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalga ro‘yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarining amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda mashg‘ulot jarayoniga o‘zgartirishlar kiritish.

Sportchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi murabbiyning mashg‘uloti, ish kuni, mikro-, mezo- va makrosikllardavomida trenirovka jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgandagina, shuningdek pedagogik, tibbiy-biologik va ruhiy vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to‘g‘ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo‘ladi.

Murabbiyning ko‘p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko‘rsatib o‘tilganvazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o‘z kasbiga bo‘lgan muhabbati va sadoqati, o‘z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyatlar hamda yuksak shaxs sifatlari darajasi bilan aniqlanadi.

Ishning maqsadi – Sportchilar mashg‘ulot jarayonida tiklanish vositalarini zamonaviy uslublarini qo‘llash.

Ishchi taxmin – Sportchilar mashg‘ulot jarayonida tiklanish vositalarini zamonaviy uslublarini qo‘llash orqali trenirovka mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish taxmin kilingan edi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Sogʻliqqa zarar yetkazmay, trenirovka jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdirdagina mumkin boʻladi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Masalani har tomonlama oʻrganish asosida trenirovka mashgʻulotlari sifatini koʻtarishning zaxira imkoniyatlari aniqlandi. Bu vazifani bajarishga yordam beruvchi vosita va usullar tajriba sinovlarda asosli ekanliklarini isbotladilar.

Olingan tajriba-sinov maʼlumotlar trenirovka mashgʻulotlari oʻtishda Tiklanish jarayonini tezlatish maqsadida tiklanishning turli shakllari shuningdek faol dam olish ham qoʻllaniladi. Bu holatda bir xildagi mushak faoliyatini boshqasi bilan almashtiriladi.

Tadqiqotning vazifalari: Sportchilar mashgʻulot jarayonida tiklanish vositalarini rivojlantirishda kuydagi vazifalar belgilab olindi;

- trenirovkani oqilona rejalashtirish,nagruzkaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi;

- jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uygʻunligi;

- trenirovka va musobaqa mikro-, mezo- va makrosikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning toʻlqinsimonligi va variantliligi, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalari, ish va dam olishni toʻgʻri uygʻunlashtirish, maxsus tiklanishi mikrosikllarini kiritish, oʻrtaga togʻ sharoitlaridagi trenirovkadan foydalanish.

Har bir murabbiy yetarli darajada psixolog boʻlishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega boʻlishi hamda zoʻriqishli trenirovka jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun soʻz katta taʼsir koʻrsatadi. Faqatgina soʻzdan toʻgʻri foydalanilgandagina va har birsportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, murabbiy-sportchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Sportchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini koʻrib chiqayotib, shu narsani koʻramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishlantirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qoʻllash, birinchi navbatda, murabbiy, vrach, psixolog, rahbarning soʻz orqali taʼsir etishini nazarda tutadi. Ularning soʻzlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga taʼsir qiladi. Soʻz orqali taʼsir koʻrsatishni qoʻllayotib, sportchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish koʻproq toʻgʻri keladi, badiiy tipdagi sportchilarga singdirish katta taʼsir koʻrsatadi.

Sportchiga soʻz orqali taʼsir koʻrsatishni qoʻllayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida eʼtibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat koʻrsatuvchi xodimlarning trenirovka jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan harakatlarning yuksak maʼnaviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish trenirovkasi (RTB) va ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) koʻrinishidagi autogen trenirovka (AT) oʻz-oʻzini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen

trenirovkaning eng oddiy va samarali varianti - bu ruhiy mushak trenirovkasi, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi - tetiklik darajasini pasaytirish - bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda sportchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMT faollashti-ruvchi (safariy etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi sportchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarini qo'llash xar xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMT ning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar vah.k.

Sportchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalash-tirish trenirovka nagruzkalari dinamikasi xamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

RMT ning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va murabbiy rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular trenirovka jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek bevosita trenirovka tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu - dam olish qo'llanilishi mumkin. RMT seansida 10 minutlik dam olish - uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natija-larga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan trenirovkalarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy terapevtik samara beradi. U RMT ning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, murabbiy va vrach suhbat jarayonida "ruhiy kuzatuv-chanlik" dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllanti-radilar, uning yordamida muayyan sportchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Sportchilarni ishontirayotib, ularning hatti-harakatlari va tashvishlanishlarining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda sportchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo buladi.

Murabbiy va vrachning yana eng muhim vazifasi sportchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyat-lardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisobalandi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'lla-nilaganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar sportchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-trenirovka yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, sportchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'planishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun sportchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch trenirovka vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqa-larga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

Bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatna-shadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jixatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim.

Yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy sportchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki sportchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab-emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan sportchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-sheriklar o'zlari va o'rtoqlariga trenirovkada katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Murabbiy-lar bu ballarni sportchi foydasiga xal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir trenirovka keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan sportchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarining kuzatishicha, sportchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga yetadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi sportchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati sportchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan diagnostika qilishdan iborat. Shuni hisobga olishlozimki, ba'zi sportchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator sportchilarda mazkur terenerga moslashmaslik va unga ishonqirmaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi - sportchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda sportchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga anik va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham murabbiy-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, hotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musoba- qalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan murabbiy ruhiy o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

Xulosa.

1. Sog'liqqa zarar yetkazmay, trenirovka jarayonini jadal-lashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Bunda pedagogik vositalar asosiysi, yetakchi hisoblanadi, chunki aynan ular xar bir sportchi rejimini va sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida nagruzka hamda dam olishning oqilona uyg'unligini belgilab beradi.

2. Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri moddaalmashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi dori-darmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi.

3. Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

4. Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo'riqishni kamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalg'itadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashni mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. -М., 1978.
2. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М., 1979.
3. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М., 1973.
4. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. -М., 1995.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки школа М, ФиС. 1977.

KURASHCHILAR MASHG‘ULOT VA MUSOBAQA JARAYONINI NAZORAT QILISHNING OPTIMAL YO‘NALISHLARI

Bekmanova Surayyo Shokirjon qizi

Yaqubov Sarvar Bahodirovich

Bog‘ot tuman, 27-son maktab o‘qituvchisi

surayyobekmanova@gmail.com

sarvaryoqubov9292@gmail.com

Kirish. Zamonaviy kurashchilarni tayyorlash keng qirrali mashaqqatli mehnat talab qiluvchi va ma’suliyatli ish bo‘lib, chuqur ilmiy izlanishlar olib borishni talab etadi. Shuningdek mashq qilish davomida yuklamalarni nazorat qilish va boshqarishni pedagogik asoslash, tibbiy – biologik, biomexanik, bioximik, psixologik va boshqa nazorat qilish zarur bo‘ladi.

Hozirgi kunda kurash mashqi davomida yuklamalarni nazorat qilish va boshqarishning pedagogik asoslari mavzusida bir qancha ilmiy maqolalar va ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilgan. Sportni shiddat bilan rivojlanishida ushbu mavzuda ilmiy ishlar yetarli emasligi mavzuni yanada kengroq ko‘rib chiqishni talab etadi.

Yuqorida aytib o‘tilgan, ayniqsa kurash mashqi davomida yuklamalarni nazorat qilish va boshqarishning pedagogik asoslari mavzusi ilmiy manbalarda keng yoritilmagan. Bu bizni ushbu mavzuda bitiruv malakaviy ishimizda olib borishimizga asos bo‘ladi.

Ishning maqsadi – Kurash mashqi davomida yuklamalarni nazorat qilish va boshqarishni pedagogik asoslarini takomillashtirish.

Ishning vazifalari:

- kurashchilarni turli xil tayyorgarlik tamonlarini aniqlovchi mashq qilish faoliyatiga samarali ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni aniqlash;
- har xil klassifikatsiyadagi kurashchilarni nazorat qilishni pedagogik asoslari va uslublarini ishlab chiqish;
- kurashchilar yuklamalarini nazorat qilishni o‘ziga xos pedagogik uslublari va boshqarishni ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Tadqiqod natijalari kurashchilarni tayyorgarlik davridagi bir qancha yangi tizimlarni ochib berdi:

- kurash mashqi davridagi yuklamalarni nazorat qilishni samarali usullari ishlab chiqildi;
- texnik-taktik xarakterli harakatlar va tibbiy biologik ko‘rsatkichlarning o‘zaro bogliqligi kuzatildi;
- yuklamalarni nazorat qilishni yangi pedagogik asoslari va boshqarish ishlab chiqildi;

Tadqiqot obyekti: Bolalar va o‘smirlar sport maktablari va sport kollejlari kurash mashg‘ulotlarini o‘tkazish jarayoni.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Ilmiy ishda kurash mashqi davomida yuklamalarni pedagogik nazorat qilish va boshqarishning har tomonlama tahlili berilgan. Bular:

- Kurashchilarni mashq qilish jarayonini individual modeli ishlab chiqildi;
- Istiqbolli kurashchilarni xar xil terma jamoalarga tanlab olish;
- Sport maktablari, kollejlari uchun uslubiy metodik dastur xujatlari tuzish;
- har xil jamoa va sportchilar trenirovka jarayonini samarali baholash.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Kurash mashqi davomida yuklamalarni nazorat qilish va boshqarishni pedagogik asoslarini takomillashtirish. Gepotezaga muvofiq va qo'yilgan maqsadni amalga oshirish uchun ushbu tadqiqot oldiga quyidagi vazifalar qo'yilgan edi:

- kurashchilarni turli xil tayyorgarlik tamonlarini aniqlovchi mashq qilish faoliyatiga samarali ta'sir kursatuvchi omillarni aniqlash;
- har xil klassifikatsiyadagi kurashchilarni nazorat qilishni pedagogik asoslari va uslublarini ishlab chiqish;
- kurashchilar yuklamalarini nazorat qilishni o'ziga xos pedagogik uslublari va boshqarishni ishlab chiqish.

Mashg'ulot jarayonida texnik-taktik faoliyatni maxsus belgilar bilan qayd qilish orqali pedagogik kuzatuv olib borish. Trenirovka mashg'ulotlarida va alohida mashqlar bajarganda sportchi organizmidagi yuklamani kattaligini ta'sirini aniqlash uchun pedagogik nazorat va kuzatuv olib borildi.

Pedagogik kuzatuv davrida BO'SM o'quvchilari, sport kolleji va boshqa kollejlari kurashchi talabalari trenirovka jarayoni tahlil qilindi. Mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni tuzilishini aniqlash maqsadida videoyozuvlardan foydalanildi. Bunda kurash tushish davrida texnik-taktik usullarning qo'llashning turli qirralari ochib berildi va tahlil qilindi. Shuningdek, ishda fotoelektron uskunadan foydalanildi. Uning yordamida vaqt intervalligi yuqori aniqlikda tekshirildi.

Pedagogik kuzatuvlar. Yuklamalarning kattaligini aniqlash uchun quyidagi ko'rsatkichlar ro'yxatga olingandi: yuklamaning kattaligi, ixtisoslashganlik, yo'naltirilganlik har bir mashg'ulotda yuklamaning umumiy hajmi maxsus va maxsus bo'lmagan yuklamalarning xususiy hajmlari baholandi.

Pedagogik tajriba (eksperiment). Oldimizga qo'yilgan vazifani yechish uchun tadqiqotlar uch bosqichda o'tkaziladi.

I bosqich – tadqiqot muammosini zamonaviy holatini baholash uchun maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotni o'rganish va tahlil qilish; tadqiqotning maqsadi va vazifalarini aniqlash, gipotezani shakllantirish, shuningdek tadqiqot usullarini sinab ko'rish; sinov (eksperiment) dasturini ishlab chiqish;

II bosqich – sport kurashida daslabki pedagogik kuzatuvlarda texnik-taktik xarakatlarning alohida tuzilmasi aniqlandi va tekshirish olib borildi.

III bosqich – pedagogik tadqiqot kurashchilarning mashg'ulot jarayonida yuklamalarni nazorat qilish va boshqarishni samarali metodlarini tajribalar bilan (eksperiment) asoslash; murabbiylar uchun uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. 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 (M.A.Godik, 1980):

- boshqarish obyekti va obyekt shakllanadigan tashqi muhit to'g'risida axborot yig'ish;

- olingan ma'lumotlarni tahlil qilish;

- qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Zamonaviy kurash treneri 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 (YU.M.Arestov, M.A.Godik, 1980).

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 ta'alluqli holda ko'rib chiqamiz.

Yuklamaning ixtisoslashganligi. Sport kurashi mashg'ulotlarida bajariladigan hamma mashqlar kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o'yinlari, og'ir va yengil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo'linadi. Mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o'smir kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener 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 kurashchining 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. N.I.Volkov mashg'ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

– 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);

– avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so‘ngra aerob mashqlar.

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uyg‘unlashtirilsa, ijobiy o‘zaro ta’sirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas.

Trener 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.

Trener mashg‘ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur.

Xulosalar.

1. Harakat imkoniyatlarining kattalik koeffitsenti «K» sportchi asab-mushak tizimining holatiga baho berish bilan qabul qilinadi.

2. “K” kattaligining o‘zgarishi sportchini charchash darajasining ob’yektiv ko‘rsatkichidir.

3. “K” kattaligi qayta tiklanish darajasi ko‘rsatkichidir.

4. Yuklamaning “K” kattaligiga ta’sir qilishi shu yuklamaning intensivligini xarakterlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998.

2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки школа М, ФиС. 1977.

3. Ф.А.Керимов Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2001

YENGIL ATLETIKADA O‘QUV-MASHG‘ULOT QISMLARINING VAZIFASI VA MAZMUNI

R.Sapayev
UrDPI Jismoniy madaniyat
kafedrası o‘qituvchisi
A.Shonazarov
UrDPI Jismoniy madaniyat
yo‘nalishi 2-bosqich talabasi

Mashg‘ulotning tayyorlov qismi va unga qo‘yiladigan talablar. Tayyorgarlik qismning vazifasi o‘quvchilarning uyushtirishdan, ya‘ni guruhni saflash, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish, guruhni mashq bajartirish uchun qayta saflashdan iborat bo‘ladi. Shuningdek, saf mashqlari, burilish mashqlari, yurish va yugurishlar ham kirish qismiga qo‘shiladi, chunki uyushtirish va intizom o‘rnatishda bularning ham ahamiyati katta ro‘l o‘ynaydi. Tayyorlov qism 10-15 daqiqa davom etadi. Tayyorlov qismining vazifasi: shug‘ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo‘ladigan kuch kelishiga tayyorlash – chigil yozdi mashqlari, muskul kuchini va egiluvchanligini rivojlantirish, bo‘g‘imda harakatchanlikni oshirish, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletik turlar, texnika elementlari bilan tanishtirish.

Tayyorlov qismining boshqa vazifalari snaryadlarda, snaryadlar bilan va ularsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari bilan hal etiladi.

Yana basketbol, voleybol yani sport o‘yinlari elementlari kabi mashqlarni ham qo‘llash mumkin. Bu mashqlar vositasida ham keyingi ishga yanada jadalroq tayyorlansa bo‘ladi.

Yangi boshlayotganlar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning tayyorlov qismiga oddiy umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Yengil atletikachilarning tayyorgarlik darajalari o‘sgan sari bu mashqlar murakkablasha boradi. Tayyorlik darajasi yuqori yengil atletikachilar mashg‘ulotining tayyorlov qismiga umumiy rivojlanuvchi va maxsus mashqlar teng miqdorda kiritiladi.

O‘quv mashg‘ulotning tayyorlov qismiga mashg‘ulotning tayyorlov davrida ko‘proq va musobaqalashuv mavsumiga ozroq vaqt ajratiladi. Mashg‘ulotning tayyorlov qismi qancha davom etishi yengil atletika turining xususiyatiga atletlarning tayyorlov darajasiga va boshqalariga qarab o‘zgaradi. Tayyorgarlik darajasi yuqori yengil atletikachi xotin-qizlarda xususan ularning individual mashg‘ulotlarida kirish va tayyorlov qismlari badantarbiya mashqlari bilan almashtiriladi.

Yakunlov qismida mashg‘ulotlar asosan xotin-qizlar organizmini o‘z holatiga keltirish uchun beriladigan mashqlar to‘plamini o‘z ichiga oladi. Xotin-qizlar sport mashg‘ulotida (jismoniy mashqlarni tanlashda va me‘yorlarni belgilashda) jinsiy sohada sodir bo‘ladigan jarayonlarning siklik xususiyatini e‘tiborga olish juda muhim hisoblanadi.

Menstrual sikl davrida mashg'ulotlarni davom ettiradigan sportchi xotin-qizlarda morfologik va funksional buzilishlar me'yorga nisbatan, odatda, bolmaydi, ularning menstruasiya oldi va menstrual sikl fazalarida musobaqalarda qatnashishi odatdagi va ba'zan rekord yutuqlarga olib keladi. Tadqiqotlarga ko'ra, 81,5 % xotinqizlarda natijalar yaxshilanadi va faqat 18,5 % qizlarda yomonlashadi; bu fazalarda shug'ullanmaydigan sportchilarda musobaqalarda erishiladigan natijalar 56,6 % sportchi qizlarda odatdagi darajada qoladi, 43,6 % qizlarda esa pasayadi. Xotin-qizlarning kuchli va tezkor harakatlarga bolgan qobiliyatlari kamroq bo'ladi, bu yengil atletika mashqlari texnikasini o'zlashtirishda qiyinchiliklarning yuzaga kelishiga va musobaqalarda muvaffaqiyatsiz qatnashishga sabab bolishi mumkin. Bu kamchilikni bartaraf etish uchun ularning tezlik-kuch tayyorgarligini yaxshilash ustida maxsus shug'ullanish zarur. Biroq, xotin-qizlarning tezlik-kuch mashqlarida kam imkoniyatlarga ega ekanliklariga qaramasdan, ular erkaklarga nisbatan chidamsizroq deb aytish mumkin emas. Ayollarda chidamlilik ko'proq shiddatli zo'riqishlarni talab qilmaydigan mashqlarda yaxshiroq namoyon bo'ladi va katta hajmdagi ish dam olish bilan galma-galdan amalga oshirilgan paytda ortib boradi. Yana shuni e'tirof etish joizki, xotin-qizlar organizmi sarflangan energiyani tezroq qoplay olish qobiliyatiga ega. Yugurishning har xil turlari, sakrashlar va uloqtirishlar, shuningdek, sportcha yurish bilan shug'ullanish gavda tuzilishida organlar va tizimlarning funksional imkoniyatlarida harakat sifatlarining rivojlanishida farqlar yuzaga keladi. Bu esa, o'z navbatida, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, koordinasion qobiliyatlarning namoyon bolishiga; tashqi muhitning turli sharoitlariga moslashishga, ish qobiliyatiga, tiklanish va salomatlikka, shuningdek, sport natijalariga ta'sir ko'rsatadi. Bu hamma farqlar birinchi tomondan, tanlangan sport turida saralash tizimiga, boshqa tomondan har bir yengil atletika mashqi turining ayollar organizmiga o'ziga xos ta'sir qilishiga bog'liq. Yengil atletikaning har bir turida erkaklar va ayollarda antropometrik ko'rsatkichlar muhim darajada farq qilmaydi. Bunday farq 100 *m* ga yuguruvchilarda vaznda 22,1 *kg go.*, bo'y ko'rsatkichida 13,2 *sm* ga; yadro itqituvchilarda — mos ravishda 37,1 *kg* va 18,5 *sm* ga yetadi.

Yengil atletikachi xotin-qizlardagi farqlar qator fiziologik ko'rsatkichlarda ham kuzatiladi. Ayollarda qisqa masofalarga yugurish katta shiddatli ish bilan, o'rta va uzoq masofalarga yugurish esa kislorod tanqisligining maksimal darajada oshishi bilan tavsiflanadi. Sprintda ayollarning energiya sarfi erkaklarga qaraganda 15-20 %ga kamroq; o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda esa kislorodni maksimal iste'mol qilish kattaligi yengil atletikaning bitta turining o'zida erkaklarda va ayollarda odatda kamroq boladi. Erkaklar va ayollar o'rnatgan jahon rekordlarini taqqoslab, shuni aniqlash mumkinki, ayol yengil atletikachilar kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasida, shuningdek, texnik mahoratni egallash darajasida erkaklardan ortda qoladilar. Sport natijalarining o'sishi, ayollarda ham, erkaklarda ham ko'p jihatdan tanlangan yengil atletika turida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlaridagi mashgiilot hamda musobaqa yuklamalarini samarali m e'yorlashga bog'liq. Yuklamalar, bir tomondan, ayollarning jismoniy imkoniyatlariga mos bolishi, ikkinchi tomondan, natijalarning, sport mahoratining muntazam o'sib borishini

ta'minlashi zarur. Eng asosiysi, ayollar mashg'ulotlarda kuchlari etmaydigan jismoniy yuklamalarni bajarmasliklari lozim. Tayyorgarlikka ega bo'lmagan ayollar uchun maksimal mashg'ulot yuklamalari salbiy oqibatlariga olib keladi, birinchi navbatda, ichki organlarga yomon ta'sir qiladi. Endi shug'ullanayotgan ayol yengil atletikachilarni keskin chayqalishlardan, yerga tushish, siltanishlar ogirlik yoki o'z vaznini snaryadga ko'tarish paytida tez zo'riqishlardan hamda kuchlanishlardan himoya qilish lozim. Ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportda qabul qilingan umumiy tamoyillardan foydalanish zarur (jumladan, ketma-ketlik, astasekinlik, sikllilik, yuklamalar dinamikasining tolqinsimonligi). Sportchi qizlar mashg'ulotlarida jismoniy sifatlar va harakat malakalarini rivojlantirishda hamda takomillashtirishda quyidagi uslublar qo'llaniladi: bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli, aylanma, musobaqa va h.k. Yengil atletikachilarni tayyorlashda ularning sport ixtisosliklariga bogliq bolgan mashqlar asosiy vositalar hisoblanadi. Ayol sprinterlarning yillik mashg'ulotida tezkorlikni va portlovchan kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan yugurish va sakrash mashqlari katta o'rin egallaydi. Ularning umumiy hajmi qizlarda o'rtacha 15 **km** dan ayollarda 40 **km** gacha atrofida boladi. Bunda har xil sakrash mashqlarini yumshoq erda bajarish kerak, chunki ular kichik tos organlarining kichik siljishlarini keltirib chiqaradi va ularni ushlab turuvchi mushaklar va boylamlarning mustahkamlanishiga yordam beradi. Ko'p sonli yugurish va sakrash mashqlarini bajarishda oyoq mushaklarini birinchi galda oyoq kaftlarini mustahkamlashga va rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Shu sababli yassioyoqlikdan ehtiyot bolish kerak, oyoqlar uchun mo'ljallangan mashqlar ichki mushaklarni rivojlantirishini nazarda tutish lozim. O'rta masofaga yugurishda ayollarda aralash aerob-anaerob xususiyatga ega yuklamalar ko'proq qollanilishi kerak, ularning yillik hajmi qizlarda 1000 km dan, ayollarda 3000-4000 **km** gacha atrofida bolishi zarur. Yengil atletikaning bu turida ayollarda yillik siklda yugurish hajmining asosiy o'sishi 14-15 yosh davriga to'g'ri keladi va 16 yosh atrofida barqarorlashadi. Bu ayniqsa antropometrik belgilar: tana uzunligi va og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi va boshqalar ancha o'sib borishi kuzatiladigan qizlarga xosdir. Uzoq masofalarga yugurishda yuguruvchilar yuklamasi asosan aerob xususiyatga ega va asosiy vositalarning yillik hajmi o'rta masofalarga yuguruvchilar yuklamalaridan 1,5-2 barobar ortiq bo'ladi. Ikkala turdagi yuguruvchilarni tayyorlashda chidamlilikning har xil turlarini umumiy, maxsus, kuch va boshqa rivojlantirishiga yo'naltirilgan vositalar asosiy hisoblanadi. Sakrashlar va uloqtirishlarda yuklamalarning yo'nalishi boshqacha xususiyatga ega. Mashg'ulotlarda asosan sport — kuch xususiyatiga ega mashqlar qo'llaniladi.

Yuklamalar oson bo'lishi uchun yengil atletikachilarga mashqlarni asta-sekin qiyinlashtirib borish hamda ularning bajarilish qiyinchiligini oshirib borish zarur. Bunda sakrovchanlikni va harakatlar tezkorligini yaxshilovchi mashqlarga alohida e'tibor berish kerak. Uloqtiruvchilarni tayyorligida elka kamari, qo'llar, oyoqlar, tana mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash zarur, ular yuqori koordinasiyaga va harakat tezligiga, katta kuchga ega bo'lishlari juda zarur. Shuning uchun ularning mashg'ulotlariga ko'p miqdorda shtanga, tosh, sherik bilan mashqlar kiritiladi, lekin

ayollar mashg'ulotlarida ulardan ehtiyot bo'lib, ularning yoshi, tayyorgarligi va individual xususiyatlarini e'tiborga olgan holda foydalanish foydadan xoli bo'lmaydi. Yadro itqitishda kuch mashqlarining yillik hajmi qizlarda 300 / dan, ayollarda 1000 / gacha atrofida bo'ladi. Yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida murabbiy mashqlanganlik holatini chuqur psixologik nazorat qilishi lozim, bunda sportchining o'z-o'zini nazorat qilishi kundaligi murabbiyga yordam berishi kerak. Buning uchun sportchi kundalikda o'zining sub'ektiv hissiyotlarini qayd qilib borishi lozim. Bu o'z-o'zini nazorat qilish kundaligi shifokorga sportchi organizmi holatini har tomonlama tahlil qilishga va keyingi mashg'ulotlar uchun tegishli tavsiyalar berishga imkon yaratib beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qudratov R., G'aniyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. – T., 2011
2. Смурыгина Л.В. Введение научных исследований в лёгкой атлетике. Ташкент, 2013.
3. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika O'quv qo'llanma. – T., O'zDJTI, 1998. 126 b.
4. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая Атлетика. – М.: ФиС, 1979. 597 с.
5. Usmonxo'jayev T.S., Rahimov M.M., Qudratov R.Q., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. – T., O'qituvchi, 2005, 350 b.
6. Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. – T., Lider Press, 2007. 352 b.

TA'LIM MUASSASALARIDA YENGIL ATLETIKA MASHQLARINI O'TKAZISHGA OID KO'RSATMALAR

R.Sapayev
UrDPI Jismoniy madaniyat
kafedrasi o'qituvchisi
S.Ibrahimov
UrDPI Jismoniy madaniyat
yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Ta'lim muassasalarida. Bolalar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashqlari mashg'ulotlari katta yoshdagilarnikidek tashkil qilinadi va o'tkaziladi.

Bolalik va o'smirlik yoshida harakat analizatorlari funksiyasining takomillashuvi bilan harakat malakalarini o'rgatishga bo'lgan sezgirlik oshib boradi. Bolalar bu yoshda juda ham ko'p nozik harakat malakalariga o'rganish qobiliyatiga egadir. Asosiysi kuch-quvvat va chidamlilikka zo'r kelmasa bas. Shuning uchun barvaqt o'rgatishni to'g'ri va ancha ratsional texnika bilan boshlash kerak bo'ladi. Shuning bilan birgalikda, turli-tuman harakatlar va ishga ham o'rgatish muhim. To'plangan malakalar va bilim kattaroq bo'lganda texnikani muvaffaqiyatli takomillashtirishga yordam beradi. Ayni vaqtda yengil atletika mashqlarini o'rganish va ularni takomillashtirish va maromiga yetkazish mushak kuchi, markaziy asab sistemasi yuqori darajada ishlashi ostida harakatlarni tez bajarish zarurligi bilan bog'liqdir. Shug'ullanuvchilarning organizmiga yuqori talablar qo'yiladi. Ana shuning uchun ham nagruzkalarni (ayniqsa yurak, qon-tomir sistemasiga) asta-sekinlik bilan oshirib borish kerak bo'ladi. Tezkor yugurish ko'pgina yengil atletika mashqlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. O'yinlarga taalluqli bo'lgan yugurish elementlari kichik va o'rta yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda asosiy o'rinda turadi. Ilmiy tekshirishlarning ko'rsatishicha, 12-13 yoshda harakat tezligini oshirish va nerv protsesslarining harakatlarini takomillashtirish uchun eng qulay sharoit vujudga keladi. Tez yugurish mashqlari ayni vaqtda yengil atletikaning boshqa turlaridagi harakatlarni yaxshiroq egallashga yordam beradi. Yugurish texnikasini o'rgatishda harakatlarning tabiiyligi va yengilligini saqlab qolish va oyoq uchida yugurishga o'rgatish muhim hisoblanadi. Bolalar zo'r berib yugurganlarida, yelkalarini ko'tarib, yuzlarini burishtirgan holda boshlarini orqaga egadilar va ko'kraklarini oldinga chiqarib yuguradilar. Qisqa masofalarga yugurish va ortiqcha zo'riqish sezilishi bilanoq, mashqni to'xtatish orqali yugurishda yengil harakatga erishib boriladi. Yugurish vaqtida gavnani to'g'ri holatda saqlashga e'tibor berish kerak bo'ladi. Yerga oyoqni "ovozsiz" qo'yish yengil yugurish qadamlarini hosil qilishga yordam beradi. Oyoqlarni to'liq to'g'rilamagan taqdirda, oldinga oyoqdan oyoqqa sakrab siljish mashqlari qo'llash maqsadga muvofiq boladi. Bunday sakrashlar turli xil sur'atda bajariladi; tez sakrashlar yugurishga o'xshashdir. Bu mashq shiddatning o'sib borishi shaklida bajarilishi kerak. Agarda shug'ullanuvchi tizzasini yuqori ko'tarmasa bunday paytda ularga sun'iy ravishda tizzalarini baland ko'tarib yugurishlar foydalidir. Bolalarni

tez yugurishga o'rgatayotganda, yugurishlarning tezligini asta-sekin oshirish kerak. Tezlashib boradigan yugurish buning uchun eng yaxshi mashqdir. O'quvchilarga yugurish vaqtida, tezlikni o'zlari boshqarishga o'rgatish muhim; buning uchun dastlabki yugurishda o'qituvchining o'zi bolalar bilan qo'shib, yugurgani ma'quldir. Tezlashib boradigan yugurish masofasi va ularning darsdagi miqdori o'quvchilarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarlik darajasiga bog'liqdir. Yugurish masofasi qanchalik uzoq bo'lsa, ularning takrorlanishi ham shuncha oz bo'lib, ular o'rtasidagi dam olish vaqti ko'p bo'ladi. O'rgatishning dastlabki bosqichlarida juda yuqori tezlikda yugurib o'tish tavsiya qilinmaydi. Harakatlarda ortiqcha kuchanish va tanglik sezilishi bilan tezlikni pasaytirish kerak bo'ladi. Shu bilan birgalikda, faqat tezlashib boradigan yugurish bilan chegaralanmay, chidamkorlikni ham rivojlantirib borish kerak. Buning uchun o'quvchilar masofalar qismlarini va butun masofani takror va maksimal tezlik bilan yugurib o'tadilar. O'quvchilarni, masofa bo'ylab yugurib o'tish texnikasini o'zlashtirib olgandan keyin, pastki startdan yugurishga o'rgatish mumkin. Signaldan keyin startdan aniq va tez yugurib chiqishga e'tibor qilish muhimdir. O'quvchilar startdan to'g'ri yugurib chiqishni va masofa bo'ylab yugurishni o'rganganlaridan keyin, katta tezlikda marradan yugurib o'tishni boshlab turib, ularni marraga kelish usullari bilan tanishtirish mumkin. 16-18 yoshda 20 soniyadan 3-4 min gacha davom etadigan mashqlarda (masalan, 200-800 m ga yugurish) maxsus chidamlilikni hamda 1 soatgacha davom etadigan mashqlar orqali umumiy chidamlilikni rivojlantirishga o'tadilar. O'rtacha masofalarga yugurishdagi trenirovkalarning birinchi bosqichi, masofa bo'laklarini tekis va belgilangan tezlikda yugurib o'tishdan boshlanadi. Keyinchalik trenirovkalarga bo'laklarni o'zgaruvchan tezlikda yugurib o'tish kiritiladi. Masofaning turli bo'laklarini belgilangan tezlikda qayta yugurib o'tish ayrim bo'laklarni turli tezlikda o'tish bilan bog'liq takroriy va almashlab yugurish bilan almashib turiladi. 100, 200, 300 m ga turlicha yugurishning trenirovkaga kiritilishi mashqni tobiga keltirishga yordam beradi. Bunda e'tibor yugurish texnikasi elementlarini egallash va nafas olishni takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. Turli xil to'siqlardan o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni qo'llash, g'ovlarni zabt etish texnikasini yaxshiroq egallashga yordam beradi. 12-13 yoshli bolalarni g'ovlardan oshishga o'rgatayotganda, birinchi navbatda, tezlikni, egiluvchanlikni, harakatlar koordinatsiyasi va ritmini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash kerak. Ayniqsa 14-15 yoshda egiluvchanlikni erishilgan darajada saqlab qolish va uni oshirish muhim ekanini ilmiy tekshirishlar ko'rsatdi. G'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatish to'siqlarni zabt etishni o'rgangandan keyin boshlanadi. Dastlabki paytda 50-60 sm balandlikdagi g'ovlar bir-biridan 6-6,5 m masofada qo'yiladi. G'ovlarning balandligi va oraliq masofalari asta-sekin, yugurish tezligini oshirish bilan oshiriladi. G'ovlar osha yugurishdagi o'rta va katta yoshdagilarning trenirovkalari asosan tezkor yugurish bilak bog'liq bo'lgan mashqlardan iborat. Past start xususiyati, birinchi g'ovgacha qadamlar ritmi, g'ovlardan tez oshib o'tish, g'ovlar orasidagi masofada va marra yaqinida qadamlar ritmi sekin-asta o'rgatiladi. Bunda shug'ullanuvchilar to'siqlar o'rtasidagi masofani erkin, oyoqlarni sun'iy kerib yubormay o'tadilar.

Bolalarni ko‘proq balandlikka va uzunlikka sakrash qiziqtiradi. Sakrashlarni o‘rgatishdan oldin yerdan depsinuvchi oyoqni aniqlashni o‘rgatish zarur. 13-14 yoshli o‘quvchilarga depsinishni yugurib kelish bilan bog‘lab bajarishni o‘rgatish mumkin. Bolalarga balandlikka sakrash «hatlab o‘tish» usulidan boshlab o‘rgatiladi. Shuningdek, bolalarga “to‘lqin», «perekat” usullari texnikasini ham ko‘rsatish mumkin. O‘quvchilar plankaga nisbatan 35-40° burchak ostida yugurib kelish va to‘g‘ri depsinishni o‘rganganlaridan keyin, “perekidnoy” usulida sakrab o‘tishni boshlashga o‘tish kerak. Yugurib kelib uzunlikka sakrashga o‘rgatish, avvalo, tez yugurib kelishni to‘g‘ri depsinish bilan bog‘lab bajarishdan boshlanadi va uchish vaqtida muvozanatni saqlash va yumshoq qo‘nishga e‘tibor beriladi. O‘quvchilar dastlab uzunlikka “oyoqlarni buklab” sakrash usulini o‘rganadilar. Keyinchalik uzunlikka sakrashda malaka hosil bo‘lishiga qarab, “qaychi” usulida sakrashga o‘tiladi. Langan bilan sakrash o‘g‘il bolalar uchun juda qiziqarli mashq bo‘lib hisoblanadi. Uning murakkab texnikasini nazarda tutib, faqat maxsus mashqlar bajarish bilan ko‘nikma hosil qilib borish kerak. Uch hatlab sakrash (joydan turib yumshoq yerda) jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, 13-14 yoshdan boshlab o‘rgatish mumkin. Uncha uzoq bo‘lmagan masofadan yugurib kelib uch hatlab sakrashga 14-15 yoshdan boshlab o‘rgatiladi. Uloqtirish mashqlari kichik yoshdagi maktab o‘quvchilarining mashg‘ulotlarida ham qo‘llaniladi. Boshda o‘quvchilar yengil narsalarni (tennis koptogi, xokkey to‘pi, yengil to‘ldirma to‘plarni) uloqtirishga o‘rganadilar, keyin esa zamonaviy uloqtirish asboblari o‘rganishga o‘tadilar. Granata otish uni ushlash va joydan turib otishni o‘rgatishdan boshlanadi. Keyin bir qadamdan otish va yugurib kelib otish o‘rgatiladi. Har qanday otishni o‘rgatish mana shu tartibga asoslanib olib boriladi. Nayza otishga granata otish texnikasini o‘rganish ko‘p yordam beradi. Aksincha ham bo‘lishi mumkin. Nayza otishga o‘rganish uni to‘g‘ri tutish va uloqtirish uchun dastlabki turishdan boshlanadi. Nayzani orqaga olib borish va qo‘ldan chiqarib yuborish, dastavval, turgan joyda, keyin esa yugurib kelishda o‘rgatiladi. Yadro otishga o‘rgatishdan oldin, yadro og‘irligini o‘zlashtirib olish uchun turli xil maxsus mashqlarni o‘rgatish kerak. Yadro otish yengil narsalarni (1 kg gacha og‘irlikdagi) bir qo‘llab otishdan boshlanadi. Albatta yadroni o‘quvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga qarab tanlash zarur. Bolalar yadroni barmoq uchida tutmasliklari ma‘qul, chunki ularning barmoqlari hali kuchsiz bo‘lib, yadroning og‘irligiga bardosh berolmaydi. Disk uloqtirishga o‘rgatish uni ushlash va silkitishlardan boshlanadi. Keyin joydan turib uloqtirishga o‘tiladi. Diskni burilib uloqtirishdan oldin disksiz burilishga o‘rgatib, harakatlarning silliq va yaxlit bajarilishiga e‘tibor berish muhimdir. Yengil bosqon uloqtirishga o‘rgatish aylanishni va joydan uloqtirishni o‘rgatish bilan boshlanadi. Burilib uloqtirishdan oldin maxsus jismoniy tayyorgarlik amalga oshirilishi kerak, 3-5 kg og‘irlikdagi bosqon uloqtirishga 15-16 yoshdan boshlab o‘rgatish mumkin. Yosh yengil atletikachilarning kuchini yengil shtanga va toshlar bilangina rivojlantirish mumkin emas. Ularning kuch tayyorgarligi uchun akrobatika, kurash, qayiq haydash va boshqa mashqlardan ko‘proq foydalanish kerak. Har bir kuch mashqlarini yaxshilab o‘ylab ko‘rib, ularning bajarilishiga e‘tibor berib turish kerak.

Yosh yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi daralosini tezkorlik, kuch-quvvat va chidamlilikni aniqlaydigan quyidagi kontrol sinovlar orqali bilish mumkin:

- a) pastki va yuqori startdan 30 va 60 m ga yugurish;
- b) turgan joydan uzunlikka sakrash;
- v) ikkala oyoq bilan deysinib yuqoriga sakrash;
- g) dinamometr orqali asosiy kuchni o'lchash;
- d) oyoqlarni to'g'ri burchak ostida bukib, qo'llarda osilish (vaqt hisoblanadi);
- y) chidamlilik yugurishi: 13 yoshli o'g'il bolalar – 300 m, 13-14 yoshli qiz bolalar – 300 m, 14-16 yoshli o'g'il bolalar – 600 m, 17-18 yoshli o'spirinlar – 800 m, 15-18 yoshli qizlar – 600 m.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. T., O'zDJTI, 1998. 126 b.
2. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая Атлетика. – М., ФИС, 1979. 597с.
3. Usmonxo'jayev T.S., Rahimov M.M., Qudratov R.Q., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport m ashg'ulotlari. – T.: O'qituvchi, 2005, 350 b.
4. Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. –T.: Lider Press, 2007. 352 b.

II SHO‘BA:
TALABA YOSHLARNI SOG‘LIG‘NI SAQLASH VA MUSTAHKAMLASHDA
SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMINI SAMARADORLIGI

Masharipov Azamat Komuljonovich
Urganch davlat universiteti, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va
metodikasi” kafedrası katta o‘qituvchisi., p.f.b.f.d (PhD)
Elektron pochta: azamat_86uz@inbox.ru

Annotasiya. Ushbu maqolada sport-sog‘lomlashtirish turizmini talaba yoshlarning funksional holatiga samarali ta’siri bayon qilingan va matematik-statistik ko‘rsatkichlarda akslantirilgan.

Аннотация. В данной статье описано и отражено в математических и статистических показателях эффективное влияние спортивно-оздоровительного туризма на функциональное состояние студент.

Annotation. This article, the effective effect of sports-health tourism on the functional condition of students is described and reflected in mathematical and statistical indicators.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, turizm, sport, sog‘lomlashtirish, vosita, jismoniy rivojlanish, funksional holat, jismoniy tayyorgarlik, salomatlik, samaradorlik.

Ключевы слова: Физкультура, туризм, спорт, оздоровление, средство, физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность, здоровье, эффективность.

Key words: Physical education, tourism, sports, health improvement, means, physical development, functional state, physical fitness, health, efficiency.

Jahonda aholi qatlamlarini ommaviy sport bilan shug‘ullanishga jalb qilish, oliy ta’lim muassasalarida tahsil oluvchi talabalarning funksional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini tadqiq qilish, iqlimiy hamda ekologik shart-sharoitlarni inobatga olgan holda sport-sog‘lomlashtirish turizmini amaliyotga joriy qilish talabi keskin oshmoqda. Aynan shu nuqtai nazardan talaba yoshlarning salomatligini turli vositalar, jumladan, sport-sog‘lomlashtirish turizmi orqali mustahkamlash muammosi o‘ta dolzarbdir.

Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o‘zi taqozo etmoqda. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish, hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida: Respublikada aholi o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda -yurish, yugurish sportning ustuvor turlari etib belgilangan [1].

Talabalarning jismoniy tarbiya tizimida sport-sogʻlomlashtirish turizmi vositalari hozirgi davrda yetarlicha samarali qoʻllanilmayapti. Oliy taʼlim muassasasida turizm fani jismoniy tarbiyaning hordiq olish rejimida namoyish qilingan bir qismi sifatida koʻriladi, bu talabalarning jismoniy tarbiyasida sport-sogʻlomlashtirish turizmi vositalari doirasini cheklaydi. Oliy taʼlim muassasasi talabalarini jismoniy rivojlantirish boʻyicha taʼlim jarayoni individuallashtirish va tabaqalashtirish tamoyillariga asoslanishi lozim, bu esa talabalarning sogʻligʻi va ehtiyojlarini inobatga olib tashkil qilinuvchi jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish faoliyatiga boʻlgan qobiliyatlarning namoyon boʻlishi, oliy taʼlim muassasasida jismoniy tarbiya shaklining turli-tumanligi va tarkibining variativligini asoslaydi [2,3,4,5].

Hozirgi vaqtda oliy taʼlim muassasasida jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish ishlarining asosiy vazifalari zamonaviy yondashuvlarga muvofiq talaba yoshlarda oʻquv jarayoni doirasida va oʻqishdan tashqari vaqtlarda jismoniy tarbiya mashgʻulotlariga boʻlgan ehtiyojni shakllantirish, shuningdek, sogʻlom hayot tarzini kechirishga oʻrgatishdan iborat. Bu yoshlarda funksional holatni yaxshilashga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, harakat malakalari va koʻnikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish ishlari shaxsning emotsional, intellektual, maʼnaviy-axloqiy va estetik rivojlanishiga, ijodiy qobiliyatlarning shakllanishiga koʻmaklashadi. [2,5,6,7,8,9].

Turizm jismoniy tarbiyaning allaqachon maʼlum va samarali vositasi sifatida oʻzining emotsionalligi, jozibadorligi va talaba yoshlar uchun faol xordiq chiqarish imkoniyatlari bilan ajralib turadi, ularning harakat faolligi hajmini oshirishga, jismoniy tayyorgarlik va funksional holatni yaxshilashga imkon beradi [9,10]. Turizm aholining turli yosh va ijtimoiy guruhlari, shu jumladan, yoshlar orasida mashhurligi, unga boʻlgan qiziqish mutaxassislar tomonidan keng doirada asoslab berilgan. Olimlarning tadqiqotlarida sport-sogʻlomlashtirish turizmining nazariy-uslubiy va biologik asoslari, sogʻlomlashtirish maqsadida turistik piyoda yurish, sayr mashgʻulotlarining tarkibi va tashkillashtirilishi, turistik sayr davomida organizm funksional holatining ayrim koʻrsatkichlarining oʻzgarish masalalari oʻrganilgan [11,12,13,14,15,16,17].

Tadqiqot ishimizda oliy taʼlim muassasasining mutaxassisligi jismoniy tarbiya boʻlmagan yoʻnalishlari talaba yoshlarni pedagogik tajribaga (dastlabki oʻlchashlarda natijalari bir-biriga yaqin boʻlgan jami 55 nafari saralab olinib, shundan 27 nafari tajriba guruhi (TG) va 28 nafar talaba nazorat guruhi (NG)ga jalb qilindi. Pedagogik tajriba guruhi talabalarini biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur samaradorligini tajribada asoslash uchun sport-sogʻlomlashtirish turizmi mashgʻulotlarida ishtirok qildilar, shuningdek, dam olish kunlarida algoritmlangan yoʻnalishlarda sayrlarda qatnashdilar. Nazorat guruhi talabalari anʼanaviy dastur boʻyicha mashgʻulotlarda ishtirok qildilar.

Oliy taʼlim muassasasi talabalarining funksional holati koʻrsatkichlarini aniqlash boʻyicha testlar natijalari 1-jadvalda berilgan. Talabalar funksional holati aniqlash maqsadida oʻquv yili davomida tajriba va nazorat guruhlarida qator test sinovlari, oʻlchashlar amalga oshirildi YuQS tinch holatda (marta/daqiq), sistolik arterial bosim, (mm.s.u.), diastolik arterial bosim (mm.s.u.), shtange sinovi (soniya), genche sinovi

(soniya), rufe dikson indeksi (shart/birlik). O'quv yili boshida talabalarning ko'pchiligi deyarli barcha ko'rsatkichlarda qoniqarsiz natijalarni qayd etishdi. Oliy ta'lim muassasasi talabalari o'rtasida o'quv yili boshida tajriba guruhida YuQS tinch holatda (marta/daqiqaga) dastlab o'rtacha 78.4 marta/daqiqaga teng bo'lgan bo'lsa, o'quv yili oxirida o'rtacha 76.4 marta/daqiqani tashkil qilib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.36$; $P>0.05$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida o'rtacha natija 77.9 marta/daqiqani tashkil etdi o'quv yili oxirida esa 77.1 marta/daqiqaga teng bo'lib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi. ($t=0.48$; $P>0.05$).

Tajriba guruhida o'quv yili boshida sistolik arterial bosim, (mm.s.u.) o'rtacha 118.87 mm.s.u.ga teng bo'lgan bo'lsa, o'quv yili oxirida o'rtacha 119.8 mm.s.u.ni tashkil qilib, natijalar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.45$; $P>0.05$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida o'rtacha natija 119.2 mm.s.u.ni tashkil etdi, o'quv yili oxirida esa 119.3 mm.s.u.ni tashkil qilib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.48$; $P>0.05$).

Tajriba guruhida o'quv yili boshida diastolik arterial bosim, (mm.s.u.) o'rtacha 77.8 mm.s.u.ga teng bo'lgan bo'lsa, o'quv yili oxirida o'rtacha 79.8 mm.s.u.ni tashkil qilib, natijalar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.57$; $P>0.05$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida o'rtacha natija 78.9 mm.s.u.ni tashkil etdi, o'quv yili oxirida esa 78.07 mm.s.u.ni tashkil qilib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.56$; $P>0.05$).

O'pkaning tiriklik sig'imi (mil.litr) tajriba guruhida o'quv yili boshida o'rtacha 3324,35 ml.ni, o'quv yili oxirida o'rtacha 3540,97 ml.ni tashkil qilib, natijalar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi. ($t=4.13$; $P<0.001$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida 3315,5 ml.ni tashkil etdi, o'quv yili oxirida esa 3409,4 ml.ni tashkil etib, ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.81$; $P>0.05$).

O'quv yili boshida tajriba guruhida shtange sinovi ko'rsatkichlari (soniya) o'rtacha 38.4 soniyani, o'quv yili oxirida o'rtacha 44.9 soniyani tashkil qilib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi ($t=6.63$; $P<0.001$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida 38.9 soniyani, o'quv yili oxirida 41.6 soniyani tashkil etib, ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.98$; $P>0.05$). Tajriba guruhida genche sinovi (soniya) ko'rsatkichlari o'rtacha 31.2 soniyani, o'quv yili oxirida esa o'rtacha 35.1 soniyani tashkil qilib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi ($t=4.57$; $P<0.001$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida 32.1 soniyani, o'quv yili oxirida 33.1 soniyani tashkil etib, ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.90$; $P>0.05$).

O'quv yili boshida o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari tajriba guruhida Rufe diksona indeksi (shart/birlik) o'rtacha 15.2 shart./bir.ni, o'quv yili oxirida o'rtacha 9.9 shart./bir.ni, tashkil qilib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi ($t=12.8$; $P<0.001$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida 15.8 shart./bir.ni, o'quv yili oxirida esa 14.80 shart./bir.ni tashkil etib, ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi. ($t=1.89$; $P>0.05$).

1.-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarida o'quv yili davomida funksional holati ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi (TG-n=27; NG-n=28).

T/r	Testlar	Tadqiqot guruhlari	Tadqiqot boshlanida (sentabr oyi)			Tadqiqot oxirida (may oyi)			Student mezon t-bo'yicha farqlar	
			$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%	t	P
1	YuQS tinch holatda (marta/daqqa).	TG	78,4	4,8	6,12	76,4	5,5	7,19	1.36	>0.05
		NG	77,9	5,2	6,67	77,1	6,4	8,30	0.48	>0.05
2	Sistolik arterial bosim (mm.s.u.).	TG	118,8	5,78	4,86	119,8	9,52	7,94	0.45	>0.05
		NG	119,2	6,96	5,83	119,3	8,86	7,43	0.04	>0.05
	Diastolik arterial bosim (mm.s.u.).	TG	77,8	3,87	4,97	79,8	5,01	6,27	1.57	>0.05
		NG	78,9	4,11	5,20	78,07	6,11	7,82	0.56	>0.05
3	O'TS (ml).	TG	3324,35	184,3	5,54	3540,97	186,1	5,25	4.13	<0.001
		NG	3315,5	179,5	5,41	3409,4	186.1	8,12	1.81	>0.05
4	Shtange sinovi (soniya).	TG	38,4	2,01	5,23	44,9	4,47	9,14	6.63	<0.001
		NG	38,9	1,99	5,11	41,6	6,51	15,67	1.98	>0.05
5	Genche sinovi (soniya).	TG	31,2	1,45	4,64	35,1	4,01	9,52	4.57	<0.001
		NG	32,1	1,09	3,395	33.1	5,43	13,21	0.90	>0.05
6	Rufe dikson indeksi., (shart/birlik).	TG	15,2	2,01	13,22	9,9	0,47	4,74	12.8	<0.001
		NG	15,8	2,22	14,05	14,80	1,42	9.59	1.89	>0.05

Xulosalar

1. Oliy ta'lim muassasalarida sport-sog'lomlashtirish turizmi vositalaridan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida vosita sifatida foydalanish, ushbu majmuaviy dasturning samaradorligini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba va sport-sog'lomlashtirish turizmi vositalarining qo'llanilishi uning yetarlicha yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqladi. Jumladan talabalarida jismoniy rivojlanish, morffunksional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilanishiga erishildi.

2. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport amaliyotida mavjud an'anaviy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish dasturlariga nisbatan turizm elementli harakatli o'yinlar va turistik estafetalarni darsdan tashqari vaqtda ta'lim jarayoniga kiritish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalarning maqsadga muvofiqligini isbotladi.

3. Tajriba guruhida olib borilgan tadqiqotlar davomida o'quv yilining kuzgi semestrda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun turizm elementlari bilan ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar 35%ni, turizm elementlari bilan estafetalar 20%ni, mo'ljal olishni o'rgatuvchi o'yinlar 20%ni va ikkinchi semestrda 30%ni va 8%ni tashkil qildi. Shu bilan birga, turistik yo'nalishga ega bo'lgan ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar va estafetalar

talabalarda harakatlarni bajarishda diqqatini jamlash, harakatlarning aniqligi va makonda to‘g‘ri mo‘ljal olish, harakatlarning ephilligi va tezkorligi, harakatlarni jamoa bilan bir xil sur‘atda bajarish qobiliyatlarini rivojlantirdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF - 6099-sonli farmoni 2020 yil 30 oktyabr Toshkent sh.
2. V.Raximov. Oliy ta’lim tizimida sport-sog‘lomlashtirish turizmi kadrlarini tayyorlashning ilmiy-pedagogik muammolari // “Pedagogika” ilmiy-nazariy va metodik jurnal. // № 5/2021 B. 105-108;
3. Бабичева И.В. Технология оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студентов: Дис. ...канд. пед. наук. – Т. 2011. – 124 с.;
4. Абдурахманова А.А., Косимова В.С. Факторы, влияющие на качество физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // Научно-методический журнал «Проблемы науки». – М., 2019. – № 4 (40). – С. 83-85;
5. Мухаммадиев К.Б. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида талабаларда экологик маданиятни ривожлантиришни илмий-педагогик асослаш: Педагогика фанлари доктори (DSc) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. – Чирчик. 2022. - б. 251.
6. Овсянникова И. Н. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов на основе использования средств пляжного гандбола // дис., кандидата педагогических наук Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма Краснодар, 2008. 42-53с;
7. Васильковская Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терранкура и туризма// дис., кандидата педагогических наук Сочинский гос. Уни., туризма и курортного дела Сочи 2009 62-78с;
8. Бриллиантова О.О. Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по физической культуре для студентов вузов в различные сезоны года// дис., кандидата педагогических наук Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Краснодар, 2009. 61-77с;
9. Е.А. Штих. Расчетно-графическая оценка способности дифференцирования ощущений интенсивности нагрузки у студентов// Омский научный вестник №2 (116) 2013.
10. Мардасова Е.В. Инновационные оздоровительные Туризм как средство физического воспитания в Алтайском государственном университете технологии в спортивной деятельности// Журнал “Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта” 2018;
11. Милевский Е.В. Туристским походам-государственное регулирование и контроль// Журнал “Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения” 2017;
12. Донскова Л.И, Макаров А.А, Мягкова Е.В. Исследование социального туризма в молодежном сегменте: современное состояние, проблемы и

- перспективы// Журнал Наука и туризм: стратегии взаимодействия, № 2 (54),2019;
- 13.Федякин А.А. Физическое воспитание студентов специальное высшее образование в группе прохождения элективных дисциплин по физической культуре// Журнал Ученые записи университета им. П.Ф.Лесгафта 2018. №10 (164);
- 14.Радченко В.И. Содержание и организация туристских походов в горах с целью оздоровления// дис., кандидата педагогических наук Сочинский гос. уни., туризма и курортного дела Сочи 2000. 25-71;
- 15.Лихолетов В.В. Почебут Д.А. Педагогических потенциал туристических походов// Журнал “Образование и наука” 2008. № 6 (54);
- 16.Семиреков В.А Использование средств рекреационного туризма для восстановления здоровья рабочих и служащих промышленного предприятия// Журнал “Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта, ” № 12 (82) 2011;
- 17.Почебут Д.А. Педагогические возможности активного туризма для развития социальной компетентности личности// Журнал “Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета” вестник Чгпу 4/2008.
- 18.А.К.Masharipov Talaba-yoshlar sog‘lig‘i va jismoniy rivojlanishiga turizmning ta’siri va ijtimoiy ahamiyati: Avtoref. diss. p.f.b.f.d (Phd). Chirchiq 2023 y.

UMUMTA'LIM MAKTABLARI GIMNASTIKA TO'GARAKLARIDA O'QUVCHLARNI GIMNASTIKA MASHQLARGA O'RGATISH

A.M.Yaqubov

**UrDPI Aniq va amaliy fanlar fakulteti,
Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi**

Umumta'lim maktablarida gimnastika mashg'ulotlarining eng muhim vazifasi yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab, jismoniy va aqliy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalash, ulardagi jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishdan iborat.

Gimnastika odam salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlari – jismoniy sifatlari: kuchi, chaqqonligi, tezkorligi, chidamliligi, egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar uslubiyatlar tarmog'idir.

To'garak mashg'ulotlarlarda bolalarni gimnastika mashqlarga o'rgatish, ertalabki mustaqil gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari va shuningdek, sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlari bilan birga qo'shib olib borishlari zarur. Mashqlar mazmuni shunchalik turli-tuman bo'lishi va jismoniy yuklamani ham asta sekin oshirib borish lozim.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga tananing barcha qismlari uchun xarakteri, ko'lami va sur'ati bo'yicha turli-tuman mashqlar kiritish lozim. Mashqlarning tos son va tos son osti mushaklariga ta'sir ko'rsatishini hisobga olish lozim. Ularga oyoqlarni oldinga bukish, orqaga uzatish, yon tomonga ko'tarish, oyoqlar bilan doiraviy harakat qilish, sonni ichkariga va tashqariga burish, shuningdek, gavdani burish, oldinga va yon tomonga engashish mashqlari bevosita ta'sir ko'rsatadi.

To'g'ri qomatni shakllantirish mashqlariga alohida e'tibor berish kerak. Dinamik xarakterdagi va bo'shashish mashqlarini ko'proq qo'llash lozim. Egiluvchanlikni rivojlantirish va gavda qismlar mushaklarini mustahkamlash mashqlarini parallel ravishda olib boorish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Harakat xususiyatiga ko'ra, ayollar bir tekis xarakterdagi mashqlar (turli raqslar, mayin harakatlar va boshq.)ni bajarishga moyil bo'lishadi. Tananing ayrim qismlarida aniq harakatlar bajarish bilan birga, qo'llar uchun yengil, egiluvchan harakatlar qo'llash lozim.

Qo'llaniladigan mashqlarning mazmuni va ularning maromini o'zgartirish orqali jismoniy yuklamani asta-sekin oshirib borishga erishiladi.

Asosiy qism: Gimnastika jihozlarida mashq bajarish uchun xotin-qizlar oldindan tayyorlangan bo'lishlari kerak. Mashg'ulotlar jarayonida ularni oson mashqlarni o'rgatishdan qiyin mashqlarni o'rgatishga o'tkazish asta-sekin, tabiiy bo'lishi uchun tayyorlovchi va yordamlashuvchi mashqlarni ko'proq qo'llash lozim.

Gimnastika jihozlaridagi mashqiarning me'yorini aniq belgilash lozim, chunki ular qo'l, yelka kamari va qorin pressi mushaklarining katta ish bajarishi bilan bog'liqdir.

Oddiy osilish va tayanish mashqlari yelka kamari va qo'l mushaklaridan ancha zo'riqishni talab qiladi.

Shuning uchun xotin-qizlar bilan mashg'ulotlar o'tkazganda turli balandlikdagi qo'shpoyada ko'proq mashq bajarishlariga e'tibor berish kerak. Bunday qo'shpoyada aralash osilishlar, tayanishlar va o'tirishlar singari turli mashqlarni birga qo'shib bajarish ancha yengil bo'ladi.

Mashg'ulotlarning tayyorgarlik va asosiy qismlariga jihozlarsiz hamda turli jihozlar bilan bajariladigan (gimnastika tayoqchasi, arg'amchi, to'ldirma to'p, bulavalar, tennis va boshqa to'plar bilan) umumrivojlantiruvchi mashqlarni gimnastika devorida, gimnastika o'rindig'ida, past-baland qo'shpoyada, xodada xotin-qizlarning har tomonlama rivojlanishini, ularning mushaklarini mustahkamlanishini ta'minlaydigan mashqlarni kiritish lozim.

Mashqlarni tanlash va ularni o'tishda xotin-qizlar organizmining biologik xususiyatlaridan tashqari, ayolning ish qobiliyati va uning ruhiy xususiyatlarini ham hisobga olish muhimdir. O'quvchi qizlarning ruhiy turg'un emasliklarini hisobga olish kerak, zero, yetarli harakat tajribasiga ega bo'lmagan va o'z kuchiga ishonmagan ayollar ba'zan darrov ranjib qolishadi. O'zining chaqqon emasligini bildirib qo'yishdan xijolat chekib, ular ayrim paytlarda mashqni bajarishdan bosh tortishib, norozi bo'lishadi. Bunday hollarda o'qituvchidan pedagogik mahorat bilan muomalada bo'lishi, shug'ullanuvchilarning u yoki bu xatti-harakatiga to'g'ri yondasha bilishi talab etiladi.

Yordam ko'rsatganda yoki muhofaza paytida o'qituvchi mashqlar texnikasini aniq tasavur qilishi, mashqlarni bajarishda ularning eng qiyin qismlarini aniqlay olishi, o'z vaqtida va zarur bo'lgan darajada yordam ko'rsatish uchun o'quvchi qizlar qobiliyatini yaxshi bilishi kerak. Jihozlardan sakrab tushish va sakrashlarda aytilgan so'zlarning ahamiyati muhim, chunki bularda yiqilish, jarohatlanish yoki lat yeyish mumkin.

Ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni yakunlovchi qismi muhim ahamiyatga ega. Qo'llaniladigan mashqlar qizlarning ruhiy holatiga kuchli ta'sir qilgani uchun, yakunlovchi qismda, talaba qizlar organizmini tinchlantiradigan mashqlarga yetarlicha ahamiyat berish kerak. Shu maqsadda tinch va mayin raqs harakatlari bir tekis xarakterdagi mashqlarga mos keladi.

Qizlarda tetik kayfiyatni saqlashga va hozirgina tugallagan mashg'ulot to'g'risida yaxshi taassurot qoldirishga harakat qilmoq darkor. Sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlarida har tomonlama, jismoniy mashqlarning tanlab olingan turi bo'yicha mashg'ulotlar, masalan, yurish, yugurish, sakrash, gimnastika jihozlarida mashqlar bajariladi. Guruh mashg'ulotlari haftasiga 2-3 marta o'tilishi kerak.

Mashg'ulotlar toza havoda hamda bino ichida navbatma-navbat o'tilishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy mashqlar yuklamasining me'yori, ayniqsa, sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan shaxslar uchun shifokor, pedagoglar nazorati asosida belgilanadi.

Katta yoshdagi shug'ullanuvchlarga yuklamani asta-sekin ko'paytirish va pasaytirish lozim, ularga ko'proq nafas gimnastikasi va bo'shashish mashqlarini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ko'pincha kuch ishlatiladigan statik holatlarni, bosh bilan pastga qarab osilish va zo'riqish bilan bog'liq mashqlarni bajarish tavsiya qilinmaydi. Katta yoshdagilar mashg'ulotida harakatlarni o'rgatishda ko'rsatish usuli katta ahamiyatga ega, ko'rsatish usulida bajarish maromi va sur'ati sekinlashtiriladi.

Mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning qiziqishini va o'z harakatlaridan qoniqish tuyg'usini orttirishi lozim. Biroq ortiqcha ruhiy ko'tarinkilik ba'zan o'ta zo'riqishga olib kelishi mumkin. Yangi materialni o'zlashtirish bilan birga, oldin yaxshi o'zlashtirilgan material kamchiliklarini uqtirish mashg'ulot o'tkazuvchi tomonidan muloyimlik va bosiqlik bilan aytilishi kerak.

Umuman, mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar bir-birlarini hurmat qilishiga erishish ayni muddao. Saflanish mashqlari va joydan joyga ko'chishlar turli-tuman bo'lishi kerak. O'qituvchi ulamning qomatga ta'sirini hisobga olishi zarur.

Buyruqlarni tez-tez qo'llamaslik kerak, undan ko'ra past ovozda va bosiqlik bilan berilgan topshiriqlar foydali bo'ladi. Ba'zan yugurib va sakrab bajariladigan mashqlarning davomiyligini qisqartirish maqsadida ularni mohirlik bilan yurishning turli xillari bilan almashtirish lozim.

Haddan tashqari katta ko'lamda, noqulay holatlarda (oyoqlarni keng yozib turish va h.k.) bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni ko'p bajarmaslik lozim. Orqa bilan yotib mashq bajarishga asta-sekin (o'tirish, yarimyo'tgan holatdan) o'tish kerak. Gimnastika tayoqchasi bilan mashq bajarganda bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun yelka bo'g'inida aylantirish mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi.

Gimnastika devorida aralash va oddiy osilish holatlarida mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Xulosa: Dinamik xarakterdagi og'irliklar (to'plar, gantellar og'irligi 5-2 kg) bilan mashq bajarish samaralidir. Ayrim hollarda oldinga engashish, aylanish mashqlarini og'irliklarsiz va nafas olish maromini tiklashga qaratib bajarish tavsiya qilinadi. Amaliy sport tur (yugurish, sakrash)lari mashqlarini bajarish vaqti va tezligi chegaralanadi. Tirmashib chiqishlarning oddiy turlari, masalan, aralash osilishda tirmashib chiqishlar tavsiya qilinadi.

Ayollar mashg'ulotida bunday mashqlar qo'llanilmaydi. Yuk tashishda (to'ldirma to'plarni, sherikni) buyumlarning og'irligini cheklash, sheriklarni ularning bo'yi va og'irligiga mos ravishda tanlash lozim. Muvozanat mashqlari, masalan, yakkacho'p jihozlarning balandligini 0,5 m.gacha pasaytirib bajariladi. Eng oddiy sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, balandlikdan sakrashlar) tavsiya qilinadi, katta balandlikdan irg'ib tushishlarni cheklab, asosiy e'tiborni to'g'ri va yerga ohista tushishga, to'shaklarni joylashishiga va o'z vaqtida amaliy yordam hamda muhofaza qilishga qaratish lozim.

Ayollar bilan mashg'ulot o'tganda ularning qiziqishini oshirish va ruhini ko'tarish uchun mashqlarni musiqa jo'rligida bajarish foydali. Murakkab harakatlarni, balandlikka, uzoqqa sakrashlarni, keskin siltanishlarni, tez aylanishlarni, engashishlarni va h.k.larni bajarmaslik kerak. Turli xil darslardan tashqari keksa yoshdagi kishilar uchun gigiyenik gimnastika (ertalab, kunduzi, kechqurun), ishlaydiganlar uchun esa ishlab chiqarish gimnastikasi tavsiya qilinadi.

Mashg'ulotlar o'rta yoshdagi kishilar uchun 60-90 daqiqa; katta yoshdagilar uchun 45-60 daqiqa; keksa yoshdagilar uchun 30-45 daqiqa davom etadi. Navbatdagi mashg'ulotni shug'ullanuvchilardan o'zini qanday his qilayotganlarini so'rashdan va yurak-tomir urishini hisoblashdan boshlash lozim (bu har bir mashg'ulot oxirida tekshiriladi).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. U.R.Radjapov, J.N.Eshpo'latov. Sport mahoratini oshirish fanidan (Gimnastika) O'quv qo'llanma T-2018 y
2. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi.– Toshkent, Ilm-ziyo - 2011 y
3. M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, D.R.Ishtayev. Gimnastika. Toshkent – 2018 y

KURASHCHILARNING INDIVIDUAL RUHIY PSIXOLOGIK O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Muratov Sanjar Jumanazarovich
Urganch davlat pedagogika instituti
“Jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi
Muratov Sanjar 1978@mail.ru
Otaniyozov Javoxir Komiljon o‘g‘li
Urganch davlat pedagogika instituti
Aniq va amaliy fanlar fakulteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilarni individual ruhiy xususiyatlari o‘rganilgan. Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta’sir ko‘rsatish juda muhimdir. Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig‘indisi tushuniladi. Ular kurashchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta’minlaydigan ruhiy funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: ruhiy tayyorgarlik shaxs xususiyatlar, ahloqiy sifatlari, iroda, ilg‘ab olish, raqibni his qilish, taktik fikrlash, o‘zini boshqarish, qobiliyat, jasurlik, qat’iyatlilik, tavakkalchilik, qo‘rquv, ongli munosabat.

Аннотация. В данной статье изучаются индивидуальные психические особенности борцов. В процессе подготовки борца очень важно влиять на формирование личностных особенностей и личностных качеств наряду с тренировкой физических качеств и совершенствованием технико-тактических движений. Психологическая подготовка означает сочетание психолого-педагогических мероприятий и условий в соответствии с деятельностью и жизнью спортсменов. Они направлены на формирование психических функций, процессов, ситуаций и качеств личности у борцов, обеспечивающих успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Ключевые слова: психологическая подготовка, личностные характеристики, моральные качества, воля, лидерство, чувство противника, тактическое мышление, самоконтроль, способности, смелость, решительность, риск, страх, осознанная установка.

Abstract. This article studies the individual mental characteristics of wrestlers. In the process of preparing a wrestler, it is very important to influence the formation of personal characteristics and personal qualities, along with training physical qualities and improving technical and tactical movements. Psychological preparation means a combination of psychological and pedagogical activities and conditions in accordance with the activities and lives of athletes. They are aimed at the formation of mental

functions, processes, situations and personality traits in wrestlers, ensuring the successful solution of training problems and participation in competitions.

Key words: psychological preparation, personal characteristics, moral qualities, will, leadership, sense of the enemy, tactical thinking, self-control, abilities, courage, determination, risk, fear, conscious attitude.

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi. Ular kurashchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining "ruhiy tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash. Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Trenirovka jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi – trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo‘nalganlik va qat’iyatlilik kurashchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo‘lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O‘z sport faoliyatiga qiziqish uyg‘otish maqsadida, trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo‘lgan emotsional mashqlarni qo‘llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o‘zini tuta bilish – kurashchining o‘ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o‘ta qo‘zg‘oluvchanlik va jahldorlik, o‘zini yo‘qotib qo‘yish, tushkunlikni) engib o‘tishda namoyon bo‘ladi.

Mashg‘ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og‘riq beruvchi mashqlar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to‘satdan o‘zgaradigan murakkab holatlar modellastiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o‘zini yo‘qotib qo‘ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o‘z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo‘ladi. Tashabbuskorlik o‘quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo‘li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo‘llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o‘z majburiyatlarini bajarishga bo‘lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg‘ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko‘p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to‘g‘ri ilg‘ab olishga bog‘liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko‘p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o‘tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o‘zgaruvchan harakatlarida ko‘p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg‘ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o‘rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg‘itishlar va aldamchi omillar ta’siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o‘tishi, ya’ni bir vaqtning o‘zida bir nechta ob’ektlarni (qo‘llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o‘zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o‘zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash – bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo‘lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maksadga ko‘chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek, o'quv-trenirovka bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlirini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Trenirovka yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining sub'ektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik. Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
- 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni xamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;
- 4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;
- 5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida trener tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish ;
- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional xolatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;
- autogen va ruhiy boshqarish trenirovkasi vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

Ruhiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror – bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda “kelishilgan” va “kelishilmagan” tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубиёти. -Тошкент, ЎзДЖТИ 2001.
2. Азизов Н.Х. Белбоғли туркистон кураши. - Тошкент: Ўқитувчи, 1998.
3. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Тошкент, ЎзДЖТИ 2005 й.
4. Юсупов К. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент, Ўқитувчи, 2005 й.
5. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари - Тошкент., Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил - 238 б.

O‘QUVCHI QIZLARINI JISMONIY TARBIYAGA YO‘NALTIRISH METODIKASI

Abdiraximov Sardor Dilmurod o‘g‘li

ChDPU o‘qituvchisi

s.abduraximov@gmail.com.

+99894-939-66-44

M.E.Safarova

ChDPU 2-kurs magistri

R.M. Murodova, Sh.Sh. Sayfulloyeva.

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1guruh talabasi

Metodika tushunchasi yurtimizda ilmiy doirada keng qo‘llanib kelinadi. Bundan tashqari u bilan yonma-yon usul, uslub kabi o‘zbekcha muqobillari ham ishlatiladi.

Metodika so‘zi asli kelib chiqishiga ahamiyat qaratadigan bo‘lsak, uning negizi metod so‘zini tahlil qilib olsak. Metod (yun. “metodos” – bilish yoki tadqiqot yo‘li, nazariya, ta’limot) – voqealikni amaliy va nazariy egallash, o‘zlashtirish, o‘rganish, bilish uchun yo‘l yo‘riqlar, usullar majmuasi, falsafiy bilimlarni yaratish va asoslash usulidir.

Aslida kundalik hayotimizda har sohada, har soniyada undan foydalanamiz. Misol uchun, har kuni ertalab ishga borishimiz kerak. Ishga borish bizning bosh maqsadimiz. Yo‘lga chiqishdan avval ishga qanday qilib yetib olishimiz haqida o‘ylaymiz. Avtobusda boramizmi yoki taksi olamizmi, balki piyoda borganimiz ma’quldir. Demak, birgina maqsadimizga uchta usulni qo‘llashimiz mumkin bo‘ladi. Metodika keng doirada mana shu dars jarayonlarida qo‘llaniladigan sanoqsiz metodlar jamlanmasi sifatida tushuniladi. Tor doirada esa chet tili darsiga oid barcha metodlar majmuini ilmiy nazardan o‘rganadigan, rivojlantiradigan fan sifatida tushunish lozim. Chet tillarni o‘qitish va o‘rganishda metodika fan sifatida ham o‘quv darsturlariga kiritilgan.

Metodning kelib chiqish tarixi kishilarning amaliy faoliyatiga borib taqaladi. Biror ishni bajarish metodini egallagan kishi shu ishni boshqalarga nisbatan oson, tez va soz bajara oladi. Metodni egallamagan inson esa bu ishni bajarish uchun ko‘p vaqt va kuch sarflaydi. Metod o‘z mazmuni jihatidan amaliy yoki nazariy shaklda bo‘lishi mumkin. Insonning amaliy faoliyatiga oid metodlar ham voqelikka xos bo‘lgan qonuniyatlarni anglab yetish, bilib olishga borib taqaladi. Metodlar haqidagi ta’limot fanda metodologiya deb ataladi. Inson dastlab atrofdagi narsa va hodisalarni kuzatish, ularni bir-biriga taqqoslash, o‘xshatish, farq qilish asosida voqelik haqida bilimlarini to‘plab borgan. Voqelik haqidagi fanlar rivojlanishi bilan fanlarda qo‘llaniladigan yo‘l-yo‘riqlar, metodlar ham takomillashib borgan. Fanning amaliy (empirik) va nazariy metodlari vujudga keldi.

Hozirgi zamon fanlarida ko‘plab umumiy, xususiy ilmiy metodlar qo‘llaniladi. Ayniqsa, keyingi asrda modellashtirish va matematik metodlarning yangi shakllari rivojlandi, kibernetik modellashtirish va kompyuter modellashtirish metodlari

jamiyatning qariyb barcha sohalarida keng miqyosda qo'llanilmoqda. Zamonaviy ilmiy metodlar tadqiqotchilarga dunyo sir-asrorlarini ochishda yordam bermoqda.

Metodika tushunchasi esa metod tushunchasidan ancha farq qilib, ta'limda metodologiya – individual ta'lim jarayonlarida pedagogik faoliyatning o'ziga xos usullari, usullarining tavsifi; ta'lim faoliyati uchun qoidalar to'plami.

Metodologiya, qoida tariqasida, har qanday maqsadli harakatlarni amalga oshirish uchun tayyor "retsept", algoritm, protsedura turidir.

Metodika o'qitishda, pedagogikada va inson hayotining boshqa sohalarida (tarmoqlarida) qo'llanilgan va foydalanilmoqda. Texnika va vazifalarni spetsifikatsiya qilishda usuldan farq qiladi. Masalan, eksperimental ma'lumotlarni matematik qayta ishlash usuli (matematik ishlov berish), mezon va matematik xususiyatlarning aniq tanlovi esa texnika sifatida tushuntirilishi mumkin. Fanni o'qitish usullaridan asosiy maqsad quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- ta'lim maqsadlari;
- rivojlanish maqsadlari;
- amaliy maqsadlar;

Ushbu maqsadlarni amalga oshirish uchun zamonaviy o'qitish tamoyillaridan foydalangan holda va trening mazmunidan kelib chiqqan holda ta'lim vositalari va ta'lim shakllarini amalga oshirishda mazkur faol usullardan foydalaniladi. Masalan:

- o'qitish usullari;
- umumiy ta'lim usullari;
- xususiy o'qitish usullari

Yuqori sinf o'quvchi qizlarini jismoniy tarbiyaga, xususan sportga yo'naltirish uchun sog'lomlashtirish prinsipiga amal qilish va maktablarda xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda yuqori sinf o'quvchilari umumiy soni 25 tadan oshsa va qizlar 8 nafardan kam bo'lmasa 2 guruhga yani qizlar va o'g'il bolalarga alohida bo'lib dars o'tiladi. Buning o'zidan ham yaqqol ko'rinib turibdiki, dars jarayonida qizlarimizning yosh xususiyatlaridan, antropometrik ko'rsatkichlari va qiziqishlaridan kelib chiqqan holda ularni turli xil sport turlariga yo'naltirishimiz mumkin. Ayniqsa bo'ylari uzun qizlarimizni voleybol va basketbol sport turlariga yo'naltirsak maqsadga muvofiq bo'ladi.

Qomatlarida turli xil nuqsonlar bilan rivojlanib kelayotgan yosh qizlarimizning salomatlik darajasini yaxshilash va sog'lom ko'rinishga ega bo'lishlari uchun asosan nafosat timsoli bo'lgan-gimnastika sport turi bilan shug'ullantirish natija beradi. Ushbu sport turi bilan 4-6 yoshdan shug'ullanish mumkin.

Amaldagi dasturda mavjud yengil atletika sport turi qizlarimizning tezlik, chidamlilik, chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlantirish hamda yurakda qon aylanishini yaxshilash va o'pkaning tiriklik sig'imini oshirish uchun juda foydali sport turlaridan biri hisoblanadi. Buyuk tabib, olim Ibn Sino bobomiz ham: "Chiroyli bo'lay desang – yugur, xushqomat bo'lay desang – yugur" kabi fikrlarni alohida ta'kidlab o'tganlar. Yengil atletika sport turiga 9-11 yoshlardan boshlab qatnashishni maslahat berishadi.

Ta'lim dasturidagi kurash va futbol sport turlarini qizlar uchun kamdan kam holatlarda tavsiya qilishadi, chunki bu sport turlarida qizlarimizning jarohat olishlari ehtimoli yuqoriligi, qo'polroq sport turi ekanligi asosiy sabablardan biri hisoblanadi.

Tahlillarga asoslangan holda shuni ta'kidlash mumkinki, yuqori sinf o'quvchi qizlarini jismoniy tarbiyaga yo'naltirish orqali barkamol va sog'lom kelajakni bunyod qilish, oilada komil insonlarni yetishib chiqishiga zamin yaratish mumkin. Qizlarimizni sportga yo'naltirishda jismoniy tarbiya darslarining ahamiyati muhim ekanligi buning yaqqol isbotidir hamda shu orqali xotin-qizlar sportini ommalashtirish jismoniy tarbiyaning asosiy bo'g'imlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2022.
2. Shukurllayev J.M. Voleybolga yosh talabalarni tanlashning uslubiy xususiyatlari. ta'lim fanlari bo'yicha akademik tadqiqotlar. № 1. 2020-yil 2-oktabr.
3. Shukurllayev J.M. "Maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol turi misolida)" PhD dissertatsiyasi. – Chirchiq, 2023.
4. Saidov T.M., Nurmuxamadov Q.A., Xodjaev Sh.G'. Sog'lomlashtirish badantarbiyasi gigiena va sport massaji. O'quv qo'llanma T.: Ilm-ziyo, 2007.
5. Sodiqov B.Q, Aripova S.X., Shaxmurova G.A. Yosh fiziologiyasi va gigiyena. Darslik. T.: Yangi asr avlodi, 2009 y.
6. Graevskaya N.D., Dolmatova T.I. Sportivnaya meditsina. Kurs leksii prakticheskoe zanyatie 1-2 chast M.: 2005 g.

YOSH SPORTCHILARNING BRASS SUZISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Shukurllayev Jurabek Makasdbayevich

ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

i.shukurllayev@gmail.com.

+99897-500-10-17

Valijonov Xamid Olimjonovich

ChDPU Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar

nazariyasi va metodikasi 2-kurs magistri.

x.valijonov@gmail.com.

+99894-938-12-21

Brass suzish texnikasini natijalarning doimiy rivojlanishi, jahon maydonlarida yangi rekordlarning paydo bo'lishi suzuvchilarni tayyorlashga bo'lgan talablarni oshirishga majbur qiladi va texnikani takomillashtirish yosh suzuvchilarda zarurligini angalatadi. Jahon rekordlarini o'rnatadigan, yirik musobaqalarda g'alaba qozonishga qodir bo'lgan oliy toifali suzuvchilarni tayyorlash ishlari dunyoning ko'plab mamlakatlarida olib borilmoqda [1].

Shu bilan birga jahonda raqobatchilikning ortishi shunga olib keldiki, vatanimiz suzuvchilarining erishgan yutuqlari so'nggi yillarda avvalgiga qaraganda aytarli ko'zga tashlanmay qoldi. Bu haqiqatning o'zi kuchli raqobat, suzish tezligi va texnikani takomillashtirish qanchalik samarali bo'lishi kerakligini anglatadi.

Mualliflar (V.N. Platonov, V.B. Avdienko, A.R. Vorontsov, V.P. Baxin va boshqalar) ular ishonishadiki suzish tezligi qobiliyati raqobatbardoshlikda muhim rol o'ynaydi suzuvchilarning samaradorligida [2,3,4]. Bundan tashqari, rivojlanish zarurati tezlik qobiliyatlari sezgir davrning mavjudligi bilan chambarchas bog'liq.

Tadqiqot maqsadi. Brass suzish texnikasining tezligini oshirish, kompleks mashg'ulotlarni shlab chiqishdan iborat, 12-14 yoshli suzuvchi o'g'il bolalar misolida.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo'llanilgan:

Tadqiqot muammosi bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish. Anketa usuli, pedagogik test, pedagogik tajriba, ma'lumotlarni matematik qayta ishlash usullari.

Ushbu ishda tadqiqot uchun 12-14 yoshli suzuvchilar tanlandi. Eksperimentda Toshkent shahridagi suv sporti bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar maktabida tahsil olayotgan 20 nafar suzuvchilar ishtirok etdi va ikkta guruhga bo'linishdi tajriba (n=10) va nazorat (n=10). Brass usulida suzish texnikasini takomillashtirish bo'yicha o'quv jarayoni haftasiga 3 soatdan, 6 kun hajmda amalga oshirildi . Bundan tashqari, suzuvchilar haftasiga 5 soat umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanishgan.

Nazorat guruhining suzuvchilari o'zini TSSIM dasturi bo'yicha trenirovka qilishdi, tajriba guruhi suzuvchilari esa (n=10) 6 hafta davomida tuzilgan kompleks

mashqlarni bajarishdi. Tajriba 6 oy davom etdi Sentyabr 2022 yil va Fevral 2023 yil gacha.

Suzuvchilarning texnik va tezlik qobiliyatining rivojlanish darajasi ko'rsatkichlarini aniqlash 12-14 yoshda bo'lgan suzuvchilarda nazorat sinovlari o'tkazildi, unga quyidagi mashqlar kiradi:

1. 30 m yugurish
2. Tumbochkadan start olish
3. Brass usulida suzish 25 m bortikdan itarilib
4. Startdan brass usulida 50 m suzish.

Tajribaning boshida biz tezlik qobiliyatining rivojlanish darajasini ko'rsatkichlarini aniqladik 12-14 yoshli tajriba va nazorat guruhlar uchun. Usullar yordamida olingan natijalarni obrabotkasi matematik statistic qilindi, biz ularni 1-jadvalda keltirdik.

Jadval-1 Boshlang'ich ko'rsatkichlar tezlik qobiliyatining rivojlanish darajasi 12-14 yoshli tajriba va nazorat guruhlar uchun.

	Guruhlar		t	t	P
Yugurish 30m, s	NG	5,75±0,90	0,4	2,03	≥ 0,05
	TG	5,63±0,63			
Tumbadan start olish	NG	0,77±0,07	0,5	2,03	≥ 0,05
	TG	0,78±0,06			
15 m brass suzish, s	NG	9,96±1,02	0,01	2,03	≥ 0,05
	TG	9,97±1,23			
50 m brass startdan, s	NG	38,66±2,49	0,5	2,03	≥ 0,05
	TG	41,15±2,94			

Izoh: NG – nazorat guruhi, TG – tajriba guruh, t – Hisoblangan qiymat, P – xato ehtimoli.

Jadvalda ko'rinib turibdiki, tadqiqotning birinchi bosqichida 12-14 yoshli suzuvchilarda brass suzish tezligining rivojlanishi darajasi ikki guruh o'rtasida kotta farq yoq. Bu shuni anglatadiki, ikkala guruh rivojlanish darajasi bir xil sharoitda.

Biz 12-14 yoshli o'g'il bolalar suzuvchilari uchun brass suzish tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ishlab chiqdik. Tajriba guruhida trenerovka tsiklida brass suzish texnikani tezligini oshirish uchun mashqlar haftasiga 2 marta o'tkazildi. Suv va quruqlikdagi mashqlar 3 seriya miqdorida amalga oshirildi. Seriyalar orasidagi dam olish 3 minutni tashkil etdi, bu suzuvchiga etarli darajada tiklanish imkonini berdi. Bitta seriya 3 ta to'plamdan iborat bo'lib, ularning orasidagi dam olish 40-60 s ga teng edi. Mashqlar maksimal tezlikda 6 soniya davomida amalga oshirildi, shundan keyin suzuvchilar dam olishdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tezlik va texnikani rivojlantirish uchun biz ishlab chiqqan va ishlatilgan mashqlar to'plamidan so'ng, 12-14 yoshli brass usuli suzuvchilardan takroriy testlar sinovlarni o'tkazdik.

2-jadvalda ko'rsatilgandek, oxirida olingan test ma'lumotlar ko'rsatkichlarda nazorat va tajriba guruh natijalari sezilarli darajada o'zgarganligini ko'ramiz.

Testlar	Guruhlar		t	t	P
Yugurish 30m, s	NG	5,57±0,72	0,5	2,03	≥ 0,05
	TG	5,47±0,52			
Tumbadan start olish	NG	0,76±0,08	1,02	2,03	≥ 0,05
	TG	0,72±0,04			
15m brass suzish, s	NG	9,81±0,81	2,1	2,03	≥ 0,05
	TG	9,21±0,93			
50m brass startdan, s	NG	39,37±2,7	2,1	2,03	≥ 0,05
	TG	37,93±1,44			

Izoh: NG – nazorat guruhi, TG – tajriba guruh, , t – Hisoblangan qiymat, P – xato ehtimoli.

Tajriba oxirida o'tkazilgan qayta testlarda NG va TG guruhlarida ko'rinadigan o'zgarishlar ko'rsatkichlarida kotta. Yakuniy natijalarni taqqoslash farqlar mavjudligini ko'rsatdi.

30 metrga yugurish paytida suzuvchilarning natijalari NG da baholanishi (yaxshi), boshida testda ularning bahosi olingan (qoniqarli) edi. NG suzuvchilari bir xil natijani ko'rsatdilar. Shuni ta'kidlash kerakki statistik ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha guruhlarda farqlar qayd etilmaydi.

Tumbadan start olishda olingan statistik ko'rsatkichlar bo'yicha guruhlarda farqlar qayd etilmaydi.

15 m brass suzishda NG natijalari ko'rsatkichlarning o'sishini ko'rsatdi. Biroq, sezilarli farq aniqlanmadi. TG suzuvchilari ko'rsatkichlar bo'yicha oxirida suzish vaqtini yaxshiladilar. Yetarli farqlarni ko'rsatishdi.

Nazorat guruhidagi tajribadan so'ng 50 metrlik brass usulida suzish bo'yicha musobaqani tahlil qilish natijalarida ijobiy o'zgarishlarni aniqladik. Statistik ko'rsatilgan natijalarda katta farq topilmadi.

Xulosa. Biz o'tkazgan pedagogik eksperiment natijalariga asoslanib bizning kompleks mashg'ulotlarimiz brass suzish usuli uchun foydalanishi samaradorli ekanligi, 12-14 yoshli brast suzuvchilarining texnikasini takomillashtirish va suzish tezligini oshirish uchun samara berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Платонов В.Н. Плавание Киев олимпийская литература 2000–7 с.
2. Авдиенко, В.Б. Методологические основы подготовки пловцов / В. Б. Авдиенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №1 (27). – С. 73-83.
3. Бачин, В.П., Франченко, А.С. Возрастные особенности применения средств повышения скоростных возможностей в многолетней подготовке юных пловцов: учебное пособие.–Омс : Издательство СибГАФК, 2001.–32 с.
4. Воронцов, А.Р. Многолетняя подготовка юных пловцов – алгоритм и инструмент планирования спортивного успеха / А.Р. Воронцов // Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов: мат. Всерос. научн.-практ. конференции 5-7 сентября 2011 г., Москва. – 2011. – с. 21-35

YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISHDAGI O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Muratov Sanjar Jumanazarovich

Urganch davlat pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi

Muratov Sanjar 1978@mail.ru

Matyakubov Jamshidbek Ikrom o‘g‘li

Urganch davlat pedagogika instituti

Aniq va amaliy fanlar fakulteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yengil atletika mashqlarining jismoniy tayyorgarlikni oshirishdagi o‘ziga xos xususiyatlari o‘rganilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining garmonik rivojlanishi, ya’ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzulishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, maxsus, umumiy, jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, yugurish, uloqtirish, sakrash.

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности легкоатлетических упражнений в улучшении физической подготовленности. Под общей физической подготовкой понимается гармоничное развитие спортсмена, т.е. развитие двигательной мускулатуры, укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, совершенствование способности к управлению, увеличению силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции. недостатки в росте и строении тела.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальная, общая, физическая подготовка, функциональные возможности, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, бег, метание, прыжки.

Abstract. This article discusses the features of athletics exercises in improving physical fitness. General physical training means the harmonious development of an athlete, i.e. development of motor muscles, strengthening organs and systems of the body, increasing their functionality, improving the ability to control, increase strength, speed, endurance, agility, flexibility, correction. deficiencies in growth and body structure.

Key words: physical training, special, general, physical training, functionality, strength, speed, endurance, agility, flexibility, running, throwing, jumping.

Yengil atletika mashqlarini o‘rganish va ularni takomiliga yetkazish mushak kuchi, markaziy asab sistemasi yuqori darajada ishlashi ostida harakatlarni tez bajarish

zarurligi bilan bog'liqdir. Shug'ullanuvchilarning organizmga yuqori talablar qo'yiladi. Ana shuning uchun ham nagruzkalarni (ayniqsa yurak, qon-tomir sistemasiga) asta-sekin oshirib borish kerak.

Tezkor yugurish ko'pgina yengil atletika mashqlarinig tarkibiy qismidir. mashg'ulotlarda asosiy o'rin tutadi. Ilmiy tekshirishlarning ko'rsatishicha (V.M Koretskiy, A. V. Korobkov)

Jismoniy tayyorgarlik eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy o'yinlarga taalluqli bo'lgan yugurish elementlari kichik va o'rta yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzulishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi.

Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatiga qatnashuvchi organizm organlari va sistemalari bilan hamma tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida fikr etilgan uch gruppadagi mashqlardan, ayniqsa, umumiy rivojlanishga mo'ljallangan mashqlardan har xillarini ishlatish kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pincha umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa, aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlik, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip harakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga, va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'liq. Agar inson o'zi uchun yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, bu harakatni o'zlashtirib olishiga ko'ra vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka xam baho beriladi. Shuning uchun harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt chaqqonlik sifatinig ko'rsatkichlaridandir

Birinchidan, chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihtdan murakkab harakatlarni bajarishni; ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir.

Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shashtirib olish yoki, aksincha, muskullarni taranglash tirish kobiliyati va

shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak, "chaqqonlik" deganda, harakatlar koordinatsiyalarning umumiy to'plami yig'indisi tushuniladi.

Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. Yugurganda butun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab organga nisbatan ancha katta bo'ladi, chunki yugurganda azoi badandagi muskul gruppalarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashishi ancha oshadi.

Shug'ullanuvchilarning imkoniyatiga qarab, masofa uzunligi va yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil, odamning chidamliligini, tezkorligini va boshqa fazilatlarini rivojlanishiga tasir etishi mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzoq vaqt yugurishning (o'rmon yoki parkda) gigienik ahamiyati katta bo'lib, bu sog'lomlashtirishning eng yaxshi vositalaridan biri hisoblanadi.

Yuqori tezlikda yugurish shug'ullanuvchilarga, xususan ularning yurak-qon tomir va nafas olish sistemalariga qo'yilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradigan dori vosita bo'lib xizmat qiladi.

Juda katta tezlikda yugurish esa, tezlikni rivojlantirish mashg'ulotlariga kiradi.

Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish har tomondan jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Barcha mutaxassislikdagi, yengil atletikachilarning ham, boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning ham mashg'ulotlarida yugurishga ko'p e'tibor berilishi, shuningdek, faol dam olish, sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani ana shundan.

Yugurish – yengil atletikaning hamma turlari ichida eng ommabop jismoniy mashqdir. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin tutadi, ularga tomoshabinlar ham juda qiziqadilar. Shuning uchun yugurish musobaqalari eng kuchli tashviqot vositalaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning bir necha usullari mavjud: tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurishlardir.

Sakrash – to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini iroda qila bilish, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi.

Sakrash – oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir. Yengil atletik sakrash ikki turga bo'linadi:

- a) balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash;
- b) uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi.

Yengil atletikada kuch ko'paymasa sport mahoratiga yetishib bo'lmaydi. Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan muskullar kuchiga bog'liq. Muskullar kuchi bosh miya qobig'i faoliyatiga mos keladigan markaziy nerv sistemasining ahvoliga, muskullarning fiziologik ko'ndalang kesimiga, muskullarda bo'ladigan bioximik protsesslarga, muskullar qo'zg'aluvchanligining o'zgarishiga ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi.

Bosh miya qobig'idagi harakatlantiruvchi zonaning nerv to'qimalaridan chiqadigan nerv impulslari orqa miyaning harakatlantiruvchi nervi orqali muskullarga kelgandagina muskul kuchi sodir bo'ladi. Bu nerv sistemasi funksional imkoniyatlarning hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko'rsatadi.

Ayniqsa yangi boshlovchi yengil atletikachilarda muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbatda o'z muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish (nerv muskul koordinatsiyasini yaxshilash) hisobiga bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi ko'rsata bilishini o'rgata borilgani ham muhimdir.

Bundan tashqari, muskul kuchini namayon qila olish nerv to'qimalarining funksional imkoniyatini oshirish yo'li bilan ham rivojlantiriladi. Muskul kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi ham ko'paya boradi. Shu bilan birga, muskullarda aylanish kuchayadi, modda almashinish yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi.

МИЛЛИЙ ТАРБИЯ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИНГ ГЛОБАЛЛАШУВ ЖАРАЁНИДАГИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Матназаров Ў.Л.

**педагогика фанлари номзоди, профессор,
Урганч давлат педагогика институти**

XIX аср охири ва XX аср бошида олимлар тилида глобаллашув атамаси пайдо бўлди. Глобаллашув инсоният ақл-заковати, иқтидори ва тинмай амалга оширилган меҳнати эвазига фан, техника, технология, замонавий коммуникациялар тизимида ҳаракатга келаётган жараён бўлиши билан бир вақтда, ана шу омилларнинг неъматидир. Чунки инсоният ҳам ўз тараққиёти тарихида эриша олмаган ютуқларни бугун унинг имкониятларидан самарали фойдаланган ҳолда қўлга киритмоқда.

Мамлакатимизда амалга оширилаётган энг муҳим вазифалардан бири юксак маънавиятли етук интеллектуал салоҳиятга эга бўлган шахсларни тарбиялашдан иборатдир. Бизга маълумки, ўзбеклар қадимдан юксак маънавиятли, буюк шахсларни дунёга келтирган халқ ҳисобланади. Хусусан, Имом Бухорий, Абу Али Ибн Сино, Фарғоний, Форобий, Имом Термизий, Хожа Баҳоуддин Нақшбанд, Амир Темур, Алишер Навоий каби буюк сиймолар фан, маданият ва ислом оламида ўчмас из қолдиришган. Бу комил инсонлар ўзларининг юксак маънавияти, дунёқарashi ва салоҳияти билан ўрнак бўлишган, истедодли ёшларни маънавиятли қилиб тарбиялашда фаол-иштирок этишган. Шунинг учун ҳам, мамлакатимизда юксак маънавиятли инсонларни тарбиялаш, уларнинг сонини кўпайтириш, маънан яхшилаш ёш авлоднинг онгида Ватан равнақи, юрт тинчлиги, халқ фаровонлиги, динлараро бағрикенглик, миллатлараро тотувлик, комил инсон ғояларини шакллантириш давлат сиёсатига айланган. Бугунги глобаллашув шароитида юксак маънавиятли шахсни тарбиялаш масаласи янада долзарб бўлиб турибди.

Ўзбекистоннинг миллий тараққиётида ҳар томонлама баркамол шахсни вояга етказиш асосий масалалардан бири ҳисобланади. Бу масалада аниқ йўналишлар асосида кенг қўламли ишлар олиб борилмоқда. Шу билан бирга баркамол шахсни вояга етказишда ва шахснинг ҳаётий фаолиятида салбий таъсир кўрсатувчи омилларга қарши курашиш ҳам бирламчи масала бўлиб келмоқда. Бу масала ана шу салбий омилларга қарши турадиган рақобатбардош таълим-тарбия беришни назарда тутди. Жамиятимизда рўй бераётган туб иқтисодий-ижтимоий ислохотлар таълим-тарбия тизимида ҳам ўз таъсирини ўтказмоқда.

Айнан “Таълим тўғрисида” ги қонун ва Президентимизнинг 2017 – 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясининг “Хавфсизлик, миллатлараро тотувлик ва диний бағрикенгликни таъминлаш ҳамда чуқур ўйланган, ўзаро манфаатли ва амалий ташқи сиёсат соҳасидаги устувор йўналишлари” 5-йўналишида белгилаб берилган вазифалар доирасидаги ишлар янги сифат

босқичига кўтарди [1]. Шунга мувофиқ равишда бўлажак мутахассислардан айтилганда нафақат ўзининг касбига оид билим малака ва кўникмаларга эга бўлишлари балким кундалик ҳаётини муаммоларга нисбатан ҳам тайёр бўлишлари талаб қилинади. Бунинг учун айтилган пайтда бизнинг ёшларга қандай таъсирлар бўлаётганлиги ва уларнинг мақсади, табиати, таъсир кучи, услуб ва мазмуни, кутаётган натижалари ҳақида тўла тасаввурга эга бўлиш даркор. Бу таъсирларнинг асосийларидан бири глобаллашув жараёнини келтириб чиқараётган таъсирларидир. Глобаллашув жараёни таъсирлари икки хил кўришда бўлиб булар қуйидаги кўринишда намоён бўлади. Глобаллашувнинг ижобий жиҳатлари: ҳамкорлик ва интеграция алоқаларининг кучайиши, хорижий инвестицияларнинг вужудга келиши, ишчи кучининг эркин ҳаракатланиши, коммуникация ва ахборот технологияларининг тарқалиши, экологик ва табиий офатларни ҳамкорликда бартараф этиш ва бошқалар. Глобаллашувнинг салбий жиҳатлари: халқаро терроризм, экстремизм, фундаментализм ва наркобизнес, ҳарбий тазйиқ, иқтисодий исканжа, сиёсий тазйиқ, тиббий зарар, сифати бузилган озиқ-овқатларнинг кириб келиши, оммавий маданият таъсири, ахборот майдони хавфи, маънавий таҳдид ва бошқалар. Глобаллашувнинг салбий жиҳатларини бугунги кундаги мамлакатларга таъсири қуйидаги кўринишларда намоён бўлмоқда. Бугун у иқтисодиётнинг ривожланишига қанчалик ижобий таъсир ўтказётганлигига қарамасдан, унинг миллатлар “мен” лигини барбод бўлишига, айниқса, уларнинг истиқболи бўлган ёшларнинг ахлоқий жиҳатдан қашшоқлашувига ўтказётган таъсири хатарли тус олмоқда. Бунинг олдини олиш ўта муҳим, керак бўлса, планитар муаммо даражасига етиб келмоқда. Чунки, маънавий қашшоқлашув, миллатнинг ўзligидан маҳрум бўлишига олиб келиши билан бирга, унинг ўзгаларга қарам бўлишига олиб келади. Миллат асоси ва таянчи бўлган унинг ёшларини маънавий қашшоқлашувига эса истиқболда миллатнинг “йўқ” бўлишига олиб келади. Бу бутун инсоният учун маънавий фожеа ҳисобланади. Ҳар қандай инсонни ўзининг “мен” лигини англашининг муҳим белгиларидан бири унинг ўз миллатининг вакили эканлигини англаши, ундан ғурурланиш, унга дахлдор эканлигини ҳис этиб яшаши ҳисобланади. Улардан маҳрум бўлган инсон ҳеч қачон тўлақонли инсон даражасига кўтарила олмайди. У моддий баркамол бўлиши мумкин, аммо у ўзligини ҳис этмаган маънавий қашшоқ инсон даражасида қолиб кетади ва бунинг оқибатида ҳаётда завқланиш, унинг гўзаллигидан баҳра олиши каби умуминсониятга хос бўлган туйғулардан маҳрум бўлган манкуртга айланади [2].

Шундай экан, глобаллашув жараёнининг барча салбий жиҳатларини инобатга олган ҳолда таълим-тарбия ишларини олиб бориш зарур бўлади. Таълим муассасаларида тарбия бериш борасида жиддий камчиликлар борлиги бугунги кунда кўзга ташланиб қолмоқда. Булар нималарда номоён бўлмоқда? Ёшларимизнинг баъзилари ўз оиласида, тарбия муассасаларида 11-15 йил давомида таълим тарбия олишига қарамай ўзга оқимлар измига қисқа вақт ичида тушиб қолмоқда. Бу ҳолатни нима билан изоҳлаш мумкин. Бу билан биз миллий тарбиямиз мазмунига ва устунларига тил теккизишдан йироқмиз. Бироқ бизнинг

фикримизча, тарбия бериш технологиялари таълим бериш технологияларидан орқада қолиб кетганлигини эътироф этишга тўғри келади. Айни пайтда баъзи педагоглар томонидан таълим технологияларидан тарбия технологияларида фойдаланишга ҳаракатлар кузатилмоқда. Бизнинг фикримизча, бу борада таълим технологияларини тўғридан-тўғри тарбия технологияларига қўллаб бўлмайди. Бизга яхши маълумки, тарбия жараёни узоқ муддатли, мураккаб узлуксиз бўлиб, у ўзига хос хусусиятларга эга. Гарчи замонавий таълим технологияси ўқувчисининг таълим жараёнидаги етакчилик ролини ёқлаётган бўлсада, тарбия жараёнида тарбияланувчи асосий мавқеини эгаллай олмайди. Чунки унда характер, дунёқараш етарлича шаклланмаган бўлиб, у бу борада тарбиячининг ёрдамига эҳтиёж сезади. Бу борада албатта педагогик тадқиқотлар ўтказилиб ушбу технологияларнинг тарбия жараёнида қўлланишининг самарадорлиги текширилиши зарур. Рақобатбардош тарбия технологияларини яратишда албатта бу технологияларнинг нима мақсадда яратилаётганига эътибор қаратиш лозим. Шунинг учун бизнинг менталитетимизга ёт бўлган ҳар хил оқимларнинг табиати таҳлил қилиниши керак. Маълумки, ҳар қандай тизим ўзининг кучли ва кучсиз тарафига эга бўлганидай ушбу ёт оқимларни бизнинг ёшлар онгига ўз ғояларини сингдириш жараёнлари ҳам бундан мустасно эмас. Худди шундай бу оқимлар ва уларнинг тарғиботчилари ҳам ўзининг кучли ва заиф томонлари билан ажралиб туради. Бундан ташқари миссионер ёки экстремистик оқим вакили ҳам оддий инсон эмаслигини у ҳам етарлича махсус тайёргарликка эга эканлигини унутмаслигимиз зарур. Бу уларнинг инсонлар қалбига таъсир қилувчи самарали педагогик ва психологик билим, кўникма ва малакаларга эга эканлигидан далолат беради. Улар ёшларнинг қалбига тез йўл топгачина ўзининг ёт тарбия мазмуни билан бизнинг миллий тарбиямиз ўрнини тўлдиришга киришишади. Бу жараён тугагач ушбу ёт тарбия мазмуни ёш йигит ёки қизнинг онгида мустахкамлаш жараёни амалга оширилади. Бу ишларнинг барча босқичларида диний қоида ва қонунлардан усталик билан фойдаланиб ўз ҳақлиги мунтазам таъкидланиб исботлаб борилади. Булардан хулоса қиладиган бўлсак, бизнинг тарбия технологияларимиз тизимида ҳам инсонлар қалбига тез таъсир қилувчи самарадор педагогик-психологик механизмлардан фойдаланиш даркор. Ёшлар билан ишлайдиган педагогларнинг ўзлари ҳам ёт оқим ғояларининг кучли ва заиф томонлари ҳақида билиши ва зарур пайтда ўз тарбияланувчиларига уларнинг асл башараси ва мақсадларини очиб бера олиши жуда муҳимдир. Бугунги кунда миллий тарбиямиз мазмунини ёшларимиз онгига тез етказиш ва уни мустахкамлашнинг самарали услубларини излаб топишимиз зарурдир. Тарбия технологияларини яратишда ва улардан амалиётда фойдаланишда қуйидагилар инобатга олинган ҳолда ишлар олиб борилиши зарур. Бунинг учун биринчи навбатда тарбия технологияси таркибий қисмларига эътибор қаратилиши мақсадга мувофиқ. Педагогик адабиётларда тарбия технологиясининг таркибий қисмлари қуйидагича белгиланган:

- 1) тарбияни ташкил этишга бўлган ижтимоий эҳтиёж (рағбат);
- 2) тарбия мақсади;

- 3) тарбия мазмуни
- 4) тарбия беришнинг (шакли, методи, усули ва техник воситалари)
- 5) ўқитувчи (тарбиячи) фаолияти
- 6) ўқувчи (тарбияланувчи) фаолияти
- 7) тарбия самараси [3]

Юқорида санаб ўтилган тарбия технологиясининг таркибий қисмларидан тарбия беришнинг (шакли, методи, усули ва техник воситалари) ва ўқитувчи (тарбиячи) фаолиятини янада такомиллаштириш орқали мақсадга эришиб зарур натижани олиш мумкин деб ҳисоблаймиз. Шунинг учун бизнинг мафкурамиз ва миллий тарбиямизга ёт бўлган ҳар қил оқимларнинг табиати таҳлил қилиниши ва уларга қарши тура оладиган янгиликлар тарбия технологиясининг зарур таркибий қисмларига киритилиши керак. Бизнинг фикримизча айти пайтда глобаллашув жараёнларининг салбий жиҳатларига қарши тура оладиган миллий мафкура ва миллий кадриятларни ёшларимиз онгига тез ва самарали етказа оладиган рақобатбардош тарбия технологиялари давр талабидир.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони // Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами – 6 (766)-сон, 2017. – Б. 2-5.
2. С.Отамуратов . Глобаллашув ва миллат .Т., “Фан”, 2008, 103-133 бетлар.
3. Ў.Толипов,М.Усмонбоева Педагогик технология: назария ва амалиёт –Т: “ФАН” 2005. – Б 22-24

YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI

Mavlonov Shohjahon Ulug‘bek o‘g‘li
Urganch davlat pedagogika instituti 1-bosqich magistri

+998975157898

E-mail: shohjahon.mavlonov@mail.ru

Annotatsiya. Yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarning mashg‘ulot jarayonida taktik tayyorgarlik muhim o‘rin tutadi. Ushbu tezisda sportchi talabalarning sport samaradorligini oshirishga qaratilgan taktik tayyorgarlikning zamonaviy usullari haqida ma’lumotlar keltirib o‘tilgan. Referatda taktik tayyorgarlikning asosiy jihatlari, jumladan musobaqalarni taktik rejalashtirish, raqobatchilarni o‘rganish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi yengil atletikaning ayrim turlariga taktik tayyorgarlik, shuningdek, estafeta va ko‘pkurash musobaqalarida taktik tayyorgarlik masalalari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Taktika, musobaqa, mashg‘ulotlar, yengil atletika, sprint, tarbiya, tizimli pedagogika, sport texnikasi.

Kirish. Sport taktikasi raqib bilan musobaqa qilish san’atidir. Uning bosh vazifasi raqib ustidan g‘alabaga erishmoq uchun, sportchining kuch va imkoniyatlaridan, mumkin qadar, samarali foydalanishdir. Taktika san’ati yengil atletikaning barcha turlarida ham zarurdir. Lekin turli ixtisoslikdagi yengil atletikachilarda bunga ehtiyoj bir xil emas. Taktik san’at sportchiga o‘z sport texnikasidan, jismoniy va ma’naviy-irodaviy tayyorligidan, turli sharoitda har xil raqiblar bilan kurasha olish tajribasidan va bilimidan samarali foydalana olish imkonini beradi. Shuning uchun taktika san’ati sprinterlik yugurishida ham juda zarur bo‘ladi.

Hozirgi vaqtda turli mamlakatlardagi eng kuchli yengil atletikachilarning texnik, jismoniy va irodaviy tayyorliklari nihoyatda yuqori darajada. Shuning uchun ham xalqaro musobaqalarda boshqa hamma jihatdan bir xil bo‘lgan sharoitda taktika san’ati yetukligi hisobiga g‘alaba qilinadi. Taktik tayyorgarlik taktika sohasidagi bilimlar bilan o‘zining yengil atletika turiga moslab amalda taktikani ishlata bilishidan tashkil topadi. Musobaqalashishning muvofiq usul va yo‘llarini ishlab chiqish ham, bo‘ljak musobaqadagi raqiblarning imkoniyatlarini hisobga olish, rejalar, variantlar, grafiklar va shu kabilarni tuzish maxsus taktik tayyorgarlikka kiradi. Umuman taktik mahorat mo‘ljallangan rejani aniq bajarishga, to‘g‘ri kelmay qolganda esa, vaziyatni tezgina baholashda eng samarali qarorga kelishga imkon beradigan bilim, tajriba va malaka boyligiga asoslanadi.

Yengil atletikada qo‘llaniladigan taktik harakatlar va ularni mukammallashtirish uchun zarur tizimli uslublar quyidagicha:

– Sportchining bellashuv jarayonida kuchni taqsimlashni mukammallashtirish uchun qo‘llaniladigan tizimli uslublar;

– mashg‘ulotga rejalashtirilgan bo‘limlarni to‘g‘ri bajarish, belgilangan o‘zaro harakat tizimini aks ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni yengish bilan aniq o‘tkazish vazifalarini kiritish;

- finishlararo mashklarni qayta-qayta qo‘llash;
- finishni ma’lum masofaga uzoqlashtirish;
- hordiq olgan raqiblar bilan ketma-ket mashq qilish;
- muntazam yuklamaning pasayishi yoki bo‘shashish bilan musobaqa holatiga yaqin tartibda mashqlarni qayta-qayta bajarish;

Sportchining musobaqa paytida bir taktik harakatlar tizimidan ikkinchisiga epchil tarzda o‘tish malakasini rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan uslublar:

- sportchilarni bir taktik kombinatsiya va usullardan ertadan kelishilgan signaldan keyin ikkinchisiga o‘tishi; tez va ijodiy o‘zgarishni talab qiladigan, sportchi uchun to‘satdan o‘zgaruvchan sharoitlarni qo‘llash;

- taktik kurashni olib borish xarakteri, usuli va yo‘li bilan bir-biridan sezilarli darajada farq qiluvchi turli raqiblar bilan o‘quv va o‘rtoqlik uchrashuvlarini o‘tkazish.

Sportchi aniq taktik vazifani texnika arsenalidan to‘g‘ri foydalanishga bogliq holda yechish malakasini tarbiyalash uchun qo‘llaniladigan uslublar:

- mashqlarni taktik usullarni to‘g‘ri tanlash ehtiyoji bilan qiyinlashtirilgan.

Taktika ba’zi hollarda musobaqaning bevosita ko‘rib turgan vaziyati ma’lum holatlarini tushunishga taalluqli, boshqa hollarda raqibining harakatlari holati va xususiyatini baholashga, uning harakatlarini oldindan payqashga. Uchinchidan, o‘zining shaxsiy harakatlarini o‘z vaqtida tayyorlashga taalluqli. Yuqorqdagilardan xulosa qilsak, taktik tayyorlash jarayonida yengil atletikachilarni o‘qitish va tarbiyalash, ularning taktik mahoratlarini oshirish yuksak pedagogik va psixologik asosda qurilishi kerakligini ko‘rsatadi. Tarbiya – bu o‘quvchilarga nisbatan maxsus tashkil qilingan pedagogik ta’sir o‘tkazish tizimi bo‘lib, uni asosida shaxsni har tomonlama shakllantirish masalasi ifodalanadi.

Tarbiya – bu yoshlarni hayotga, ishlab chiqarishga tayyorlash yoki tarbiya – bu aniq maqsadni ko‘zlagan holda, tarbiyalanuvchi ongiga o‘qituvchi yoki tarbiyachi tomonidan maxsus tizimli reja orqali ta’sir qilish asosida unda ijobiy sifatlarni shakllantirish demakdir. Tarbiya – bu qurshab olgan insonlarni tarbiyalanuvchiga tasodsifiy ta’sir qilish orqali amalga oshiriladigan jarayon bo‘lmasdan, u aniq maqsad, vazifa, dastur, turli ta’sir qiluvchi vosita va uslublardan iborat jarayondir. Tarbiya jarayoni ikki tomonlama jarayon sifatida pedagog ta’sirini va o‘quvchilar faoliyatini ifodalaydi. Ammo, bu jarayonda yetakchi o‘rinni pedagog egallaydi. Aynan, tarbiya tamoyillaridan – g‘oyaviylik, tarbiya hayot bilan bog‘liqligi, shaxsni jamoada, jamoa orqali va jamoa uchun tarbiyalash, talablarni birligi, o‘quvchi shaxsiga nisbatan talab va uning shaxsini hurmat qilish, izchillik, tizimlilik, tarbiyani o‘quvchilar yoshiga va shaxsiy xususiyatlariga mos bo‘lishi kabi tamoyillardan o‘rinli foydalana bilish tarbiyani muvaffaqiyatiga asos bo‘ladi. Bu jarayonda bir qator imkoniyatlardan foydalanish zarurligini unutmaslik kerak. Shaxs tarbiyasida barcha ta’sir qiluvchi omillardan: insonlar

(ota-ona, o‘qituvchilar) hodisalar, narsalardan o‘rinli foydalanish zarur. Shuning uchun ham tarbiyada oila, maktab va jamiyat yo‘nalishlarini birdamligi asosiy o‘rinni egallaydi.

Shaxs butunligicha tarbiyalanadi, ya’ni bironta axloqiy sifatlarini o‘zgartirish boshqa axloqiy sifatlar faoliyatini harakatga keltiradi. Tarbiya jarayoni – uzoq muddatli jarayon bo‘lib, tizimli pedagogik ta’sirni talab etadi. Shuning uchun o‘qituvchi sabr-toqatli va irodaviy kuchga ega bo‘lishi kerak. Tarbiya jarayoni natijasi bir tomonlama xarakterga ega bo‘lmasdan, bir turdagi tarbiyaviy ta’sir turli vaziyatlarda va turli o‘quvchilarda turli natijalarni berishi mumkin: emotsional (his-tuyg‘u) seskanishi pedagogik ta’sirga e’tiborsizlikka bulgan jarayonlarni hosil qilishi mumkin. Tarbiyaviy ta’sir vositalari o‘zgaruvchan bo‘lishi kerak. Bu jarayonda o‘quvchilarning yoshi, jinsi, jamoaga munosabati kabilar hisobga olinishi kerak. Hayot sharoitini hisobga olgan kabi tanani biologik rivojlanishini, haddan ortiq yuqori tasvirlamaslik bilan kam jihatdan ham tasvirlamaslik kabilarni hisobga olish kerak chunki o‘quvchini psixologik jihatdan rivojlanishida hayot sharoitini hisobga olmasdan, tarbiya jarayonini boshqarib bo‘lmaydi, degan tushkunli hulosaga keltirishi mumkin. Biologik ta’sirga qarshi chiqish esa tarbiya jarayonini ta’sir manbasidan yuqori darajaga keltirishi mumkin.

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, o‘quvchi tarbiyachilar ta’siriga ko‘ra o‘zini yoshiga xos xususiyatlari va imkoniyatlaridan hatlab o‘ta olmaydi. Shuning uchun o‘quvchilarni har bir yoshida o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan tarbiya jarayonini amalga oshirish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Qisqa masofaga yugurish [Matn]: o‘quv qo‘llanma/ N.T. To‘xtaboev, K.T. Shakirjanova, I.R. Soliyev. – Toshkent: “Barkamol Fayz Media”, 2017. - 184 b.
2. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / Т. П. Юшкевич [и др.] ; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с.
3. Спринтерский бег / Э. С. Озолин — «Спорт», 2010 — (Библиотека легкоатлета)

KURASHCHILARNI TAYORLASHNING ZAMONAVIY METODLARI

Shukurllayev Jurabek Makasdbayevich

ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

j.shukurllayev@gmail.com. +99897-500-10-17

S.Z.Xamraboyeva

ChDPU 2-kurs magistri

R.M. Murodova , L.N. Azimova

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1guruh talabasi

Jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda oʻz irodasi, kuchi va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuygʻularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

Oʻzbekiston Respublikasining 2015-yil 5-sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi 394-sonli Qonuni va Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-3031-sonli Qarori mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirishga katta turtki boʻldi. Shuningdek, 2017-yil 9-martdagi “Oʻzbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahrida oʻtkaziladigan XXXII Olimpiya oʻyinlari va Paralimpiya oʻyinlariga tayyorlash haqida”gi PF-2821-sonli Farmoni, hamda Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 118-son 2019-2023-yillarda Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Kontseptsiyasi ushbu sohani rivojiga katta hissa qoʻshayotgan meʼyoriy huquqiy hujjatlar sifatida xizmat qilmoqda. Yana 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi izimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PF-5368-sonli Farmon hamda mazkur sohaga tegishli boshqa meʼyoriy-huquqiy hujjatlarda yuqori malakali sportchilarni nufuzli va masʼuliyatli musobaqalarga tayyorlash, sportchilarimizning muvaffaqiyatli ishtirokini taʼminlash dolzarbligi, zarur chora-tadbirlarning amalga oshirilishida boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish yuzasidan tegishli chora tadbirlar ishlab chiqish vazifalari belgilab berilgan .

Oʻquv-mashq jarayonining qatʼiy ilmiy asosga qoʻyibgina zamon talablariga javob beradigan yuksak darajadagi sport mahoratiga erishish mumkin. Oʻzbekistonda amaldagi sport yakkakurashlari orasida oʻzida eng yaxshi jihatlarni mujassam etgan erkin kurash eng ommaviy tur sanaladi. Zamonaviy kurashda yuqori texnik natijalarni qoʻlga kiritishga va kurashchilarning maxsus tayyorgarligiga talablar ancha koʻtarilgan.

Har bir murabbiy-oʻqituvchi uchun “qanday oʻrgatish kerak” degan asosiy savol bizni ulardan biriga olib boradi. Sport pedagogikasining eng muhim kategoriyalari –

o'qitish usullari kategoriyasi. Muammolarni hal qilish uchun kurash usullarini o'rgatishda juda ko'p turli usullardan foydalaniladi, masalan o'ziga xos va o'ziga xos bo'lmagan (umumiy pedagogik, hammada qo'llaniladi ta'lim va tarbiya holatlari).

Milliy kurashda sport mashg'ulotlarini tashkil etish, sport mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari, mashg'ulotlarini rejalashtirish xususiyatlari, sikllari, mashg'ulot jarayonlarida kurash harakatlariga o'rgatish uslublari va tamoyillari hamda kurash mashg'ulotlarida nagruzkalarning xususiyatlari va me'yorlash uslubiyati ham qo'llanmada bayon etilgan. Milliy kurash bilan shug'ullanishda zahiralarni tayyorlashda sport maktablarining vazifalari, kurashchilarning tayyorlov, ixtisoslashuv, oliy sport guruhlarini, milliy kurash usullariga bolalarni saralash uslubiyoti, xususiyatlari, kurashchilarni terma jamoalarga saralash talablari tahlil etiladi.

Harakatlarni ularning elementar shakllariga ajratishning tizimli usuli harakatlarning eng oddiy shakllarini murakkabroq shakllarga birlashtirishga o'rgatadi, asta-sekin ularning kuchi va tezligi o'sib boradi. Nazariy metod talabani ishlab chiqarishga eng kam kuch sarflagan holda va eng qisqa vaqt ichida aqliy va jismoniy mehnatdan foydalangan holda ko'niktirishi kerak.

O'smirlarni murakkab muvofiqlashtirish harakatlarini o'zlashtirish qobiliyatini o'rganishda kurashi misolidan foydalanib, biz shunday xulosaga keldik: ularning rivojlanish sur'ati va uning barqarorligi har xil. Ta'lim sifati va tezligiga qarab, talabalar quyidagilarga ajratish mumkin:

- yangi materialni tezda o'zlashtiradi va shu bilan birga ularning mahorati barqaror saqlanib qoladi;

- yangi materialni o'zlashtirishda sekin bo'lganlar va ularning mahorati ham barqaror saqlanib qoladi.

Kurashchilarning raqobat faolligini taqlid qilish uchun ular ta'minlaydigan simulyatorlar yordamida turli instrumental usullar, fikr-mulohaza ham qo'llaniladi.

Kurashchilarni tayyorlashda turli metodlardan foydalaniladi. Metod so'zi – ta'limda maqsadga erishish, masalalarni hal qilish yo'llari, usullari tushuniladi. Usul – metodning unsuri bo'lib, uning tarkibiy qismi, metodni amalga oshirishda bir martagina qo'llaniladi va alohida qadam hisoblanadi.

Kurash mashg'ulotlarini haftasiga uch marta o'tkazish mumkin. Lekin mashg'ulot kunlariga o'zgartirishlar ham kiritish mumkin. Biroq har qanday variantlarda ham mashg'ulotlar orasidagi interval 1-2 kun bo'lishi lozim. Har bir mashg'ulot 1-2 soat davom etadi. Mashg'ulotlarning davomiyligi bolalarning yoshi va jismoniy holatiga qarab belgilanadi. Kurashga o'rgatish mashqlarida kuch va dinamik yuklamalar asta sekin oshib borishini esda tutish kerak. O'smirning organizmi juda tez rivojlanadi. Bolalarni 12-14 yoshdan boshlab kurashga o'rgatish mumkin. Bu yosh o'tish yoshi bo'lib, o'sish sur'atining tezligi va bir tekisda bo'lmashligi bilan xarakterlanadi. Markaziy nerv tizimida katta o'zgarishlar ro'y beradi. Uning anatomik strukturasi o'smirlarda deyarli butunlay shakllangan bo'ladi, ammo uning funksional faoliyati intensiv rivojlanadi va takomillashadi. Markaziy nerv tizimi juda ham qo'zg'aluvchanligi va tormozlanish reaksiyalarining sustligi bilan ajralib turadi. O'smirlar suyak, muskul tizimi

rivojlanadi biroq, muskul to'qimalarining o'sishi naychasimon suyaklarning o'sishidan orqada qoladi. Suyaklarning tez o'sishi xali tugallanmagan suyak bo'lib, qotish jarayoni bilan birgalikda boradi. O'smirlik yoshida ba'zan yurak urish ritmining buzilishi, yurakning notekis urishi kuzatiladi, chunki yurakning nerv apparati xali etarlicha takomillashmagan bo'lib, u o'z vazifalarini uddalay olmaydi. O'smirni kurash kurash bilan shug'ullantirishga jalb qilishdan oldin vrachga murojaat qilish, vrach esa uni salomatligini va kurash bilan shug'ullanishi mumkinligi haqida batafsil xulosa yozib berish kerak.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, kurashning turlari juda ko'p. Bu turlarga kurashchilar birdaniga adaptatsiya qila olmaydi. Ta'lim tizimida ham talabalarga kurashning usullarini o'rgatish uchun ularga nazariy ma'lumotlar beriladi va shu nazariyani amaliyotda o'rgatiladi. Amaliyot kurash bo'yicha ta'lim olayotganlarda albatta yetakchi o'rinni egallashi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Атаев А.К. “Правило по национальной борьбе кураш”. – Ташкент. 1979
2. Абдуллаев И. “Национальные виды спорта” Махачкала, 1982.
3. А. Атоев Кураш. –Т.: Ўқитувчи, 1987.
4. Спортивно-массовая работа. Атаев А. К. – Ташкент, 1992.
5. Юсупов К.Т. Кураш мусобақаларининг умумий қоидалари. – Т., 1998.
6. Сахабутдинов М.М., Шайхутдинов А.Ш., Бозин.А.А., Ахметханов Р.Р., Спортивная борьба на поясах. Правила соревнований. – Москва, 2005.
7. Саломов Р. С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент, 2005.
8. Атаев А.К. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. – Тошкент 2005.
9. А. Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. – Тошкент, 2005.

TALABA YENGIL ATLETIKACHI XOTIN-QIZLARNING O'QUV MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH

Hayitmurodova Nasiba Abdusalimovna
Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy tarbiya va sport
kafedrası o'qituvchisi.

Hazratova Nilufar Nodirovna
Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat
ta'lim yo'nalishi talabasi

Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy tarbiya va sport turlari bilan shug'ullanishga barcha imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratilgan. Ta'kidlash joizki, yurtimiz bo'ylab ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning barcha turlari bilan bir qatorda ommabop yengil atletika turlari bilan shug'ulanib kelayotgan, bolalar va o'smirlar o'rtasida yengil atletikaning turli masofaga yurish, yugurish, sakrash, balandlikka va uzunlikka sakrash, uloqtirish yadro, nayza, granata, disk, bosqon, va yadro, uloqtirish hamda ko'pkurash turini rivojlantirish, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va yengil atletikachilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash va mashg'ulot jarayonini takomillashtirish dolzarb masalalardan biridir.

O'quv muassasalarida jismoniy tarbiya sport sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, kompetensiyaviy yondashuv asosida ta'lim olayotgan xotin-qiz talabalarning yengil atletika sport turiga qiziqishini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda. Yengil atletika sport turi bilan shug'ulayotgan xotin -qizlarning kompetensiyaviy yondashuv asosida sog'lom va barkamol, jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tarbiyani milliyashtirish zarur. Shu bois jismoniy sifatlarni ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni ijtimoiy tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan sport turlarini ya'ni yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarni jismoniy sifatlarini takomillashtirish eng dolzarb muammolardan biridir.

O'quvchi va talabalarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. Masalan, Xankeldiyev Sh.X. [4], R.S.Salomov [2], T.S.Usmonxo'jayev [3], M.Yu.Yunusova [5], Ye.Ya.Bondarevskiy[1], kabi olimlarning tadqiqotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligining sustligi aniqlangan. Hamma yengil atletikachilar uchun o'quv mashg'ulot (trenirovka) jarayonining asosiy tashkiliy shakli grupp bo'lib yoki individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan o'quv mashg'uloti (darsi) o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar ham bo'lishi mumkin.

Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kuch kelmaydigan ertalabki trenirovka bilan to'ldirib turish mumkin. Asosiy trenirovka mashg'ulotlarini to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Yengil atletikachilar yengil atletik o'quv mashg'uloti darsidan tashqari, kross, gambol basketbol va futbol sport turlari bilan

mashg'ulotlar o'tkazadilar. Nihoyat, sport musobaqalari shakllaridan biri hisoblanadi. Mashg'ulotlarining hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Mashg'ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tkaziladi. Kompetensiyaviy yondashuv asosida o'quv mashg'ulotlari(trenirovka) qabul qilingan umumiy struktura bo'yicha tuzilib, to'rt (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlovchi) qismdan yoki uch (razminka, asosiy va yakunlovchi) qismidan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, o'quv-mashg'ulot (trenirovka) davriga va asosan yengil atletikachi talaba xotin-qizlarning tayyorlik darajalariga qarab birinchi yoki ikkinchi variant qo'llanadi. Kompetensiyaviy yondashuv asosida mashg'ulotning kirish qismi. Kirish qismining vazifasi talaba xotin-qizlarni uyushtirishdan, ya'ni gruppani saflash, raport qabul qilish, davomatini tekshirish, o'quv mashg'ulot (dars) vazifasi va mazmunini tushuntirish, gruppani mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat.

Shuningdek, saf mashqlari, burilishlar, yurish va boshqalar ham kirish qismiga qo'shiladi, chunki uyushtirish va intizom o'rnatishda bularning ha ahamiyati bor. Kompetensiyaviy yondashuv asosida mashg'ulotning tayyorlov qismi. Tayyorlov qismining vazifasi – shug'ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo'ladigan kuch kelishga tayyorlash razminka, muskul kuchini va egiluvchanligini rivojlantirish, bo'g'imlarda harakatchanlikni oshirish, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletik turlar, texnika elementlari bilan tanishtirish. Umumiy badan qizdirish tezlanishli yoki sportcha yurish (200 – 400 m) dan boshlanib, sekin yugurishga (400 – 800 m) o'tadi.

Tayyorlov qismining boshqa vazifalari snaryadlarda, snaryadlar bilan va ularsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari bilan hal etiladi. Yana bosketbol, voleybol elementlari kabi mashqlarni ham qo'llash mumkin. Bu mashqlar vositasida ham yanada jadalroq keyingi ishga tayyorlansa bo'ladi. O'quv mashg'ulot (dars)ning tayyorlov qismiga o'quv mashg'ulot (trenirovka)ning tayyorlov davrida ko'proq va musobaqalash davrida ozroq vaqt ajratiladi. O'quv mashg'ulot (dars)ning tayyorlov qismi qancha davom etishi tanlangan yengil atletika turining xususiyatiga,yengil atletikachi xotin-qizlarninglarning tayyorlik darajalariga va boshqalarga qarab (30 dan 15 minutgacha) o'zgaradi.

Tayyorlik darajasi ancha yuqori yengil atletikachilarda, xususan ularning individual mashg'ulotlarida, kirish va tayyorlov qismlari tanani qizdirish (razminka) bilan almashtiriladi.Kompetensiyaviy yondashuv asosida tanani qizdirish (razminka) xotin-qiz sportchilar organizmini bo'ladigan o'quv mashg'ulot (trenirovka) ishiga tayyorlaydi.

Asta-sekin tanani qizdirish (razminka) qilishni qisqa vaqtli kuchli ish bilan almashtirib bo'lmaydi, chunki bunda atlet tez charchab qoladi, organizmining funksional imkoniyatlari to'la ochilishiga imkon qolmaydi. Sportchining vazifasi o'quv mashg'ulot (razminka) vositasida organizmning ish qobiliyatini yanada oshirish, uni bo'ladigan ishga tayyorlash bilan birga, trenirovkaning asosiy qismi uchun kuch saqlab qolishdan iboratdir.

Kompetensiyaviy yondashuv asosida o'quv mashg'uloti (razminka) ikki qismdan iborat bo'ladi. Birinchi qismning vazifasi asosan vegetativ funksiyalarni (qizdirishni) kuchaytirish hisobiga organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. Kompetensiyaviy yondashuv asosida o'quv mashg'ulot (razminka)da badan qizdirish xotin-qiz atletning butun organizmi qatnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha davom etadigan, o'rtacha kuch keladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Odatda bu goh-goho yengilgina tezlanishi qo'shiladigan ohista sur'atda yugurishdan iborat bo'ladi.

Uzluksiz yugurish orasida ko'pincha boshqa mashqlar ham qilib turiladi. Ter chiqqa boshlashi oldindan badan zarur daraja qizigan bo'ladi, degan fikr bor. Qizdiruvchi mashqlarning qancha davom etishi ko'p jihatdan atletning tayyorlik darajasiga, ayniqsa uning umumiy chidamlilik darajasiga bog'liqdir. Uzoq masofaga yuguruvchi uchun 10 minut ohista yugurib yurish unchalik ta'sir etmasligi mumkin, lekin huddi shuning o'zi qisqa masofaga yuguruvchining razminkasi uchun bemalol yetadi. Kompetensiyaviy yondashuv asosida qizdirish qancha davom etishi havoning haroratiga ham bog'liq. Issiq paytlarda razminka uchun yugurishni, razminkaning butun birinchi qismi singari, kamaytirish kerak. Sovuq havoda uzoqroq razminka qilishi kerak bo'ladi. Kiyimni ham nazarda tutish kerak: u qanchalik issiq bo'lsa, qizdirish vaqti shuncha kamayadi.

Yengil atletikachi xotin-qizlarda qizdiruvchi razminkaning jadalligi (hajmi kabi) ham bir xil emas. U masterlarda, ayniqsa stayerlarda yuqori, yangi boshlayotganlarda esa ozroq bo'ladi. Badan qizishi yaxshi bo'lishi va shu munosabat bilan qon aylanishi, modda almashinishi va boshqa jarayonlarning kuchayishi uchun vaqt va astasekinlik kerak. qizdirishni har doim sekin mashqlardan boshlab, asta-sekin jadal jismoniy faoliyatga o'tish kerak.

Har qaysi mashq taxminan 10-15 marta hech qanday zo'r bermasdan takrorlanadi. Yengil atletikachi xotin-qizlarning tayyorlik darajasiga va mashq xususiyatiga qarab, takrorlash miqdori o'zgaradi. Shuningdek, u havoning haroratiga kiyimga va boshqa faktorlarga ham bog'liqdir. Shundan keyin kompetensiyaviy yondashuv asosida bo'g'inlar harakatchanligini yaxshilovchi mashqlarga o'tiladi.

Ular amplitudasi asta-sekin osha boradigan bo'lajak harakatlarda (yugurishda, sakrashda yoki uloqtirishda) faol qatnashuvchi muskullarning antagonistlarini cho'zadigan harakatlardan iborat bo'ladi. Bunda harakat yengil va bemalol bajarilishi, harakat amplitudasi esa, tanlangan yengil atletika turiga keragidan ortiq bo'lmasligi kerak. O'quv mashg'ulot (razminka) hammasi bo'lib 30-40 minut davom etadi. Issiq havoda razminka vaqtini haddan tashqari qisqartirib yubormaslik kerak. Undan ko'ra shoshilmasdan razminka qilgan yaxshi. Hech qanday tashqi issiqlik harakat o'rnini, ayniqsa razminka ikkinchi qismidagi harakat o'rnini to'la bosa olmaydi. yengil atletikachi xotin-qizlarning mahorati qanchalik yuqori bo'lsa, uning razminkasi shunchalik puxta bo'lishi kerak.

Mashg'ulotlarning asosiy hamda yakuniy qismlariga. Bu qismning asosiy vazifasi kompetensiyaviy yondashuv asosida shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy va maxsus tayyorlik darajasini oshirishdan, ularga sport texnikasini va taktikasini

o'tgazishdan, irodaviy fazilatlarni tarbiyalashdan, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo'g'imlardagi harakatchanlikni va chaqqonlikni rivojlantirishdan iboratdir.

Asosiy qism jismoniy mashqlarini qariyb hamma vaqt ularning nimaga mo'ljallanganiga qarab muayyan tartibda bajarish kerak. Texnikani o'rgatish va takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlar, razminka ketidanoq, yengil atletikachi hali charchamagan vaqtda bajariladi. Har bir trenirovka mashg'ulotida kuch kelishi asta-sekin pasaytirib, organizmni normaga yaqin holatga keltirish uchun zarurdir. Ohista, bir xil sur'atda yugurib yurib, keyin yurishga o'tish mashg'ulotning yakunlovchi qismida eng yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi. Yugurish 3-6 minut (100 m 30-40 sekundda), keyingi sayr sur'atida yurish esa 2-4 minut davom etadi. Shuningdek, yakunlovchi qismida bo'shashtiradigan va yanada chuqurroq nafas olishga yordam beradigan mashqlar bajarish tavsiya qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Методологические и метрологические аспекты изучения региональных и популяционных особенностей физической подготовленности молодежи. // Теория и практика физической культуры / - 1984 - № 7 – с 32-34.

2. Саломов Р. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф.дисс...докт.пед.наук. Ташкент. – 2003-38 с.

3. Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф.дисс...докт.пед.наук. Ташкент. - 1995 – 50 с.

4. Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом. Автореф.дисс...докт.пед.наук. М. 1991 – 47

16-18 YOSHDAGI DZYODOCHILARNING MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARIDA MAXSUS CHIDAMLILIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

Xudayberganov Otabek Erkinovich
Urganch davlat pedagogika instituti
“Jismoniy madaniyat” kafedrası dotsenti.
Xudayberganov-O@mail.ru
Xolmatov Shohrubbek Islombek o'g'li
Urganch davlat pedagogika instituti
Aniq va amaliy fanlar fakulteti talabasi

Annotatsiya. dzyodo kurashda yuqori sport natijalariga erishish uchun musobaqadan oldingi bosqichda hal qilinishi kerak bo'lgan asosiy vazifalardan biri bu alohida chidamlilik darajasini oshirishdir. Ushbu maqolada individual xususiyatlarni hisobga olgan holda 16-18 yoshdagi dzyodochilarning maxsus chidamliligini oshirish metodikasi keltirilgan.

Kalit so'zlar: dzyodo, kurash, individual xususiyatlar, maxsus chidamlilik, aerob, anaerob.

Аннотация. Одной из основных задач, которую необходимо решить на предсоревновательном этапе для достижения высокого спортивного результата в борьбе дзюдо – повышение уровня специальной выносливости. В данной статье представлена методика совершенствования специальной выносливости дзюдоистов 16–18 лет с учетом индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: аэробный, анаэробный, дзюдо, борьба, индивидуальные особенности, специальная выносливость.

Annotation: One of the main tasks that must be solved at the pre-competition stage to achieve a high sports result in judo wrestling is to increase the level of special endurance. In this article the technique of improvement of special endurance of the judokas aged 16-18 years old taking into account the individual features is presented.

Keywords: aerobic, anaerobic, judo, wrestling, individual features, special endurance.

Dolzarbli. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5281-son “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) XXXIII olimpiya o'yinlari va XVII Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida”gi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ-226-son “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida”gi qarori hamda mazkur sohaga taalluqli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur ilmiy maqola muayyan darajada xizmat qiladi [1,2,3].

Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quv yuklarining hajmi maksimal darajaga etgan, ammo o'quv mablag'larini yillik tsiklda ham, uning alohida bosqichlarida ham, ayniqsa tayyorgarlikning musobaqadan oldingi bosqichida taqsimlashga e'tibor qaratish

lozim. Sportchining musobaqaga tayyorligini ko'rsatadigan eng muhim ko'rsatkichlardan biri – bu mashg'ulot jarayonini optimal qurish orqali erishiladigan yuqori darajadagi maxsus chidamlilikdir. Maxsus chidamlilik, shuningdek, tananing tarkibiy tarkibi va tana tizimlarining funksional holati bilan yaqin bog'liqdir. Shuning uchun o'quv yuklamalarini rejalashtirish sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishi va ularning individual salohiyatini ro'yobga chiqarishga hissa qo'shishi kerak. Mahalliy va xorijiy mualliflar ma'lumotlarining nomuvofiqligi bizning tadqiqotimizning dolzarbligini ko'rsatadi, u erkin kurashchilar uchun musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichida o'quv yuklarini rejalashtirishga bag'ishlangan.

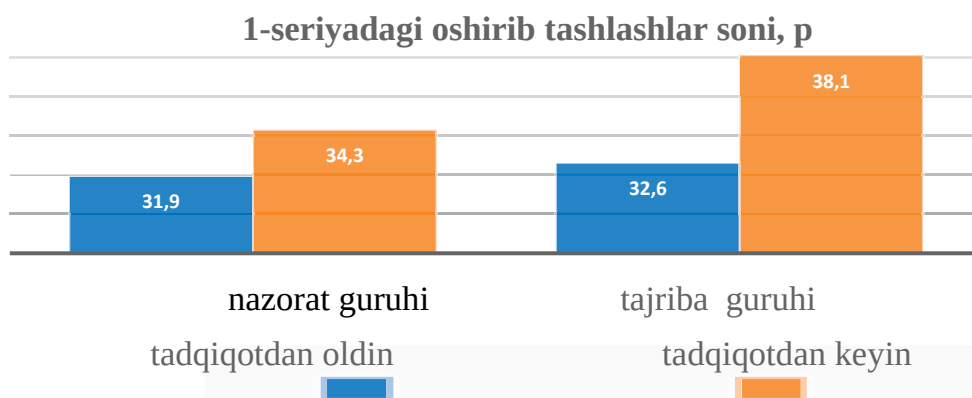
Tadqiqot maqsadi: 16-18 yoshli og'ir vazn toifasidagi dzyudochilarning musobaqa oldidan tayyorgarlik bosqichida sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv yuklamalari samaradorligini oshirish.

Pedagogik tajribaning maqsadi – tananing tarkibi, yurak urish tezligini hisobiga olishga asoslangan yillik tsiklning musobaqadan oldingi bosqichida og'ir vazn toifasidagi dzyudochilarni tayyorlashni individuallashtirishning eksperimental usulini sinab ko'rish edi. Ko'rsatkichlar va maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi. Tajriba 2023-yilning sentabr oyidan 2023-yilning oktabrgacha o'tkazildi. Tajribada 18 yoshdan 20 yoshgacha bo'lgan 18 nafar dzyudochilar ishtirok etdi. Sportchilar nazorat va tajriba guruhlariga teng taqsimlandi.

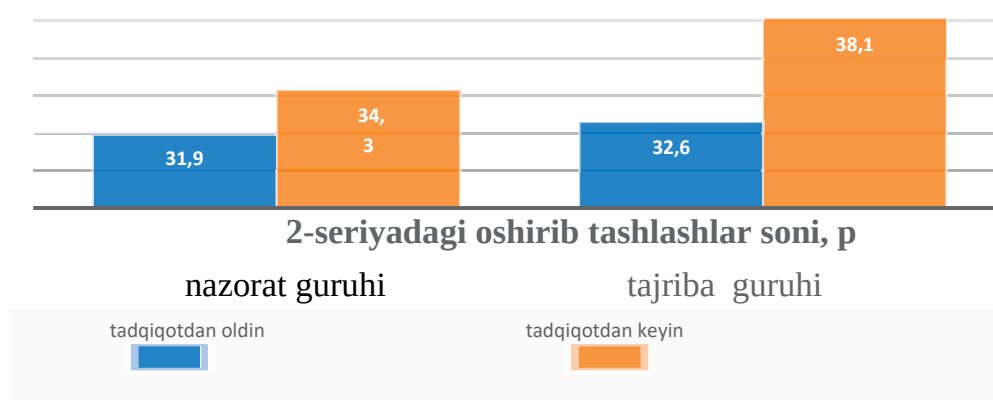
Nazorat guruhi standart dasturga muvofiq mashg'ulot o'tkazdi va tajriba guruh mashg'ulotlar davomida tana tuzilishi va yurak urish tezligi ko'rsatkichlarini hisobga olish bilan bog'liq ba'zi o'zgarishlar kiritildi. Musobaqadan oldingi bosqichdagi eng muhim ko'rsatkichlardan biri maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi bo'lganligi sababli, metodologiya birinchi navbatda ushbu sifatni oshirishga qaratilgan. Yurak-qon tomir tizimini tiklash xususiyatlariga qarab, takroriy mashqlar va mashqlar ketma-ketligi orasidagi dam olish pauzalarining davomiyligi tartibga solingan.

Musobaqaoldi bosqichi 4 haftalik mikrosiklda rejalashtirilgan edi. Asosiy mikrotsikl davomida sezilarli miqdordagi aerob va anaerob mashqlar bajarildi. Maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarida anaerob mashqlar ulushi ortib, kurashning taktik qismiga e'tibor qaratildi. Mikrotsikl ko'plab namunaviy raqobatbardosh kurashchilar orqali sportchining to'plangan motor salohiyatini amalga oshirish qobiliyatini oshirishdan iborat edi. Ta'minot mikrosikl jismoniy faollikning biroz pasayishi bilan tavsiflangan. Anaerob zonada mashqlarni bajarayotganda, dam olish pauzasi yurak-qon tomir tizimining ko'rsatkichlariga muvofiq tartibga solingan. Oshirib tashlash daqiqada 120-130 marta tiklanmaguncha keyingi seriyani boshlamadilar, ya'ni taxminan 1,5-2,5 daqiqa. Agar puls 3 daqiqadan ko'proq vaqt davomida tiklanmasa, sportchidan aerob zonasida yengil mashqlarni bajarish so'ralgan.

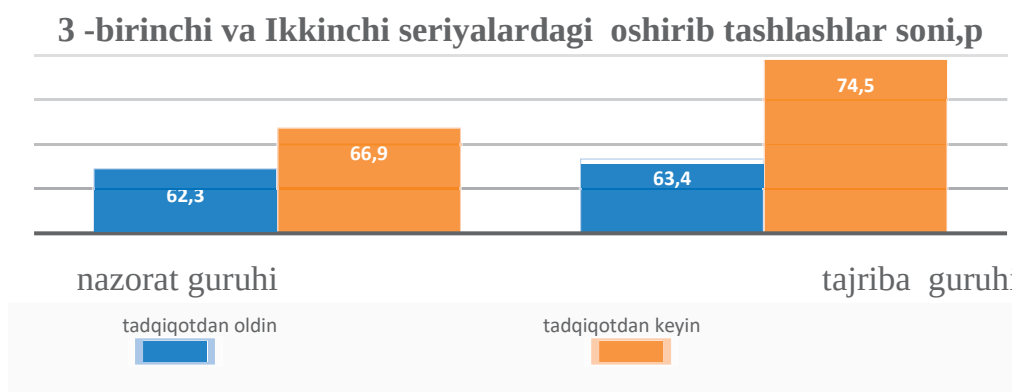
Tajribadan oldin va keyin natijalarni “manikenni oshirib tashlash” testida taqqoslash, nazorat va tajriba guruhlarida maxsus chidamlilik dinamikasini aniqlash imkonini beradi.



Rasm 1 – Tajribadan oldin va keyin birinchi seriyadagi monikenni oshirib tashlashlar soni



Rasm 2 – Tajribadan oldin va keyin Ikkinchi seriyadagi monikenni oshirib tashlashlar soni



Rasm 3 – Tajribadan oldin va keyin ikkita ketma-ketlikda manikenni oshirib tashlashlar soni

Tajribadan keyin tajriba guruhdagi sportchilar birinchi seriyada 16,9% ga ko‘proq monikenni oshirib tashlashdi, o‘shirish $p < 0,05$ da sezilarli bo‘ldi va nazorat guruhida dinamika ham muhim edi va 7,5% ni tashkil etdi (1-rasm). Ikkinchi qatorda tajriba guruhdagi o‘shirish biroz kattaroq bo‘lib, 18,2% ni tashkil etdi ($p < 0,05$), nazorat

guruhida esa 7,4% ($p>0,05$) (2-rasm). Nazorat guruhida ikkita ketma-ket oshirib tashlashlar yig'indisi tajribadandan oldin o'rtacha 62,3, tajribadan keyin 66,9 ni tashkil etdi, shuning uchun dinamika 7,4% ni tashkil etdi. Tajriba guruhida bu ko'rsatkich tajriba oldidan 63,4, keyin esa 74,5, ko'rsatkichlar dinamikasi esa 17,5% ni tashkil qildi (3-rasm).

Xulosa

Ishning oxirida tajriba guruh sportchilarining yuqori ko'rsatkichlari eksperimental texnikaning samaradorligini va yillik tsiklning musobaqadan oldingi davrida uni qo'llashning maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi; 2018-yil 21-sentabr, Xalq so'zi gazetasi.
2. Arslanov Sh. A. Dzudo nazariyasi va uslubiyati. Darslik – T., 2019
3. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе. – Т., 1997. – 138 с.
4. Боймуратов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги. Пед.фан.ном... дисс. Автореф. – Т., 2009. – 17 б.

JISMONIY MASHQLARGA YOSH ORGANIZMNING MOSLASHISH YO‘LLARI

Xudayberganov Otabek Erkinovich
Urganch davlat pedagogika instituti
“Jismoniy madaniyat” kafedrası dotsenti
Xudayberganov-O@mail.ru

Annotatsiya: Yosh organizm har tomonlama tashqi muhit ta’siri va jismoniy mashqlarga yosh organizmning moslashishi, o‘zining tabiiy rivojlanish qonuniyatlariga ega bo‘lganligi asoslangan.

Kalit so‘zlar: Texnik va taktik, kuch, iroda, egiluvchanlik, epchillik, tezkorlik, jismoniy rivojlanish.

Аннотация: Оно основано на том, что молодой организм имеет свои естественные законы развития, адаптации молодого организма ко всем аспектам внешней среды и физическим упражнениям.

Ключевые слова: Технические и тактические, сила, воля, гибкость, ловкость, скорость, физическое развитие.

Abstract: It is based on the fact that the young organism has its own natural laws of development, adaptation of the young organism to all aspects of the external environment and physical exercises.

Keywords: Technical and tactical, strength, will, flexibility, dexterity, speed, physical development.

Dolzarbliigi: Respublikamizda Jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liq qonunlarning qabul qilinganligi jismoniy madaniyat va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo‘l ochib berdi. Insonning jismonan sog‘lom, aqlan etuk, kuchli, irodali, matonatli bo‘lib tarbiyalanishida sport bilan shug‘ullanishning o‘rni beqiyosdir. Shu o‘rinda jismoniy tarbiya dunyo miqyosida keng ommaviylashib borayotgani, ayniqsa, insonlar jismoniy tarbiya bilan doimiy ravishda shug‘yullanib, uning yuqori darajada egallash orqali yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritayotganligi alohida e’tiborga sazovor bo‘lmoqda. Ta’kidlash joizki, jismoniy tarbiyaga iqtidorli bolalarni jalb etish, ularning sport mahoratini oshirish, ular bilan o‘tkaziladigan o‘quv-mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportini rivojlantirishning eng muhim omillari: umumta’lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kolejlarida jismoniy madaniyat darslariga jiddiy e’tibor qaratish, iqtidorli va qobiliyatli o‘quvchilarni aniqlash, ularni sport turlariga yo‘naltirish, o‘quvchilarning sport bilan muntazam va izchil qatnashishlari uchun sport mashg‘ulotlari jarayonini puxta tashkil etish va ular uchun maksimal sharoitlar yaratib berish kabilardir. Bu kabi muammolarni hal etish uchun esa aniq va puxta ishlangan rejalar ilmiy va uslubiy tavsiya hamda qo‘llanmalar talab etiladi.

Yosh organizm har tomonlama tashqi muhit ta'siriga moslashishga harakat qiladi. Organizm o'zining tabiiy rivojlanish qonuniyatlariga ega bo'lganligi sababli bajarilishi murakkab bo'lgan mashqlar yoki uzoq muddatda bajarishga mo'ljallangan jismoniy mashqlar, mashqlar jarayonida sport turlarining texnik va taktik tomonlarini o'zlashtirishda oddiydan-murakkabga, osondan-qiyinga qarab boruvchi pedagogik tamoyillardan foydalanilsa, yosh organizmning bunday holatlarga moslashishi ko'nikma va malaka hosil qilishi osonroq kechadi. Ko'nikma va malaka yosh organizmda birdaniga shakllanmaydi, chunki bir mashqni uzoq muddat bajarish, qayta-qayta takrorlash usuli bilan shakllanadi.

Bu borada olib borgan kuzatishlar bir qator natijalarni ko'rsatmoqda. Jumladan, 11-12 yoshdagi bolalar bilan engil atletikaning uzoq masofalarga yugurish bo'yicha natijalarini nazorat qilganimizda ko'pchilik bolalarning manzilga ya'ni finishga yetib kela olmaganligi ko'zga tashlanadi. Bunda yosh bolalarda iroda, chidamlilik kabi sifatlar, jismoniy fazilatlar yaxshi rivojlanmaganligi namoyon bo'ladi. Jismoniy madaniyat va sport to'garaklarida o'quvchilar bilan murakkab mashqlar bajariladi. Biroq jismoniy tarbiya jarayonida maxsus mashqlar bosqichma-bosqich, muntazam o'tilmagani tufayli o'quvchilarning jismoniy tarbiyadan natijalari past bo'lib kelmoqda.

O'sib kelayotgan yosh organizm o'zining tuzilishi jihatidan rivojlanishi bilan katta yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishiga to'g'ri keladi. Kuch, iroda, egiluvchanlik, epchillik kabi jismoniy sifatlar insonda tabiatan mavjud bo'ladi, biroq organizmdagi bu jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish, uning jismoniy mashqqa moslashishini ta'minlash, so'zsiz, jismoniy madaniyat o'qituvchilari zimmasiga yuklanadi. Chunki har bir jismoniy madaniyat va sport mutaxassisi yosh organizm xususiyatlarini bilishi, buning uchun anatomiya, fiziologiya, pedagogika, psixologiya, sport metrologiyasi, biomexanika, jismoniy madaniyat nazariyasi fanlarini yaxshi o'zlashtirishi lozim. Shu taqdirdagina u o'z oldiga qo'ygan vazifalarni bajarishi mumkin bo'ladi. Aks holda, o'sib, rivojlanayotgan organizmni tormizlanish holatiga olib kelish mumkin.

Amaliyotda shunday holatlar ham uchraydiki, bolaning tashqi ko'rinishi o'ta rivojlangan bo'lsada, sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy mashqlarni yaxshi bajara olmaydi. Yoki uzoq davom etadigan mashqlarni bajarishda qiynaladi. Bular nimaning natijasi? Bu, albatta, umumta'lim maktablarida jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida yosh organizm tuzilishi jismoniy rivojlanishi va ularning qobiliyati, nimaga qodir ekanligi hisobga olinmaganligining natijasi, degan xulosaga keldik. Bularning oldini olish uchun jismoniy madaniyat o'qituvchilari va sport murabbiylari o'z ustida tinmay izlanishi, nazariy bilimlarni chuqurlashtirish orqali amaliy mashg'ulotlarni talab darajasida tashkillashtirishi lozim bo'ladi.

Bunda bir narsani hisobga olish kerakki, yosh organizm tashqi muhit ta'siriga javob beradi, u har tomonlama tez sur'atlar bilan rivojlanishga harakat qiladi, buning uchun ularda moyillik bo'ladi. Bunday holatda sportchi o'z organizmini muntazam ravishda jismoniy mashqlar yordamida tayyorlab borishi kerak. Tashqi muhitga va

jismoniy mashqlarga moslashish, soʻzsiz, yosh bolalar organizmi rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligiga bogʻliq.

Jismoniy rivojlanish jarayonida bolalarning yurak qon urishi koʻpayadi. Umuman olganda, bolalarning yurak urish tizimi 7 yoshdan to 17 yoshgacha bir daqiqada 65 dan 85-90 tagacha. Bu koʻrsatkich ayrim bolalarda nafas olish va chiqarish organlariga bogʻliq boʻladi. Turli hududda yashayotgan bolalarning yurak qon tomirlarining urishi turlicha boʻladi, chunki togʻli hududlarda yashayotgan bolalar oʻrtacha tekislik hududlarida yashayotganlardan farq qiladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Болалалар спортини ривожлантиришга бағишланган Республика илмий-амалий анжуман материаллари. – Фарғона, 2003.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М: ФиС, 1989.
3. Goncharova.O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobilyatlarini rivijlantirish. Oʻquv uslubiy qoʻllanma. – Toshkent: OʻzDJTI, 2005.

BASKETBOLCHILAR JISMONIY TAYYORGALIGINI RIVOJLANTIRISH BOSQICHLARI

Shukurllayev Jurabek Makasdbayevich

ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

j.shukurllayev@gmail.com. +99897-500-10-17

Z.Sh.Yuldashov

ChDPU 2-kurs magistri

R.M. Murodova, G.X. Erkinova

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1guruh talabasi

Hozirgi kunda mamlakatimizda sportning 50 dan ziyod turi ommalashgan. Bu sport turlarining eng sevimlilari qatorida so'zsiz basketbol sport o'yini turishi shubxasiz. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining sportga doir bir qancha qarorlari sportni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Endilikda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sporti oddiy jismoniy mashq va o'yinlardan zamonaviy olimpiya sport turlariga qadar yuksak taraqqiyot yo'lini bosib o'tdi. Vatanimiz sha'nini himoya qilib jahon arenalarida yurtimiz bayrog'ini yuksaklarga xilpiratgan sportchilar jahonga mashhur. Sport hozirgi jamiyatning yanada taraqqiy etishida yordam beruvchi davlatning qudratli vositasidir.

Basketbol sport turiga o'rgatishning asosiy vazifasi basketbol elementlari va maxsus bilim va mashqlarni egallashdir. Basketbol sport turida biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarning basketbol harakatlariga yo'nalganligi, rivojlanishi, funksional imkoniyatlarini oshirish va rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash va hokazolar bilan bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarni oshirib boorish sodir bo'ladi.

Basketbol sport turini o'rgatish jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat:

1. **Dastlabki o'rgatish.** Bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy variantini umumiy tarzda bajarish malakasidan tarkib topadi. Dastlabki o'rgatish bosqichida harakatni murakkab shakllari dastlabki bazasini harakat apparatining asosiy bo'g'inlarida oddiy harakatlarni boshqarishga o'rgatish, ya'ni, harakatlanish, joy tanlash, top uzatish va qabul qilish.

2. **Chuqurroq o'rganish.** Bunda harakatni zarur darajada aniq bajarilish hosil bo'ladi. "Yordamchi" mashqlar yangi yoki ayrim jismoniy sifatlarni qobiliyatlarni rivojlanishiga ta'sir etuvchi vositalar sifatida foydalaniladigan harakatlarga o'rgatish, ya'ni, har-xil usulda balandlikka sakrash, to'pni o'yinga kiritish va savatga tashlash.

3. **Harakatni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.** Bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir. Kundalik hayotda, faoliyatning mehnat, sport va boshqa sohalarda zarur bo'lgan asosiy harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashtiruvni kerakli darajaga olib borish. Masalan: jarima topini savatga tashlash, himoyani yorib o'tishva boshqalar. Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan

harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir.

Basketbolchilarning mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

- 1) umumiy tayyorgarlik mashqlari
- 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari
- 3) musobaqa mashqlari

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa basketbolda o'yin predmeti va batamom basketbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yiqindisidan iboratdir.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Basketbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va sistemalar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, Basketbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Xulosa qilib aytsak Mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligi yanada kengaydi. Respublika aholisining katta qismi sportning har xil turlari bilan shug'ullana boshladi. O'zbekiston hukumati jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta madad bermogda, shuning natijasida o'quv yurtlarida, tumanlar, shaharlar, viloyatlarda, umuman respublikada jismoniy madaniyatni rivojlantirish umummilliy tusga kirgani sharaflidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018.
2. Basketbol A.Nurimov. Darslik. Toshkent 2000 y.
3. Shukurllayev J.M.“Maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol turi misolida)” PhD dissertatsiyasi Chirchiq-2023.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., 2005.

MUAMMOLI TA'LIMNING O'ZIGA XOS JIHATLARI

Baltayeva Barchinoy Davronbekovna

UrDPI "Jismoniy madaniyat"

kafedrası o'qituvchisi

Telefon: +998 (97) 458-44-10

bbaltayeva7@gmail.com

Sultanov Ma'murjon Otanazar o'g'li

UrDPI "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi

232-guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqola muammoli ta'limning o'ziga xos jihatlari hamda kreativlikni rivojlantirish haqida.

Kalit so'zlar: Muammoli ta'lim, reproduktiv, ilmiy-izlanishli metodlari, kreativ ta'lim, sgeato, kreativ pedagogika.

Muammoli ta'lim sohasida qalam tebratgan M.I.Mahmudov, M.N.Skatkin, A.M.Matyugikven, I.Ya.Larner kabi olimlarning xulosalariga ko'ra quyidagi metodlarni keltirish mumkin:

- Tushuntirish, namoyish etish, Reproduktiv, Muammoli bayon qilish, Ilmiy-izlanishli metodlari mavjud.

Yuqoridagilardan shunday xulosa chiqarish mumkinki, ta'lim sifati va samaradorligini oshirishda muammoli o'qitish metodlari juda zarur va kerak.

Chunki muammoli ta'lim o'quvchini izlanishga, ijodkorlikka, erkin fikrlashga o'rgatadi. O'quvchida bunday sifatlarning shakllanishi, o'quv-biluv mas'uliyatini oshiradi, mustaqil bilim olish uning kundalik odatiy holatiga aylanadi. Bu esa ta'lim mazmunini, yangi dastur va standartlarni o'zlashtirib olishga kafolat bo'ladi.

Kreativ ta'lim o'quvchining ijodiy qobiliyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Ayniqsa muammoli, loyihalashtirilgan va jadallashtirilgan ta'limlarning qo'llanishi o'quvchida yaratuvchanlik, bunyodkorlik qobiliyatlarini o'sishiga olib keladi.

An'anaviy shaklda olib boriladigan ta'lim o'quvchiga ilgaridan ma'lum axborot, bilim, tushuncha, ko'nikma va malakalarni berish bilan chegaralanadi.

Lekin kreativ oriyentatsiyadagi darslar jarayonida qabul qiluvchi ob'yektdan ijodkor (kreativ) sub'ektga aylanadi. Predmetni (tomoni, mazmuni) o'zlashtiruvchi o'ziga nisbatan yaratuvchanlik bilan yondoshish asosida o'zlashtirib oladi. Har bir faktik materialga ijodiy va tanqidiy qaray oladi. Olinayotgan o'quv materiali unga yangicha qarash, qo'shimcha materiallarni olish, o'zlashtirishga yo'l ochadi. Ko'pincha bunday hollar o'zlashtirishga evristik yondashuvni shakllantiradi.

Bu esa mutaxassislarni kelajakda olgan bilim, ko'nikmasining faqat ijrochisigina bo'lib qolmay, balki o'z kasbiy faoliyatiga ijodkorlik, yaratuvchanlik asosida qarashga olib keladi.

Hozirgi kun ta'lim tizimining bosh va asosiy maqsadi ham ijodiy fikrlaydigan mutaxassislarni va yuksak darajadagi fikr yurituvchi shaxsni tarbiyalash va tayyorlashdan iborat.

Sir emaski, mamlakat taraqqiyotida texnologiya, xom ashyo, jihozlar, energo resurslar, ekologik o'zgarishlar borgan sari globallashib, uning boshqaruvchisidan yuksak mahorat egasi bo'lishni talab etmoqda. Umuman ta'lim tizimida ham uning dasturlari, mazmuni, standartlari takomillashib bormoqda. Bunday tezkor o'zgarishlar bilim olishning yangi texnologiyalari, masofaviy, loyihalangan ta'lim, media ta'limini, ya'ni shaxsiy ijodkorlikka asoslangan ta'limni joriy qilish ehtiyojini keltirib chiqarmoqda.

Kreativ ta'limning maqsad va vazifalari hozirgi mavjud ta'lim asosan ilgaridan mavjud bo'lgan an'anaviy didaktikaga asoslangan, ya'ni o'quv jarayonida ilgaridan fanga ma'lum bo'lgan bilimlarni o'qitish, o'rgatish yetkazish bilan xarakterlanadi. O'qituvchi ilgaridan ma'lum reproduktiv faoliyatni olib boradi. Bu esa asosan o'quvchining ta'lim mazmunini yodlab olishi, qayta takrorlab berishi bilan cheklanadi. Ya'ni, ta'lim ilgaridan ma'lum predmet "avval hunar o'rgat, keyin shogird o'z xohishicha nimani irod qilsa – qilaversin" yo'sinida ish tutish rasm bo'lgan.

Bunday holda bilim olish konsepsiyasi to'rt bosqichda amalga oshiriladi:

- Bilim bilan tanishish, ma'lum axborotni tushunib olish, voqealarni bir-biridan ajrata olish;
- Bilimdan nusxa olish, olgan bilimlarini takrorlash;
- Bilim – malaka, olgan bilimlarini amaliy faoliyatda qo'llay olish;
- Bilim-transformatsiya, olgan bilimlarini, keyingi yangi bilimlarni, yangi vazifalarni bajarishda qullash (ya'ni ijodiy foydalana olish darajasi)dir.

Agar umumta'lim maktablari birinchi, ikkinchi darajadagi bilimlarni o'rgatsa, oliy ta'lim uchinchi, oliy ta'limdan keyingi ta'lim to'rtinchi darajadagi, ya'ni ilmiy izlanish, doktoranturalarda bilim berishni davom ettiradi. Undan keyingi ta'lim "beshikdan qabrgacha", "umr bo'yi uzluksiz" ta'lim davom etadi.

Shuni yodda saqlash kerakki, ijodkor yaratuvchi shaxsni tarbiyalash -fanga ma'lum bo'lgan bilimlarning o'zinigina o'zlashtirish bilan kifoyalanmay, olingan bilimlar zahirida yangi bilimlarni kashf etishlari bilan muhimdir.

Bunga yorqin misol, ulug' allomalarimiz Muso al-Xorazmiy matematika fanining asoschisi, al-Farg'oniyniing turli fanlarga tegishli buyuk kashfiyotlari, al-Farobiyning (70 dan ortiq tillarda erkin so'zlashgan), tovush tezligi, chastotasi, moddiyot, issiqlik, harakat, optikaga oid kashfiyotlari, Abu Rayhon Beruniyning (qomusiy olim) mineralogiya, geodeziya, jug'rofiya, falakkiyot (astronomiya) fanlari rivojiga qo'shgan katta hissasi, Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlari", "Ko'z anatomiyasiga" bag'ishlangan kitoblari, Ulug'bekning "Ziji ko'ragoni" asari. Ularning qoldirgan asarlari hozirda ham mamlakatimizda va ko'plab yevropa mamlakatlarida o'qib o'rganilmoqda.

Ularning kashfiyotlari butun jaxon xalqlarining umum mulkiga aylanmoqda. Bu shundan darak beradiki, allomalarimiz o'z davrida mavjud bilimlarni chuqur va puxta o'rganib, o'zlashtirib qolmay, ular o'z ishlariga izlanuvchanlik va ijodkorlik bilan yondashib, juda ko'plab kashfiyotlar qilganlar. Shuning uchun yangilangan didaktikaning

vazifasi faqatgina fanga ma'lum bo'lgan bilimlarning o'zini o'rgatish, uni takrorlash bilan cheklanmay, ularning ijodiy, tanqidiy va yaratuvchanlik ruhida ish yuritishlariga zamin yaratib bormoqdan iborat.

Hozirgi zamon ta'limining bosh va asosiy vazifasi – o'quvchining intellektual darajasini, yaratuvchanligini, ijodkorligini, izlanuvchanligini takomillashtirish orqali ularni yangi bilimlarni olish, yaratishga ruhlantirishga qaratilmog'i kerak.

Ma'lumotlarga qaraganda (yoshlar psixologiyasiga ko'ra) olti yoshgacha bo'lgan bolalar 40% iste'dod potensialiga ega ekanlar. Bolalar eng kichik yoshdanoq ijodkorlik, yaratuvchanlikka juda moyil bo'lar ekan. Agar shu davrda u bilan olib borilayotgan ta'lim jarayoniga faqat an'anaviy ta'lim asosida yondoshilsa, undagi ijodkorlikka moyillik so'nib boradi.

O'quv-biluv ijodkorlikka yo'naltirilsa, uning faolligi, yaratuvchanlik qobiliyati oshib boradi.

Sgeato lotincha so'z bo'lib – yaratuvchanlik, ijodkorlik degan ma'noni beradi.

Yaratuvchanlik va ijodkorlik metodlarini yaratishni, o'rgatishni kreativ pedagogika o'rgatadi.

Agar ta'lim jarayoni o'quvchi faolligiga asoslangan muammoli, dasturlangan, loyihalar jadallashtirilgan holda kechsa, u holda kreativ yo'nalishga ega bo'lib, o'quvchining faolligi tufayli u yangilik, ijodkorlik sari etaklaydi.

Ijodkorlik va madaniyatlilik o'quv faoliyatida doimiy tizimli kechsa, u ijodkorlik sari boradi. Shuning uchun ham o'quv jarayonidan tashqari vaqtda "texnik ijodkorlik asoslari" yoki "texnik loyihalash ijodiy asoslari" ilmiy izlanish yo'nalishidagi to'garaklar tashkil etilsa, o'quvchining loyihalash ijodkorligi oshib boradi. Shuning uchun ham bolalarning bo'sh vaqtini mazmunli va maqsadli yo'naltirish, ularning kelgusida kasbiy mahoratli, ijodkor bo'lib etishishiga sabab bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаева Ш. Таълимда ўқитувчи шахси ва ўқувчи фаолиятини уйғунлаштириш технологиялари. // Молодой учёный, 2016 йил. 9-сон.

2. Azizxo'jayeva N. O'qituvchi tayyorlashning pedagogik texnologiyasi. T.: TDPU, 2000.

O'QUV FAOLIYATINI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY SHAKLLARI VA ULARNI TANQIDIY FIKRLASHINI RIVOJLANTIRISHNING USLUBIY JIHATLARI

Baltayeva Barchinoy Davronbekovna

UrDPI “Jismoniy madaniyat”

kafedrası o'qituvchisi

Babadjanov Azamat Kadamovich

XVPYMO'MM “Aniq va tabiiy fanlar metodikasi”

kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqola o'quv faoliyatini tashkil etishning zamonaviy o'qitish shakllari va ularni amalga oshirish usullari, yakka, guruh va ommaviy tarzda tashkil etiladigan o'qitish shakllari va afzalliklari haqida.

Kalit so'zlar. Ta'limning ommaviy shakli, differensiyalashgan-guruhli ta'lim shakli, individual ta'lim, zamonaviy ta'lim, jamoaviy ishlash, individual-psixologik, tanqidiy fikrlash, aqliy operatsiyalar.

Turli dars tuzilmalaridan yanada samaraliroq foydalanish yo'llarini izlashda darsda o'quvchilar o'quv faoliyatlarini tashkil etish shakllari alohida ahamiyatga ega bo'lmoqda. Pedagogik adabiyotlar va maktab amaliyotida asosan uchta shunday shakllari qabul qilingan – ommaviy, guruhli va individual.

Ta'limning ommaviy shakli sinfdagi jami o'quvchilarning o'qituvchi rahbarligi ostida birgalikda harakatlarini ko'zda tutadi. Guruhli shaklida esa o'quvchilar 3-6 kishidan iborat guruhlar yoki juftliklarda ish olib boradilar. Guruhlar uchun topshiriqlar bir xil yoki turlicha bo'lishi mumkin. Individual shakli har bir o'quvchining alohida mustaqil ishlashini ko'zda tutadi.

Birlashtirish-guruhli shaklida sinfni odatda katta umumiy topshiriqni har biri faqatgina bir qismini bajaradigan guruhlariga ajratishni ko'zda tutadi.

Differensiyalashgan-guruhli ta'lim shakli doimiy guruhlar ham, bir xildagi o'quv imkoniyatlariga ega va o'quv ko'nikmalari bir xil darajada shakllangan o'quvchilarni birlashtirishni ko'zda tutadi. Guruhli shakllarga o'quvchilarning juft bo'lib ishlashlari ham kiritiladi. O'quv guruhlari faoliyatlarini o'qituvchi o'zi bevosita hamda o'z yordamchilari – o'quvchilar fikriga qarab tayinlangan zvenolar va brigadalar orqali boshqaradi.

Individual ta'lim o'quvchilarning boshqa o'quvchilar bilan bevosita aloqalarini ko'zda tutmaydi. O'z mohiyatiga ko'ra sinf jamoasi yoki muayyan guruhlar bilan ishlashdan tubdan farq qilmasa-da, biroq o'quvchi o'zining shaxsiy imkoniyatlariga muvofiq o'qituvchi tomonidan berilgan topshiriqni mustaqil bajaradi. Bu maqsad yo'lida maxsus tayyorlangan kartochkalardan foydalanish mumkin.

Darsda o'qituvchining e'tibori bir necha o'quvchiga qaratilsa, bu vaqtda qolgan o'quvchilar mustaqil ishlasalar ta'limning bunday shakli individual-guruhli shakl deb ataladi.

Zamonaviy ta'lim amaliyotida ko'proq ikki tashkiliy shakl: ommaviy va individual shakllardan foydalaniladi. Ayni vaqtda guruhli va juftli o'qish shaklidan amaliyotda ancha keng foydalaniladi.

Ta'limning ommaviy shakli ham, guruhli shakli ham jamoaviy hisoblanmasa-da, lekin ayrim pedagoglar ularni ommaviy ta'lim deb ko'rsatishga harakat qiladilar.

Jamoaviy ishlash faqatgina differensiyalashgan guruhli ishlar asosidagina tashkil etiladi. O'quv ishlarini tashkil etishning jamoaviy shakli o'qituvchi va o'quvchilarning dinamik yoki o'zgaruvchan tartibli juftliklarida kechayotgan munosabatlaridir.

O'zbekiston Respublikasida uzluksiz ta'lim tizimini isloh qilish kelajakda yosh avlodni yuqori kasbiy madaniyat, ijodiy va ijtimoiy faollik, ijtimoiy-siyosiy hayotda mustaqil qatnasha olish, erkin fikr bildirish qobiliyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan. Bu esa o'z navbatida o'quvchilarning ilmiy bilim darajasini va faolligini kengaytirishni, ularda tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishni talab qiladi.

Masalan, erishilgan natijani o'lchash me'yori (baholash usuli) – guruhlariga bo'lingan holda “Go'zal fazilat - inson husni”, “Bobur va kabutar”, “Kamtarinlik haqida”, “Navro'z - bahor bayrami” mavzulariga oid og'zaki esse tuzish; berilgan vaqt doirasida testlar to'plamini bajarish: mashg'ulot davomida berilgan savollarga javob berish.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda tanqidiy fikrlashni shakllantirish “O'qish”, “Matematika”. “Ona tili”, “Atrofimizdagi olam”, “Odobnoma”, “Tabiatshunoslik”, “Konstitutsiya saboqlari” va boshka darslarda amalga oshiriladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda ta'limning ilk bosqichidan boshlab, tarbiyaning yangi omili - o'z-o'zini tarbiyalash vujudga keladi. Bolalar o'zlarida ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan shaxs hislatlarini tarkib toptirish, xulq-atvoridagi kamchiliklarga, salbiy illat va sifatlarga barham berish sohasida ongli ravishda yondashish hislatlarini tarkib toptirishlari lozim. Bunda o'z ustida muntazam ravishda ishlash “... odamning yuksak darajada o'z-o'zini idora qiluvchi, o'z-o'zini kamol toptiruvchi birdan-bir tizimdir”, - degan edi L.I.Bojovich.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda tanqidiy fikrlashni shakllantirishda quyidagi pedagogik - psixologik omillarni inobatga olish zarur:

- individual-psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilish va shu asosda didaktik topshiriqlardan optimal ravishda foydalanish;
- tanqidiy fikrlashni shakllantirishga yo'naltirilgan didaktik ta'minotlarni tuzish va amalga tatbiq qilish;
- o'quvchilarda o'qish ko'nikmasini, aqliy operatsiyalar: analiz, sintez kabilarni tarkib toptirish;
- tanqidiy fikrlashni shakllantirish orqali ijtimoiy hayot sohalarida faol ishtirokchi sifatida qobiliyatini namoyon qilishga zamin yaratish lozim;

- zamonaviy ta'lim berishda asosiy urg'u o'quvchilarning tanqidiy fikrlashlarini shakllantiradigan o'quv materiallarni tanlashga ham qaratilishi lozim bo'lsa, o'qitish jarayonida innovatsion metodlarni to'g'ri tanlay olishni talab qiladi. Amaldagi dasturlar bo'yicha tuzilgan darsliklar va o'quv qo'llanmalarda tanqidiy fikrlashni shakllantirishga qaratilgan topshiriqlar keltirilgan, ammo ularning barchasi ham ularning mohiyatini aniq aks ettirmaydi.

O'quvchilarning eng muhim psixologik hislatlarining alohida ahamiyatga ega ekanligini inobatga olish, chunki tanqidiy fikrlash aqliy faoliyatda, qiziqishda, munosabatda, xulq-atvorning tashqi shakllarida ijtimoiy-axloqiy sohada o'z ifodasini topishi muqarrardir. O'quvchilar orasida qulay tashkil qilingan faoliyatgina ularning sinf, maktab jamoasi va oila a'zolari o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlarini barqarorlashtiradi. O'quvchilarda tanqidiy fikrlashni shakllantirish jarayonida ularda o'z shaxsiy hayotiga maqsadli yondashuv hissini uyg'otish.

Shunday qilib, o'quvchilarda mustaqil qaror chiqara olish, shaxsiy pozitsiya va bunyodkor g'oyaga ega bo'lishlik kabi hislatlarni o'stirishda tanqidiy fikrlashni shakllantirish jarayonining pedagogik-psixologik uzviyligini inobatga olish lozim.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING JIHATLARI

Shukurllayev Jurabek Makasdbayevich

ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

j.shukurllayev@gmail.com. +99897-500-10-17

M.E.Safarova

ChDPU 2-kurs magistri

R.M. Murodova , Sh.Sh.Sayfulloyeva

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1guruh talabasi

Mustaqil O'zbekiston Respublikasida shakllanayotgan milliy istiqlol g'oyasi Respublika Konstitutsiyasida e'tirof etilgan insonparvar, demokratik, huquqiy davlat va jamiyatni barpo etish, shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy hamda madaniy rivojlanishning yuqori bosqichlariga ko'tarish, jahon hamjamiyati safidan munosib o'rin egallashga yo'naltirilgan ezgu maqsadlarni amalga oshirishga xizmat qiladi. Ushbu maqsadlarning ijobiy natijaga ega bo'lishi eng avvalo, yosh avlodga ilmiy bilimlar asoslarini puxta o'rgatish, ularda keng dunyoqarash hamda tafakkur ko'lamini hosil qilish, jismoniy, ma'naviy va axloqiy sifatlarni shakllantirish borasidagi ta'limiy-tarbiyaviy ishlarni samarali tashkil etishga bog'liqdir. Zero, yurtning porloq istiqbolini yaratish, uning nomini jahonga keng yoyish, ulug' ajdodlar tomonidan yaratilgan milliy-madaniy merosni jamiyatga namoyish etish, ularni boyitish, mustaqil O'zbekiston Respublikasining rivojlangan mamlakatlar qatoridan joy egallashini ta'minlash yosh avlodni xar tomonlama komil inson hamda malakali mutaxassis qilib tarbiyalashga bog'liqdir [3].

O'qituvchilar o'qitish uslublarini mujassamlashtirgan holda, mashg'ulotlar o'tkazishga tayyorlanishi, turli o'quv qurollaridan samarali foydalanishi hamda o'quv rejasi va dasturlarini metodologiyasini ochib berishi lozim. Biroq, shuni unutmash lozimki, o'qitish va o'rgatish jarayonlarini boshqarish, mavjud o'quv vositalaridan samarali foydalanish va o'quv mashg'ulotarida o'quvchilarga imkon qadar manfaatli bo'lishini ta'minlash va shu kabi boshqa ko'pgina vazifalar o'qituvchining zimmasiga to'liq yuklatiladi. Fanlarni o'qitishda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish; o'qituvchi o'qitish va o'rgatish, shuningdek, mavjud imkoniyat va sharoitlardan unumli foydalanish uchun mas'ul shaxs hisoblanadi. Bu vazifani bajarish uchun o'qituvchi o'qitish jarayoni hamda o'qitiladigan fanlarning ilmiy va texnik jihatlarini to'liq bilishi lozim.

Bundan maqsad shuki, o'qitish uslubi shunday yo'lga qo'yilsinki, bunda o'quvchilar o'qitilayotgan fanni to'liq o'zlashtira olishsin.

O'qitish usullarining o'quvchilar talabiga mos kelishini aniqlashda o'qituvchi o'z dasturining quyidagi oltita asosiy tarkibiy qismini hisobga olishi zarur:

1. Rejalashtirish
2. Imkoniyat va sharoitlar
3. Uslublar
4. Faoliyatlar

5. Teskari aloqa

6. Nazorat

O'qitish uslubini aniqlash yo'llaridan biri bu yuqorida keltirilgan oltita omilning har biriga tegishli bo'lgan savollar ro'yxatini tuzishdir. Ta'kidlash joizki, har bir tarkibiy qism talablarining to'liq bajarilishini ta'minlash hamda unga amal qilish tanlangan o'qitish uslubining samaradorligini oshiradi [1].

Jismoniy tarbiya va sport darslarida o'qitish uslublarini mujassamlashtirgan holda, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash samaradorligini oshirish metodi va vositalari. Hozirgi kunda barcha pedagoglar singari jismoniy tarbiya o'qituvchilariga ham darslarni zamonaviy pedagogik talablar asosida tashkil etish, darsga innovatsion yondashuvni, o'quvchilarni mustaqil fikrlashga o'rgatishni dars davomida shakllantirish kabi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanishni talab etadi. I

Interfaol metod – ta'lim jarayonida o'quvchilar hamda o'qituvchi o'rtasidagi faollikni oshirish orqali o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida, bilimlarni o'zlashtirishini faollashtirish, shaxsiy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi [1].

Interaktiv (interfaol) – inglizcha so'z bo'lib, **“interakt”** **“inter”** – bu, o'zaro, **“akt”** – bu harakat qilmoq ma'nosini anglatadi. Umumlashtirganda esa interaktiv (interfaol) – o'zaro harakat qilmoq ma'nosini anglatadi. noananaviy hamda interfaol dars orasidagi farqlar [1].

1. O'quv rejadagi mavzularni o'qitishda, qaysi mavzular bo'yicha inter faol darslar tashkil qilish maqsadga muvofiqligini hisobga olish zarur.

Bunda bir mavzu bo'yicha mashg'ulotning maqsadiga to'liq erishishni ta'minlaydigan interfaol yoki an'anaviy mashg'ulot turlaridan foydalanish ko'zda tutiladi.

2. Interfaol mashg'ulotning samarali bo'lishi uchun o'quvchilar yangi mashg'ulotdan oldin, uning mavzusi bo'yicha asosiy tushunchalarni va dastlabki ma'lumotlarni bilishlarini ta'minlash zarur.

3. Interfaol mashg'ulotda o'quvchilarning mustaqil ishlashlari uchun an'anaviy mashg'ulotga nisbatan ko'p vaqt sarflanishini hisobga olish zarur. Interfaol ta'lim usuli – har bir o'qituvchi tomonidan mavjud vositalar va o'z imkoniyatlari darajasida amalga oshiriladi [5].

O'quvchining o'z-o'zini boshqarishi natijasida o'quv jarayoni faollashadi. Jismoniy tarbiya va sport darslarida o'quvchining o'z hatti-harakatini o'zi nazorat qilishi, yo'l qo'ygan xatolarini o'zi aniqlashi va bartaraf etishi, mustaqil holda xulosalar chiqarishi, reproduktiv, qisman izlanuvchanlik va ijodiy topshiriqlarni bajarishda ishtirok etishi, o'quvchi faolligini oshiradi va uni amalga tadbiq etilishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, interfaol ta'lim bir vaqtda bir nechta masalani hal etish imkoniyatini beradi. Bulardan asosiysi-o'quvchilarning muloqot olib borish bo'yicha ko'nikma va malakalari rivojlanadi, o'quvchilar orasida emotsional aloqalar o'rnatilishiga yordam beradi, ularni jamoa tarkibida ishlashga, o'z o'rtoqlarining fikrini tinglashga o'rgatish orqali tarbiyaviy vazifalarning bajarilishini ta'minlaydi.

YOSH FUTBOLCHILARNING YILLIK SIKLIDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINING TAQSIMLANISHI

S.X.Xabibullayev

CHDPU katta o‘qituvchisi

B.S.Kalandarov

Xorazm viloyati Xazorasp tumani

46-sonli maktabning jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

Mavzuning dolzarbligi. Futbol jismoniy tarbiya va sport jamiyat rivojida eng muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Professional va ommaviy futbolni kelgusida rivojlantirish maqsadida, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining bir qator muhim Qaror va farmonlar e‘lon qilingan, 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-sonli “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Farmoni, 2020 yil 24 yanvarda PF-5924 sonli “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2023 yil 7 aprelda Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida Qarori, hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy xujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tezisda muayyan darajada xizmat qiladi [1;2].

Futbolchilarning yillik mashg‘ulot siklidagi yuklamalari xajmi va jadalligi doimiy miqdor bo‘lmay, notekis o‘zgarib turadi. Futbolchilardagi sport yuklamalari xajmining o‘zgarishi egri chizig‘i mashg‘ulot va musoboqalar sonining o‘zgarishi, ularning davomiyligi ma‘lumotlariga qarab kuzatiladi, sport yuklamalarining jadalligi egri chizig‘i esa yuklamalar miqdori katta, o‘rta, kichik) bo‘yicha kuzatiladi [3].

Bu ma‘lumotlarni analiz qilish futbolchilar mashg‘ulotining yillik siklida yuklamalarni taqsimlashning prinsipial sxemalarini tuzishga imkon beradi. Yillik siklning boshida (tayyorgarlik davri, yanvar- mart) yuklamalar xajmi asta-sekin oshiriladi, keyin esa jadallashadi. Mashg‘ulotlar boshlang‘ich yuklamalar jadalligi to‘xtamay oshib boradi va bu deyarli butun yillik sikl moboynda davom etadi xamda faqat musobaqa davrining yakunlovchi fazasidagina keskin kamayadi [3;5].

Musobaqa davrining ikkinchi yarmi boshlanishi bilan (sentyabr-oktyabr) mashg‘ulotlar jadalligi o‘zining eng yuqori nuqtasiga etadi. Keyinchalik, futbolchilarning tobora charchab borishini xisobga olib, mashg‘ulotlar jadalligini sekin-asta kamaytiriladi. Bunda futbolchilarga vaqt-vaqti bilan yuklama berish (mashqlar jadalligini kamaytirish) juda muhimdir.

Musobaqalar va ularning soni musobaqalarning kalendar rejasiga muvofiq ravishda rejalashtiriladi, bunda ularni o‘tkazish muddatlari va qiyinligi hisobga olinadi.

O‘rtoqlik musobaqalari qiyinlik darajasiga qarab quyidagicha rejalashtiriladi:

tayyorgarlik davrida – musobaqalar ahamiyatining asta-sekin oshib borishini hisobga olib;

musobaqalar davrida - futbolchilarning mashq ko‘rganlik (mashg‘ulot qilganlik) holatiga qarab:

o‘tish davrida musobaqalar ahamiyatining asta-sekin kamayishini hisobga olib.

Barcha musobaqalar yillik siklda oylar bo‘yicha taqsimlanadi. Dam olish esa musobaqalarning soni va qiyinligi, mashg‘ulotlarning hajmi va jadalligi hamda futbolchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab rejalashtiriladi [3].

Futbolchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarliklaridagi o‘zgarishlarni aniqlash uchun nazorat sinovlar (testlar) va tibbiy ko‘riklar o‘tkazish kerak [4;6].

Musobaqa va dam olish kunlari, nazorat sinovlar (testlar) va tibbiy ko‘riklari kuni rejalashtirib bo‘lingandan keyin, qolgan kunlar turlicha davom etadigan va turli jadallikda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar uchun taqsimlanadi.

Jadalligiga ko‘ra mashg‘ulotlar katta, o‘rtacha va kichik yuklamali mashg‘ulotlarga bo‘linadi. Mashqlarni bajarishdagi yuklamalar nihoyatda individual bo‘lishi kerak. Mashqlarning bajarish tezligi maksimal tezlikning 80-85% i, shu bilan birga, mashqni bajarish oxiriga kelganda tomir urish tezligi minutiga 175-180 atrofida bo‘lishi lozim. Dam olish intervallari kamida 45-90 soniya, ko‘pi bilan 3-4 daqiqa bo‘lishi kerak.

Kichik yuklamali mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 130-150 martaga yetadi. Mashqlardan bajarish tezligi-maksimal tezlikning 50-60% ini tashkil etadi. Aylana bo‘ylab oddiy yugurishni, turli holatda yurishni, shoshilmay to‘p olib yurishni, xilma-xil gimnastika mashqlarini, turgan joyidan darvozaga tepishni, turgan joydan bir-biriga to‘p uzatishni, yangi texnik usullarga o‘rgatish va hokazolarni past sur‘atda bajariladigan mashqlarga kiritish mumkin.

O‘rtacha yuklamali mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni maksimal tezlikning 70-85% ida bajarganda, tomir urish tezligi minutiga 150-165 taga yetadi. Masalan, turli xil start holatidan turlicha yugurish, xilma-xil tezlikda (20-30 m) va shiddat bilan yugurish (15-20), turgan joydan uzunlikka sakrash, balandlikka sakrayotib ayni vaqtda sonlarni ko‘krakka tortish, shuningdek, to‘pni olib yurgandan keyin uzatish, cheklangan maydonchada to‘pni olib yurish. To‘p bilan turli xil estafetalar o‘tkazish, to‘pni tez olib yurish, to‘p bilan turli xil estafetalar o‘tkazish va h.k.

Katta yuklamali mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida tomir urish tezligi minutiga 170-190 martaga yetadi. Masalan, musobaqa tarzidagi “mokisimon” yugurish, cheklangan maydonchada “quvlashmachoq” o‘ynash, cho‘qqayib o‘tirgan holatda sakrab (otilib) turish, raqib bilan olishgan holda 8-10 m ga shiddat bilan yugurgandan keyin mo‘ljalga to‘p tepish, maxsus topshiriq (yuqori sur‘atni saqlab turish, jamoadagi o‘yinchilar sonini kamaytirish bilan o‘ynash, cheklangan maydonchalarda (2x3, 3x3, 4x4, 6x6, 8x8) o‘ynash [3].

Xulosa. Yuklamalarni rejalashtirishda uning hajmi mashg‘ulotning davomiyligi bilan emas, balki jadalligi bilan belgilanishini yodda tutish kerak. Masalan minutiga 165-180 marta YuQS bilan to‘p tepib bajariladigan 70 minutlik ish –katta yuklamali,

shuncha vaqt davomida minutiga 130-150 marta YuQS bilan to'p tepib ishlash kichik yuklamali mashg'ulot hisoblanadi.

Mashg'ulot sikllari va o'yinlar oralig'idagi sikllarda musobaqalar va dam olish kunlaridan mashg'ulotlarga, o'rtacha yuklamali mashg'ulotdan katta yuklamali mashg'ulotlarga va aksincha, katta yuklamali mashg'ulotdan o'rtacha va kam yuklamali mashg'ulotlarga asta-sekinlik bilan o'tilishiga rioya qilinadi. Quyidagilarni aytishning o'zi yetarli, o'rtacha yuklamali mashg'ulotdan keyin futbolchilar 1 kg og'irlik, katta yuklamali mashg'ulotdan keyin 2 kg ga yaqin, musobaqadan keyin esa 3kg og'irlik yo'qotadilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirish mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" Farmoni

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924 sonli "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni

3. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе: Учеб. пособие. – Т.: Абу Али Ибн Сино, 2000. – 135 с.

4. Akramov R.A. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash: O'quv qo'llanma. – T., 1989.-87 b.

5. Kazakov P.N. Futbol: Darslik. – T.: O'qituvchi, 1981. – 284b.

6. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие. – Т., 2001. – 135с.

HAMKORLIKDA O‘QITISH TA’LIM YONDASHUVLARI

Baltayeva Barchinoy Davronbekovna

UrDPI “Jismoniy madaniyat”

kafedrası o‘qituvchisi

Ahmadov Diyorbek Shavkat o‘g‘li

UrDPI “Jismoniy madaniyat” yo‘nalishi talabasi

O‘tgan asrning 80-yillari ta’lim jarayoniga ko‘plab innovatsiyalarni kirib kelishiga asos bo‘lgan hamkorlikda o‘qitish texnologiyasini amerikalik pedagoglar tomonidan ishlab chiqilgan. Ular bir qancha maktab namoyondalari ilg‘or tajribalarini umumlashtirib, tadqiq qilganlar.

Hamkorlikdagi ta’limni tashkil etish demokratlik, tenglik, ta’lim beruvchi va ta’lim oluvchi o‘rtasidagi sub’yektiv munosabatlarda hamkorlikni, maqsad va faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e’tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Mazkur pedagogik texnologiya yangicha pedagogik tafakkur, taraqqiyparvar g‘oyalar manbayi sifatida ko‘plab zamonaviy pedagogik texnologiyalar tarkibiga kiradi.

Hamkorlikda o‘qitishning asosiy g‘oyasi faqat birgalikda biror ish bajarish emas, balki birgalikda o‘qishdan iborat.

Hamkorlikda o‘qitish texnologiyasining tasnifiy tavsifi:

- qo‘llanish darajasiga ko‘ra umumpedagogik;
- falsafiy asosiga ko‘ra-insonparvar;
- rivojlantirish omiliga ko‘ra majmuaviy: bio-, sotsio-, psixogenn;
- o‘zlashtirish asosiga ko‘ra assotsiativ, reflektor, bosqichma-bosqich;
- mazmuniga ko‘ra o‘rgatuvchi, tarbiyaviy, insonparvar, umumta’limiy, dunyoviy;
- boshqaruv turiga ko‘ra kichik guruhlar sistemasi;
- tashkiliy shakliga ko‘ra akademik, yakka, guruhda, tabaqalashtirilgan;
- bolaga yondoshuviga ko‘ra shaxsiy-insonparvar, subyektiv – subyekt;
- boshqaruvchi metodga ko‘ra muammoli-tadqiqiy, ijodiy, munozarali, o‘yinli;
- o‘rganuvchilar darajasiga ko‘ra ommaviy, hamkorlikda pedagogikasiga yo‘naltirilgan;
- talab pedagogikasidan munosabatlar pedagogikasiga o‘tish;
- ta’lim va tarbiya birligi.

Hamkorlikda o‘qitish texnologiyasining asosiy g‘oyasi o‘quvchilarni turli o‘quv vaziyatlarida hamkorlikda faol harakatlariga shart-sharoitlar yaratishdir. O‘quvchilarning o‘quv materiallarning o‘zlashtirish imkoniyatlari turlicha: ayrimlari o‘qituvchining tushuntirishlarini tez ilg‘ab oladi, ayrimlariga qo‘shimcha vaqt va tushuntirish ishlari zarur. Bunday o‘quvchilar o‘quv mashg‘ulotlari davomida passiv bo‘ladilar. Agar o‘quvchilarni 4-5 nafardan kichik guruhlariga ajratib, ishtirokchilarining har birining vazifasi aniq ko‘rsatib o‘tilsa, bunday vaziyatda har bir o‘quvchi o‘ziga yuklatilgan vazifa hamda guruh vazifasiga mas’uliyat sezadi. Bunda past o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar

ilg'or o'quvchilardan yordam so'raydilar. Hamkorlikda kelib chiqadigan muammolar hal etiladi. Tajribadan ma'lumki, birgalikda o'qish nafaqat qiziqarli va oson, balki samarali hamdir.

Hamkorlikda o'qitish turli variantlari mavjud bo'lib, ular uchun umumiy bo'lgan tamoyillar quyidagilar:

- guruhlar o'qituvchi tomonidan mashg'ulotdan oldin, o'quvchilarning psixologik moslashuvchanligi e'tiborga olinib tashkil etiladi. Har bir guruhda "kuchli", "o'rtacha», "kuchsiz" va albatta qizlar va o'g'il bolalar bo'lishi kerak;

- guruhga bitta topshiriq beriladi va uning bajarilishida guruh a'zolarining har biri vazifasi o'qituvchi yordamida aniqlanadi;

- har bir o'quvchi bajargan ish emas, guruh ishi baholanadi;

- guruhning qaysi ishtirokchisi guruh topshirig'i yuzasidan javob

berishini o'qituvchi aniqlaydi. Ayrim hollarda "kuchsiz" o'quvchi tanlanishi ham mumkin, chunki har bir topshiriqning maqsadi uni bajarilishida emas, balki har bir o'quvchi tomonidan uning o'zlashtirilishida.

Hamkorlikda o'qitishning texnologik jarayoni quyidagi elementlardan tashkil topgan:

- o'quv-biluv masalasini qo'yish (muammoli vaziyat);

- o'quv maqsadlariga mos o'quvchilarni guruhlariga bo'lish;

- didaktik materiallarni tarqatish;

- guruhlardagi ishlarni rejalashtirish;

- topshiriqlarni individual bajarish, natijalarni muhokama qilish;

- guruhning umumiy topshirig'ini muhokama qilish (eslatmalar, to'ldirishlar, aniqlik kiritish);

Tizimli yondashuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini: jaryonning mantiqiyliigi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, yaxlitligini o'zida mujassam etmog'i lozim.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni faollashtirish va intensivlashtirish, o'quv jaryonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash – yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Tolipov O'., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning tadbiiy asoslari T.: 2006.

2. Urazova M.B., Eshpulatov Sh.N. Bo'lajak o'qituvchining loyihalash faoliyati. Metodik qo'llanma. – T.: TDPU Rizografi, 2014.

15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING YELKALARDAN OSHIRIB TASHLASH TEXNIK HARAKATINING KO'RSATKICHLARINI BIOKINETIK XUSUSIYATLARI

A.J.Tangriyev
TIPI dotsenti

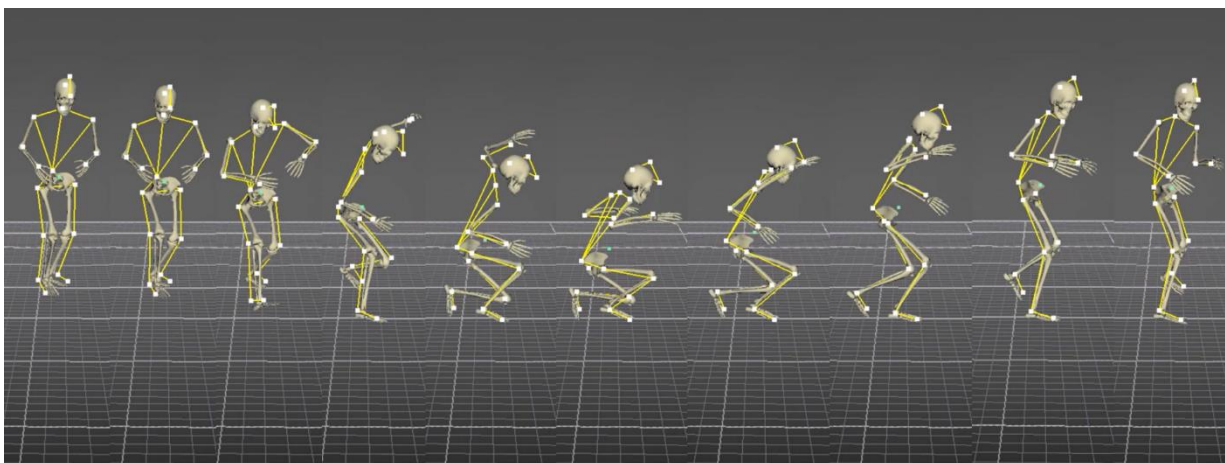
Ishning dolzarbligi: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni hamda 2021-yil 5-noyabrda "O'zbekiston sportchilarini 2024-yil Parijda bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII paraolimpiyada o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5281-son qarorlarida o'z aksini topmoqda.

Jahonda erkin kurash bo'yicha o'tkazilayotgan xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni egallash uchun olib borilayotgan bellashuvlarni saviyasi erkin kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligini doimiy ravishda takomillashtirilib borilishi kerakligi va bunga sabab ilmiy-tadqiqot ishlari natijalarini amalda qo'llanilishidir. Yuqori malakali Erkin kurashchilarni tayyorlash tizimini aynan sport takomillashuvi bosqichini tashkil qilish va uning boshqa yuzasidan keng ko'lamli ilmiy ishlar dolzarblik kasb etmoqda. Keng qamrovli ilmiy-uslubiy ishlar chuqur o'rganilmagani sababli, aksariyat holatlarda, sport takomillashuvi bosqichidan oliy sport mahorati bosqichiga o'tish jarayonida erkin kurashchilar jarohatlar olishi oqibatida oldigna qo'yilgan maqsadlari sari intilishlari sarobga aylanib qolmoqda. Ta'kidlash joizki, sport takomillashuvi bosqichida shug'ullanuvchi Erkin kurashchilarning mashg'ulotlar jarayoniga aynan to'g'ri keladigan optimal mashg'ulot vositalari va yuklamalar bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarning yo'qligi dissertatsiya ishini tanlangan yo'nalish bo'yicha dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqotning obyekti: Takomillashuv bosqichida erkin kurashchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan o'quv mashg'ulot jarayoni.

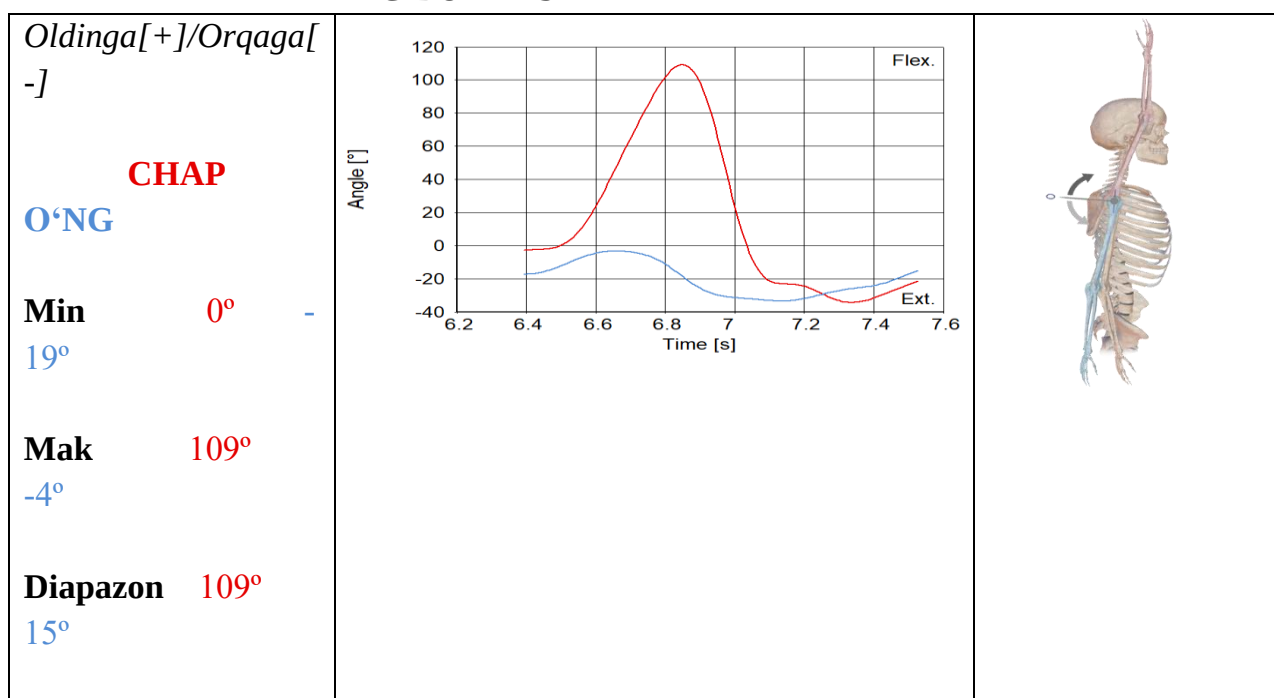
Tadqiqotning maqsadi: 15-16 yoshli erkin kurashchilarning yelkalardan oshirib tashlash texnik harakatining ko'rsatkichlarini biokinetik xususiyatlarini ilmiy-metodik asoslash yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism: Yelkalardan oshirib tashlash – bu raqibni yelkasidan ushlagan holda tizzalarni gilamga qo'yib raqibni o'z yelkalaridan oshirib tashlash usulidir. Bu usul tezlikka va inersiya kuchiga asoslangan va undan kichik vazndagi va gavdasi yirik bo'lmagan shogirdlar har qanday o'lchamga va jismoniy qomatga ega raqiblarga qarshi muvaffaqiyat bilan foydalanishlari mumkin.



Erkin kurashchilarning yelkalardan oshirib tashlash texnik usulini bajarilishini umumiy ko‘rinishini yuqorida ko‘rsatilganidek har bir harakatlarning texnik usulni erkin kurashchilar tomondan bajarishda yo‘l qo‘yayotgan xato va kamchiliklarni biokinetik ma‘lumot orqali bilib uni to‘g‘irlash choralari ko‘rib chiqildi. Bunda ushbu usulni bajarishdagi ishtirok etadigan yelkalarning burilish harakatida nechi burchak ostida harakatlanishini ko‘rib chiqamiz, ular quyidagicha:

YELKALARNING BURILISHI



Erkin kurashchilarning yelkalardan oshirib tashlash texnik harakatini bajarish davomida o‘ng va chap qo‘llar yelka suyaklari sagittal o‘q bo‘ylab oldinga va orqaga burulishi bilan bog‘liq 3D biomexanik tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatning boshlang‘ich nuqtasida o‘ng qo‘l yelka suyaklari sagittal o‘q bo‘ylab old tomonga 0° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich 109° dan 109° burchak osti oralig‘ida burilgan, chap qo‘l yelka suyaklari esa sagittal o‘q bo‘ylab old tomonga -19° burchak ostida joylashgan, harakat davomida ushbu ko‘rsatkich -4° dan 15° burchak osti oralig‘ida ko‘rinishiga kelgan.

Xulosa: Yuqoridagi biokinetik o'zgarishlardan ko'rinib turibdiki hozirgi davrda raqobatning keskinlashganligini inobatga olgan holda erkin kurashchilarning texnik harakatlarini musobaqa sharoitida bajarishdagi kamchiliklarni bartaraf etish va o'sha kamchiliklar ustida ishlash maqsadga muvofiq hisoblanadi. Aynan yelkalardan oshirib tashlash texnik usuli keng ommalashgan bo'lib bunda yangiliklar asosida raqibdan tezko va chaqqonroq bajarish talab etiladi. Shu sababli biz tomonimizdan olib borayotgan texnik usullarni biokinetik tahlilini qilib yosh erkin kurashchilarning texnik harakatlarini to'g'ri rivojlantirishi uchun ularga biokinetik model ishlab chiqilmoqda va amaliyotga taqdim etilmoqda.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган” йиғилишдаги нутқи; 2018 йил 21 сентябр, Халқ сўзи газетаси, 1-2 бет.
2. А.Акбаров., (2021). [Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш](#), Фан-спортга, 6, 50-56.
3. Бакиев З.А. – Индивидуализация технико - тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. // кандидата Педагогических наук: дисс.автореф., ВАК ЎзР 13.00.04., Ташкент. УзГИФК. 2009 г. 131 с.
4. Таймазов А. Б., Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе, дисс. и автор-т канд. наук, 2018, 156 с.

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIDA MAS’ULIYAT HISSINI SHAKLLANTIRISH JARAYONI

**Imomov Mavlon Abdusalomovich,
Mirzayev Ibroxim Ilxomovich.
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Jismoniy
madaniyat, sport va maktabgacha
ta’lim fakulteti o‘qituvchisi.**

Ijtimoiy-falsafiy va pedagogik ta’limot g‘oyalariga ko‘ra har qanday ijobiy sifatning unga qarama-qarshi bo‘lgan salbiy ko‘rinishi mavjuddir. Shu nuqtai nazardan ijtimoiy munosabatlarni tashkil etishda “mas’uliyat hissiga egalik”ning antonimi sifatida “mas’uliyatsizlik” ham ko‘zga tashlanadi. Manbalarda ushbu tushuncha “mas’uliyatsiz munosabat”[1] sifatida izohlangan. Demak, mas’uliyatsizlik mohiyatiga ko‘ra biror ish, xatti-harakatning oqibati, natijasi uchun javobgarlikni his qilmaslikni anglatadi.

Ma’lum xatti-harakatni amalga oshirishdagi mas’uliyat bevosita o‘yin va mehnat jarayonini tashkil etishda ishtirokchi sifatida shaxs zimmasiga yuklatilgan burchni bajarishni anglatadi. Boshlang‘ich ta’lim tizimida o‘quvchilarning o‘yin va mehnat jarayoniga nisbatan mas’uliyatli yondoshuviga erishish asosida ularning hayotida muhim o‘rin egallagan o‘qish faoliyatining samarali kechishi ta’minlanadi. Binobarin, bu vaziyatda ular har qanday faoliyatni tashkil etishga bo‘lgan mas’uliyatning dastlabki elementlari shakllanadi.

O‘quvchilarda o‘yin, mehnat va tengdoshlari bilan o‘zaro munosabatda mas’uliyat elementlarini shakllantirish ularning navbatdagi, tobora murakkablik kasb etuvchi yosh davrlarida yetarli darajada mas’uliyatli bo‘lishlarida poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Muayyan kasbiy faoliyatni bajarish bo‘yicha shaxs zimmasidagi mas’uliyat ana shu poydevor negizida yuzaga keladi. Kasbiy faoliyat – bu shaxs zimmasiga yuklatilgan ijtimoiy-majburiy faoliyatning yorqin ko‘rinishlaridan biri bo‘lib, uni qay darajada samarali yo‘lga qo‘yilishi, eng avvalo, jamiyat rivoji va inson kamolotini ta’minlashga xizmat qiladi.

Har bir shaxs u yoki bu darajada ma’lum guruh yoki uning a’zolari bo‘lgan kishilar oldida mas’uliyatlidir. Zero, u umumiy maqsad, ma’lum qiziqishlar, ijtimoiy manfaatlar va o‘zaro psixologik birlik asosida birlashgan mikro va makro guruhlarining a’zosi hisoblanadi. Shaxs dastlab o‘zi tug‘ilib o‘sgan oilaning a’zosidir. Keyinchalik u umumiy maqsad va yosh xususiyatlariga ko‘ra tashkil etilgan guruh (bolalar bog‘chasi, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, oliy ta’lim muassasalari, sinf (umumiy o‘rta ta’lim maktablarida), jamoa (ishlab chiqarish tashkilotlari, mehnat jamoalari)ning a’zosi sifatida o‘yin, mehnat va ijtimoiy munosabatga oid xatti-harakatlarni amalga oshiradi.

Jamiyat fuqaroligi shaxsning ijtimoiy maqomini belgilovchi muhim omil bo‘lib, ana shu omil uning zimmasiga ma’lum ijtimoiy faoliyatni yo‘lga qo‘yishda ayrim xatti-harakatlarning tashkil etilishini taqozo etadi. Shaxsning fuqaro sifatidagi mas’uliyati ko‘proq uning yuridik munosabatlar ishtirokchisi ekanligida ko‘rinib, ma’muriy,

fuqarolik va jinoiy-huquqiy munosabatlar bo'yicha qonunbuzarliklarga nisbatan javobgarligi, mehnat intizomi qoidalariga rioya etmaslik, shuningdek, yetkazilgan zararning moddiy va ma'naviy qimmatga egaligi uchun qabul qilingan mezonlari bo'yicha baholanadi.

“Mas’uliyatni shakllantirish – bu o‘quvchilarda o‘z-o‘zini boshqarishni, intizomni, o‘ziga o‘zi baho berishni shakllantirish, ularni jamoa intizomiga mustaqil bo‘ysunishga, burchga sadoqatli bo‘lishga o‘rgatish”[2], ana shu maqsadda aniq pedagogik faoliyatni tashkil etishdir.

O‘quvchilarda “o‘qishga mas’uliyat hissini shakllantirish tarbiyaviy ishni uch bosqichga bo‘lib amalga oshirishni taqozo etadi va jarayon samaradorligini ta’minlaydi:

1-bosqich – bolalar bilan o‘zaro samimiy, o‘zaro hurmatga asoslanuvchi munosabatlarini tashkil etish.

2-bosqich – bolalar bilan o‘quv faoliyatini tashkil etishda ishchanlik ruhidagi o‘zaro munosabatni o‘rnatish, ularda o‘qishga bo‘lgan qiziqishni rivojlantirish.

3-bosqich – bolalar bilan o‘quv faoliyatida mustahkam hamkorlik qilish va bu hamkorlik orqali asta-sekin mustaqil ravishda o‘quv vazifalarini bajarish, bolalarga o‘qishga bo‘lgan mas’uliyat hissini mashq qildirish yo‘llarini o‘rgatish” [2, 36].

Ayni o‘rinda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mas’uliyat hissini shakllantirish jarayonining umumiy mohiyatini ochib berish maqsadga muvofiqdir.

O‘yin maktabgacha yoshdagi bolalarda bo‘lgani kabi boshlang‘ich sinf o‘quvchilari faoliyatining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi.

O‘yinni tashkil qilish va unda ishtirok etish o‘quvchilarda jamoa bo‘lib harakatlanish, jamoa oldida u yoki bu majburiyatni bajarish, jamoaning obro‘si uchun kurashish, guruhdoshlari yoki tengdoshlariga yordam berish, vaziyatni to‘g‘ri baholay bilish, muvaffaqiyat qozonish uchun intilish kabi sifatlarni tarbiyalashda alohida ahamiyatga ega. O‘yinda ishtirok etish ixtiyoriy xarakterga ega bo‘lganligi uchun ko‘p holatlarda ishtirokchi mas’uliyati stixiyali tarzda shakllanadi. O‘yin davomida o‘quvchi tomonidan hayotiy tajribaning orttirilishi va ma’naviy-axloqiy sifatlarning hosil bo‘lishida uning borliqni anglash darajasi hamda psixologik xususiyatlari muhim ahamiyatga ega.

O‘quvchilarda “mas’uliyat hissiy-shaxsiy xislat sifatida ibtidoiy xarakterga ega. Bu yoshda ushbu xislat faqat shakllanadi. Qat’iy ishonchga aylanib ulgurmaydi. O‘qishga bo‘lgan mas’uliyat hissi ko‘proq taqlidiy xarakterga ega bo‘ladi. Bolalarda o‘qishga mas’uliyat hissining namoyon bo‘lishi, o‘qishning ijtimoiy va shaxsiy ahamiyatini tushunib yetgan holda emas, balki ota-onalar va o‘qituvchilarning talablari ana shunday bo‘lganligi uchundir” [2, 26].

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida o‘yin mas’uliyati bir qadar barqarorlashgan bo‘lsa-da, uning tobora mustahkamlanishida pedagogik kuzatuvni o‘rnatish maqsadga muvofiqdir. Shu sababli darsda va sinfdan tashqari sharoitlarda didaktik hamda tarbiyaviy xarakterga ega o‘yinlardan foydalanish orqali o‘qituvchi o‘quvchilarning o‘yinga nisbatan mas’uliyatli yondoshuvlarini nazorat qilib borishlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'quvchilarda o'quv faoliyatiga mas'uliyat hissini tarbiyalash (Oilada va sinfdan tashqari vaqtlarda). M.Sh.Allamurotova, G.Jo'raboyeva. T. O'Zpfiti, 1990.
2. O'zbek tilining izohli lug'ati. 5 jildli. Ikkinchi jild. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. Davlat ilmiy nashriyoti, 2006.
3. Mattiyev, I. B. (2024). Talabalarda madaniyat mazmunining invariantini o'zlashtirganda subyektivlikka aylanish jarayonining mexanizmlari. Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi, 3(1), 210-213.

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA MAS’ULIYAT HISSINI SHAKLLANTIRISHDAGI IMKONIYATLAR

Imomov Mavlon Abdusalomovich, Mirzayev Ibroxim Ilxomovich.

**O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat, sport va maktabgacha ta’lim
fakulteti o‘qituvchisi**

Bola tarbiyasining asosida oiladagi insoniy munosabatlarning qaror topishi yotadi. Oilaviy munosabatlar – bu turli yoshdagi, turli jinsdagi, turli xarakterdagi kishilar o‘rtasidagi, bilim darajasi turlicha bo‘lgan va turli mutaxassislikka ega bo‘lgan kishilar o‘rtasidagi insoniy munosabatlarni sinab ko‘rish va ularni mustahkamlash uchun o‘ziga xos bir “maydon”dir. Agar insoniy munosabatlarga ongli va mas’uliyat bilan qaraladigan bo‘lsa, ayni vaqtda mana shu oila insoniy munosabatlarning har tomonlama, ko‘pqirrali va qiziqarli tajribaga ega ekanligini guvohi bo‘lish mumkin” [1, 8]

Oilada bolalarning mas’uliyat hissiga ega bo‘lib voyaga yetishlari uchun ota-onalar yoki bola tarbiyasi uchun mas’ul shaxslar bu masalaga jiddiy e’tibor qaratishlar lozim. Bolalarda mas’uliyat hissi ayrim ma’naviy-axloqiy sifatlar, masalan, tartiblilik, ba’zi xatti-harakatlar uchun javobgarlik, intizomlilik va boshqalar bilan uyg‘unlikda tarbiyalanadi. Bundan anglanadiki, oilaviy munosabatlar bolalarda mas’uliyat hissining tarbiyalanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ota-onalar bolalarda mas’uliyat hissini shakllantirishga yordam beruvchi har bir omil, shart-sharoit va imkoniyatdan to‘g‘ri foydalana olishlari kerak.

“Bolalarda o‘qishga mas’uliyat hissini shakllantirish ota-onalardan izchillik bilan, sabr-toqat bilan muntazam ishlashni talab qiladigan murakkab va sermashaqqat jarayondir.

Bolalarda ushbu xislatni shakllantirish bo‘yicha tarbiyaviy ishlarni boshlashdan avval ota-onalar bu masalani hal qilish yo‘lidagi muammo va maqsadlarni aniq tasavvur qilishlari lozim” [2].

Kichik maktab o‘quvchilarida o‘quv faoliyatiga bo‘lgan mas’uliyatni shakllantirish uchun oilada ham bir qator obyektiv va subyektiv shart-sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiq.

Manbalarda o‘quvchilarda mas’uliyat hissini shakllantirishga samarali ta’sir ko‘rsatuvchi obyektiv sharoitlar quyidagilardan iborat ekanligi aytiladi: “alohida xona, joy, mebel, kitoblar va boshqa kerakli narsalar”. Subyektiv omillar sirasiga esa “ota-onalar bolalardagi o‘qishga bo‘lgan mas’uliyat hissini shakllantirish uchun o‘z xatti-harakatlarini to‘g‘ri yo‘naltirishlari; o‘quvchi o‘qish va bilim olish uchun o‘zini yo‘naltirishi” kabilar kiritiladi [3, 35-36].

Bildirilgan fikrning ma’lum o‘rinlariga to‘la qo‘shilgan holda bir qadar yanglish mulohaza ham yuritilganligini ta’kidlab o‘tish lozim. Mualliflar obyektiv omillar sirasida oilaning maktab bilan, ota-onalarning sinf rahbarlari bilan yaqin munosabatlarini ham sanab o‘tadilar. Falsafiy, pedagogik va psixologik adabiyotlarda ijtimoiy munosabatlarning mohiyatiga ko‘ra subyektiv omillar ekanligiga urg‘u beriladi.

Shaxsda ma’lum sifat yoki faoliyat ko‘nikmalarini shakllantirishga o‘z ta’sirini o‘tkazuvchi omillar nihoyatda ko‘p. Shu sababli, bizning fikrimizcha, bolalarda mas’uliyat hissini shakllantirishda ahamiyatli bo‘lgan subyektiv omillar sifatida quyidagilarni keltirib o‘tish maqsadga muvofiqdir:

1) ota-onalar, oilaning yoshi katta a'zolari, bolalarning tarbiyasiga mas'ul bo'lgan vasiylarning kundalik hayotni yo'lga qo'yish, maishiy yoki kasbiy faoliyatni tashkil etishga nisbatan mas'uliyatli munosabatda bo'lish asosida bolalarga shaxsiy o'rnak ko'rsatishlari;

2) bolalarga mas'uliyatli bo'lishning ahamiyati, ijtimoiy hayotda o'z o'rnini topa olishdagi roli, faoliyatda muvaffaqiyatlarga erishish garovi ekanligining tushuntirilib borishi;

3) kichik maktab o'quvchilarining o'z shaxsiy kundalik rejimiga ega bo'lishlari, ota-onalarning tomonidan o'quvchilarning o'z xatti-harakatlarini muayyan tartib bilan amalga oshirayotganliklari va kundalik rejimga qat'iy rioya etishlarini doimiy nazorat qilib borishlari;

4) oilada va maktabda bolalarni ijtimoiy-foydali mehnatga jalb etgan holda ularga mas'uliyatli topshiriqlarning berib borilishini ta'minlashlari;

5) bolalar bilan topshiriqlarning bajarilish holati va muddati haqida oila va maktab sharoitida suhbatlarning izchil tashkil etilishi asosida o'quvchilarda o'z xatti-harakatlarini baholay olish, unga nisbatan tanqidiy yondashish ko'nikma va malakalariga ega bo'lishlariga erishish;

6) ommaviy axborot vositalari orqali kasbiy faoliyat yoki shaxsiy, kundalik faoliyatga nisbatan mas'uliyatli yondasha olishlari bilan boshqalarga o'rnak bo'la olgan mashhur kishilar haqida hikoya qiluvchi eshittirish, ko'rsatuv yoki maqolalarning berib borilishi, ilmiy, ilmiy-ommabop va badiiy asarlarning chop etilishi;

7) shaxsda mas'uliyat hissini shakllantirishga yordam beruvchi psixologik treninglar, o'yinlar;

8) o'qishda yutuqlarga erishayotgan hamda ta'lim muassasasi, sinfning ijtimoiy hayotida faol ishtirok etayotgan tengdoshlarining namunasi;

9) fan o'qituvchilarining o'quvchilarda mas'uliyat hissini shakllantirish yo'lida amalga oshirayotgan harakatlari;

10) ta'lim muassasalarida muammoning muvaffaqiyatli yechimini topish borasida qo'lga kiritilgan ilg'or tajribalar va boshqalar.

Oila muhitda bolalar faoliyatiga bevosita pedagogik rahbarlikni olib boruvchi ota-onalarning o'zlari muammoning mohiyatini chuqur anglay olishlari, ularda mas'uliyat hissini shakllantirishga oid nazariy va amaliy pedagogik-psixologik bilimlarga ega bo'lishlari talab etiladi. Manbalarda o'quvchilarda o'qishga va o'quv vazifalariga mas'uliyat hissini shakllantirishda ota-onalarga quyidagi kriteriylardan foydalanish tavsiya etiladi:

- o'quvchilar o'qishni jamiyat va oila oldidagi burchi sifatida tushunishlari;
- o'quvchilarni bilim olishdagi, tarbiyadagi va ko'proq narsani bilib olishga intilishlarida, o'rganish va izlanishida, ishlarida, maqsadlarni anglab yetishlari;
- o'quv faoliyatiga va o'zining o'qishdagi majburiyatlariga, faol va ta'sirchan munosabatda bo'lishlari;
- o'quvchilarning o'quv vazifalarini bajarilish natijalaridan tashvishlari va hayajonlanishlari;
- o'quvchining o'quv vazifalarini bajarishdagi intizomliligi, tirishqoqligi, ishchanligi, mustaqilligi, yuzaga kelgan qiyinchiliklarni bartaraf qilishda iroda kuchini namoyon qila olishi;
- o'quv-tarbiya vazifalaridan ma'naviy qoniqish;

- o'quvchini o'zining o'quv faoliyatiga ongli ravishda munosabatda bo'lishi va bu talablarga baho berish nuqtai nazaridan, burch talablariga muvofiq o'zini tahlil qilishi, o'ziga baho berishi va o'zini o'zi nazorat qilishi;

- atrofdagilarning mas'uliyatsizligiga murosasiz bo'lish va o'z faoliyatiga mas'uliyat bilan javob berish uchun tayyorlash qobiliyati" [4].

Yuqoridagi fikrlardan anglanadiki, ota-onalar oila sharoitida o'z farzandlarida mas'uliyat hissini shakllantirishda quyidagi pedagogik bilimlar va ulardan samarali foydalana olish ko'nikmalariga ega bo'lishlari zarur:

1) bolalarda mas'uliyat hissini shakllantirishga oila sharoitida kundalik hayotni tashkil etishning muhim qismi sifatida yondashish;

2) farzandlarining mas'uliyat hissiga ega bo'lishi ularning shaxsiy hayotda muvaffaqiyatga erishish kafolati ekanligini tushunib yetishlari;

3) kundalik hayot (ijtimoiy-oilaviy munosabatlar, atrofdagilar, qarindoshlar bilan aloqada) va kasbiy faoliyatni yo'lga qo'yishda ularga mas'uliyatli yondashishlari, bu borada farzandlarga namuna bo'lishlari;

4) maktabgacha ta'lim yoshidanoq bolalarda kiyinish, ovqatlanish hamda o'yinchoqlarni o'ynashda bu jarayonlarga nisbatan jiddiy yondashish, tartibli va intizomli bo'lish, shuningdek, o'z xatti-harakatini baholashga (bu yaxshi, bu yomon tarzida) odatlantirib borish;

5) maktab yoshiga yetgunga qadar bolalarda dastlabki mehnat ko'nikmalarini shakllantirish, ularda mehnat va mehnat samarasi bo'lgan moddiy ashyolarga nisbatan hurmatni qaror toptirish, mehnat inson faoliyatining asosiy ko'rinishi ekanligi, mehnat qilish insonning har jihatdan kamol topishiga yordam berishi to'g'risidagi tushunchalarni hosil qilib borish;

6) bolalarni hiyobonlar, madaniyat markazlari, bolalar kino-teatrlariga muntazam olib borish asosida ularda jamoat joylarida o'zlarini tutish, o'z xatti-harakatlariga baho berish, o'z-o'zini tanqidiy baholashga odatlantirish, muomala qoidalari bilan tanishish va ularga rioya etish ko'nikmalarini shakllantirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Inomova M. Oilada bolalarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasi. Nizomiy nomidagi TDPI, 1999.

2. Boshlang'ich ta'lim fanlari bo'yicha standart tekshiruv ishlari to'plami.

Tuzuvchi-mualliflar: A.I.Kalontarov va boshqa. T. Ma'rifat-madatkor, 2002.–415 s.

3. Mattiyev, I. B. (2023). PEDAGOGIK JARAYONLARNI TASHKIL ETISH VA BOSHQARISH. *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi*, 2(1), 812-815.

4. Mattiyev, I. B. (2023). PEDAGOGIK JARAYONLARNI TASHKIL ETISH JARAYONIDA REFLEKSIV YONDASHUV. *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi*, 1(2), 816-819.

5. Mattiyev, I. B. (2023). PEDAGOGIK JARAYONLARNI TASHKIL ETISHDA REFLEKSIV YONDASHUVNING SAMARADORLIGI. *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi*, 1(2), 771-774.

Zufarov Temur Umarovich

ChDPU katta o'qituvchisi

E-mail: tima.8815@mail.ru

+998 (94) 675-84-15

Chdpu 2-kurs Ahmedov Og'abek Asqar o'g'li

Chdpu 2-kurs Asanov Rustem Eskenderovich

Chdpu 2-kurs Ashurov Temur Nurxon o'g'li

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida uzviylikni ta'minlash muammolari bo'yicha taklif va tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Uzluksiz ta'lim kadrlar, uslublar, mezonlar, dolzarb masalalar, amaliy darslar.

Annotation. This article provides suggestions and recommendations on the problems of ensuring continuity in physical education lessons.

Key words: continuous education personnel, methods, criteria, current issues, practical lessons.

Аннотация. В данной статье представлены предложения и рекомендации по проблемам обеспечения преемственности на уроках физической культуры.

Ключевые слова: кадры непрерывного образования, методы, критерии, актуальные проблемы, практические занятия.

Bugungi kunda taraqqiyot yo'ldan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiyalarini joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi [3].

Ushbu siyosatning asosiy tamoyillaridan biri ta'limning uzluksizligi va izchilligini ta'minlashdir. Kadrlar tayyorlash milliy modelining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida e'tirof etilishining sabablaridan biri ham ana shundadir.

Uzluksiz ta'lim-chuqur, har taraflama asosli ta'lim-tarbiya berish, mutaxassis kadrlar tayyorlashning turli-tuman shakl, usul, vosita, uslub va yo'nalishlarning mukammal uyg'unligidan iboratdir. Uning turli komponentlari o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik, muayyan usul va uslublarning ta'lim sharoitiga oqilona tatbiq etilishi uzluksiz ta'lim sifatini ta'minlaydi.

Uzluksiz ta'lim kadrlar tayyorlash Milliy modelining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u davlat ta'lim standartlari hamda o'quv dasturlarining izchilligi asosida olib boriladi.

Ta'limda uzluksizlik va uzviylikni ta'minlash pedagogikada doimo dolzarb muammolardan bo'lib kelgan. Biz quyidagi ana shu muammo echimini uzluksiz ta'limda tabaqalashtirilgan yondashuv asosida jismoniy t'lim tizimini rivojlantirish va takomillashtirishning asosiy muammolaridan biri maktab-akademik lisey, kasb-hunar kollejlari o'rtasida uzviylikni ta'minlashga alohida e'tibor qaratdik.

Uzluksiz ta'limda jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish va takomillashtirishning asosiy muammolaridan biri "maktab-akademik lisey, kasb-hunar kollejlari" va "akademik

lisey, kasb-hunar kollejlari-oliy o'quv yurti" o'rtasidagi uzviylikni ta'minlash hisoblanadi [3,4].

Buning asosiy sabablaridan biri shuki, maktab kursidan akademik lisey va kasb-hunar kollejlari undan oliy o'quv yurtiga o'tishda tegishli kursning faqat fan asoslarini o'rganish obyektingina "o'zgarib" qolmay, balki ushbu kurs uchun tayanch fan ilmiy faoliyatining umumiy sohasidagi vazifasi va rolini tushunish ham o'zgaradi.

Bu esa umumiy o'rta ta'limdan o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limiga, undan esa oliy ta'limga o'tishda jismoniy tarbiyani o'qitishdagi uzviylik borasida chuqur muammolar borligini bevosita tasdiqlaydi. Ulardan biri davlat ta'lim standartlari va namunaviy o'quv dasturlaridagi uzviylikni bevosita amaliyotga, ya'ni o'quv jarayoniga tatbiq etish muammosidir. Uni hal etish uchun o'qitishning metodik tizimini takomillashtirish, xususan yangi shakl, usul va vositalarni yaratish va ulardan foydalanish lozim.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan o'quvchi-yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash, jismoniy rivojlanishini ta'minlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir guruh uchun tabaqali yondashgan holda o'rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Bu masalani hal qilishning asosiy yo'llaridan biri tabaqalashtirish asosida jismoniy tarbiya jarayoni uzluksizlik va uzviylikni ta'minlash ham izlanishlarning tashkil etilayotganligi alohida e'tiborga molikdir.

Ta'lim jarayonining har bir bosqichida o'quvchi-talabalarning yosh xususiyatlarini e'tiborga olib olib, dasturlardagi uzluksizlikni, dastur doirasidagi uzviylikni ta'minlash uchun har bir bosqichda ayni bir mavzuni qanday qilib, qaysi talablar asosida o'qitish lozimligini ta'lim standartlarida keltirilgan bilim, ko'nikma va malakalarning minimal talablaridan kelib chiqqan holda belgilanishi lozim. Zurruriyat tug'ilgan taqdirda, DTSni amaliy tajribalardan kelib chiqqan holda takomillashtirish zarur.

Shuning uchun umumiy o'rta ta'lim maktabi va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchi-yoshlariga jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashish muammolarini ilmiy ishlab chikish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir [5].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. D.J.Sharipov "Salomatlik – barchaning va har bir kishining ishi" – T., 2001 y.
2. Maxmudov S.Y. Xalq ta'limi xodimlari malakasini oshirish jarayonini innovatsion – variativ yondashuv asosida takomillashtirish: ped.fanl.dokt. diss... (DSc). – T.: 2021. – 250 b.
3. Masharipova U. Innovatsion ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutq madaniyatini rivojlantirish metodikasi: Dis. ... ped. fan. nom. – T., 2017. – 163 b.
4. Nishonova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlashni rivojlantirish psixologik asoslari: Dis. ... psix. fan. dok. – T., 2005. – 391 b.
5. Azimov I.G, Sobitov Sh - «Sport fiziologiyasi», Toshkent , 1993 y.

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O‘QITISHDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

A.M.Yaqubov

UrDPI Jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi.

N.A.Qodirov

Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 2-bosqich talabasi

Ta‘lim tizimida kadrlarni tayyorlashga bo‘lgan talablar ortib bormoqda, barkamol yosh avlodni umuminsoniy va milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalab, ularga zamon talablariga mos bilimlar berishni taqozo etmoqda. Bunday talablarni bajarishda albatta, tavsiya qilinayotgan usul va texnologiyalarning pedagogik nuqtai nazardan asoslanganligi, qolaversa pedagogika fani ham zamonaviy imkoniyatlar va qonuniyatlarni o‘zida mujassamlashtirgan va aks ettirgan bo‘lishi kerak.

O‘sib kelayotgan yosh avlodga ta‘lim-tarbiya berish, ularni kasblarga to‘g‘ri yo‘naltirish, kasb o‘rgatish va kelajakda mohir kasb egalari bo‘lishlari mamlakatimizning kelajagini belgilab beradi.

Hozirgi kun yoshlarini ularning talab va istaklariga mos keladigan zamonaviy o‘qitish usullari yordamida o‘qitish zarur. Chunki bugunning yoshlari qiziquvchan, izlanuvchan, bilimga chanqoq va dunyoqarashi keng yoshlardir.

Bugungi kun o‘qituvchisidan ta‘lim jarayoniga yangicha yondashuv asosida axborotlarni yetkazishining turli xil yo‘llaridan foydalanish talab etilmoqda. Bunga sabab tezkor o‘zgaruvchan jarayonda zamonaviy o‘quvchi bir vaqtning o‘zida turli xil manbalardan axborotlarni olmoqda. Hozirgi zamon o‘qituvchisi ta‘lim jarayonini texnik vositalari asosida olib borishi hamda interfaol usullardan foydalanib tashkil etishi lozim. Shularni inobatga oladigan bo‘lsak xozirgi kunda ta‘lim muassasalarimizda o‘tilayotgan darslar albatta, zamon talablari asosida tashkil qilinishi an‘anaviy ta‘lim keltirib chiqargan salbiy holatlarni hisobga olib jamiyatimiz uchun zarur bo‘lgan erkin fikrlovchi, o‘z fikrini mustaqil bayon qila oladigan, mustaqil qarorlar qabul qila oladigan, huquqiy, siyosiy va ma‘naviy ong darajasi yetuk bo‘lgan kadrlarni yetishtirish, biz pedagoglarning asosiy vazifalarimizdan biridir. Barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasi ham mashaqqatli kasblardan biridir. Bu sohada ijodkor fidoiy bo‘lish bir muncha qiyinroq. Lekin ushbu qiyinchiliklarga qaramasdan o‘zining O‘zbekistonda sportni ham nazariy ham amaliy jihatdan rivojlantirishga, takomillashtirishga, yoshlarni jismonan va ruhan tayyorlashda ulkan ishlarni amalga oshirgan olimlar juda ko‘pchilikni tashkil qiladi. Bular – R. Salomov, T. Usmanxo‘jayev, K. Shakirjanova, F. Kerimovlarni jismoniy tarbiya va sport sohasida ijodkor-fidoiy pedagoglar safiga hech qanday mubolag‘asiz kiritish mumkin.

So‘nggi yillarda ta‘lim, tarbiya sohasida yosh mutaxassislarning kasbiy-intellektual darajasini oshirishga yo‘naltirilgan ko‘pgina o‘zgarishlar yuz bermoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini egallamay turib, xorijiy tillardan birini

o'zlashtirmay turib, bo'lajak mutaxassislar, hozirda oliy o'quv yurtlari talabalari, muvaffaqiyatga erishishlari juda mushkul.

Tanlangan kasb sohasidagi bo'lajak yosh mutaxassis o'z ustida muntazam ishlashi, o'z kasbiy bilimlarini hamda dunyoqarashini kengaytirib borishi, tafakkurini yuksaltirishi zarur. Bugungi kunda yosh mutaxassis – bu ilmiy bilimlar asoslarini yaxshi egallagan, o'z maqsadini to'liq anglab olgan, keng ilmiy va amaliy tayyorgarlikka ega bo'lgan va o'z mutaxassisligini mukammal o'zlashtirib olgan shaxs bo'lishi lozim.

Zamonaviy mutaxassis bu- mehnatni tashkil etish tamoyillarini amalda qo'llay oladigan mohir tashkilotchidir. Va, albatta, zamonaviy mutaxassis – yuksak madaniyatga, aqliy salohiyatga ega inson.

Yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash katta mehnat talab qiladigan jarayon hisoblanadi. Shu sababli bo'lajak mutaxassislarni tarbiyalab voyaga yetkazishda nafaqat maxsus fanlarning, balki ularga aloqador bo'lgan, ya'ni bo'lajak kasb egalarining kasbiy kompetensiyasini shakllantirishda bevosita xizmat qiladigan fanlarning ahamiyati yuqori.

Ta'limning hozirgi rivojlanish bosqichida ta'lim jarayonida qo'llaniladigan turli xil metodikalar va texnologiyalar mavjudki, o'z mehnat faoliyatida o'qitishda foydalana olish – bu o'qituvchining zamonaviy va taraqqiy etgan malakasi ko'rsatkichidir.

Ta'lim jamiyat ehtiyojlariga mos bo'lishi lozim, zamonaviy bozor jamiyatiga esa nafaqat nazariy bilimlarga ega, balki real mehnat faoliyatiga tayyor, mehnat bozori talablariga tez moslasha oladigan mutaxassislar talab qilinadi.

Talabalarning tayyorlash metodlarini takomillashtirishning asosiy yo'nalishlaridan biri o'quv jarayonida faol o'qitish metodlaridan foydalanish, fanlararo aloqalarni e'tiborga olish hisoblanadi. Zamonaviy interfaol metodlar talabalarning ijodiy tafakkuriga tayanadi, ularning bilish faoliyatini yuqori darajada faollashtiradi, ularni yangi g'oyalar mualliflariga aylantiradi, optimal yechimlarni mustaqil qabul qilishga o'rgatadi.

Shunday interfaol metodlardan biri ishbilarmonlik o'yini bo'lib, undan yangi materialni o'zlashtirish va mustahkamlash, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishga doir kompleks vazifalarni hal etish uchun foydalaniladi. "Sport", "Trener" mavzusiga bag'ishlangan amaliy mashg'ulot jarayonida talabalar bilan turli xil vaziyatli, rolli va ishbilarmonlik o'yinlarini qo'llash mumkin. Bugungi kunda bo'lajak mutaxassislarning kasbiy salohiyatiga katta talablar ko'yilayotganligi bois ularning turli fan sohalaridagi bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish katta ahamiyat kasb etadi.

"ROLLI O'YIN" metodi.

Rolli o'yin – ta'lim oluvchilar tomonidan hayotiy vaziyatning har xil shart-sharoitlarini sahnalashtirish orqali ko'rsatib beruvchi metoddir.

Rolli o'yinlarning ishbono'yinlardan farqli tomoni baholashning olib borilmasligidadir. Rolli o'yinda ham ishbon o'yin kabi muammoni yechish bo'yicha ishtirokchilarning birgalikda faol ish olib borishlari yo'lga qo'yilgan. Rolli o'yinlar ta'lim oluvchilarda shaxslararo muommala malakasini shakllantiradi. O'yin yakunida ta'lim oluvchilardan ular ijro etgan rolni yana qanday ijro etish mumkinligini izohlashga

imkoniyat beriladi. Kuzatuvchi bo'lgan ta'lim oluvchilar o'z yakuniy mulohazalarini bildiradilar va o'yinga xulosa qilinadi.

“Rolli o‘yin” metodida o‘qituvchi ta’lim oluvchilar haqida oldindan ma’lumotga ega bo‘lishi lozim. Chunki rollarni o‘ynashda har bir ta’lim oluvchining individual xarakteri, xulq-atvori muhim ahamiyat kasb etadi. Tanlangan mavzular ta’lim oluvchilarning o‘zlashtirish darajasiga mos kelishi kerak.

“Rolli o‘yin” metodining afzallik tomonlari:

- O‘quv jarayonida ta’lim oluvchilarda motivatsiya (qiziqish)ni shakllantirishga yordam beradi;
- Ta’lim oluvchilarda shaxslararo muomala malakasini shakllantiradi;
- Nazariy bilimlarni amaliyotda qo‘llay olishni o‘rgatadi;
- Ta’lim oluvchilarda berilgan vaziyatni tahlil qilish malakasi shakllanadi.

“Rolli o‘yin” metodining kamchilik tomonlari:

- Ko‘p vaqt talab etiladi;
- O‘qituvchidan katta tayyorgarlikni talab etadi;
- Ta’lim oluvchilarning o‘yinga tayyorgarligi turlicha bo‘lishi mumkin;
- Barcha ta’lim oluvchilarga rollar taqsimlanmay qolishi mumkin.

Masalan, sport musobaqasi jarayonini o‘yin tariqasida namoyish qilish uchun talabalarga rollar taqsimlanadi. Jumladan, musobaqa bosh hakami, uning kotibi, axborotchi hakam, qatnashchilar huzuridagi hakam, musobaqani bevosita kuzatib boruvchi hakamlarning rollari taqsimlanib, har bir talabaga musobaqa vaziyatini qayta aks ettirish vazifasi topshiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abduquddusov O. Malaka oshirish tizimida pedagogik innovatsiyalar.- «Xalq ta’limi», 1999. 16. Avliyakulov N.X. O‘qitishning modul tizimi va pedagogik texnologiyasi amaliy asoslari, - Buxoro, 2000.
2. Avliyakulov N.X. Zamonaviy o‘qitish texnologiyalari: O‘quv qo‘llanma. – B.: “Muallif” nashriyoti, 2001.
3. H.T.Omonov, N.X.Ho‘jaev, S.A.Madyarova, E.U.Eshchonov “Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat”. Darslik. Toshkent 2009 yil.
4. R.X.Ayupov, G.R.Boltabayeva “Innovatsion ta’lim usullari va vositalari”. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2014 yil.
- 5.L.V.Golish, D.M. Fayzullayeva “Pedagogik texnologiyalarni loyihalashtirish va rejalashtirish”. – T.: TDIU, 2010.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI OMMAVIYLASHTIRISHNING KLASSTER USULI

Zufarov Temur Umarovich

ChDPU katta o'qituvchisi

E-mail: tima.8815@mail.ru +998 (94) 675-84-15

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta'limga nisbatan klaster yondashuv borasidagi tadqiqotlar, shuningdek klaster metodini qo'llash orqali jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish jarayonini samarali tashkil eish haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Maktab, innovatsiya, klaster, metod, maktab o'quvchilari faoliyati, jismoniy tarbiya

Annotation. This article provides information on studies on the cluster approach to education, as well as on the effective organization of the process of increasing the effectiveness of physical education classes through the use of the cluster method.

Key words: School, innovation, cluster, method, school student activities, physical education.

Аннотация. В данной статье представлена информация об исследованиях, посвященных кластерному подходу к образованию, а также об эффективной организации процесса повышения результативности занятий физической культурой за счет использования кластерного метода.

Ключевые слова: школа, инновация, кластер, метод, деятельность школьников, физическое воспитание.

KIRISH. Bugungi kunda dunyo hamjamiyatida jismoniy tarbiya va sport asosida inson salomatligini ta'minlash masalasiga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Chunki inson salomatligi negizida ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotni ta'minlash masalasi tobora muhim ahamiyat kasb etib bormoqda.

Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini ta'minlovchi asosiy vositalardan biri ekan, uni har tomonlama rivojlantirish, ommaviylashtirish uchun lozim bo'lgan barcha vazifalarni amalga oshirish zarur hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda kompleks yondoshuvni amalga oshirish, ya'ni mazkur harakatlar negizida barcha fanlar integratsiyasini shakllantirish hamda safarbar qilish tizimdag muammolarni kompleks o'rganish imkoniyatini yaratib beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Fan va texnikaning shiddat bilan rivojlanishi natijasida barcha sohalarga joriy qilinayotgan innovatsiyalarning maqsadi, pirovardida mamlakatning iqtisodiy va ijtimoiy salohiyatini oshirishga qaratilgan, tayyor andozalarni olish, ulardan ijodiy foydalanish yaxshiroq natija beradi. Shundan kelib chiqqan holda, bugungi kunda iqtisodiyot tarmoqlarida xalqaro tajribada sinalgan va mamlakat iqtisodiyotining ishlab chiqarish tarmoqlarini rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etuvchi innovatsion tajribalarni qo'llashga jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Ana shunday innovatsiyalardan biri "klaster

modeli” bo‘lib, bugungi kunda u O‘zbekistonda ko‘proq agrar, to‘qmachilik va yengil sanoat sohaslarida keng qo‘llanilmoqda. Qisqa muddatlar ichida klaster modeli iqtisodiyotda istiqbolli innovatsion yo‘nalish sifatida e‘tirof etildi va ushbu modelni boshqa sohalarda qo‘llash tajribalari amalga oshirilmoqda.

Metodologiyasi. Ta‘limga nisbatan klaster yondashuv borasidagi tadqiqotlarni o‘rganish va tahlil qilish bu boradagi bir qancha qarashlarni jamlashga imkon berdi. Demak, klaster yondashuvi bu – alohida soha (ta‘lim, iqtisodiyot va b.) bo‘lib, raqobatbardosh samaradorlikka erishishdan manfaatdor bo‘lgan sohaslar birlashishining tashkiliy shakllarini kuchaytirish mexanizmi, ixtiyoriy komponentlar qatorida o‘zining to‘liq funksional ishchanlik qobiliyatini saqlaydigan bir nechta teng huquqli bo‘laklardan iborat bo‘lgan tuzilma; ta‘lim-fan-ishlab chiqarish tizimida innovatsiyalarni qo‘llab-quvvatlashni shakllantirish vositasi; tashkilotning kelajak iqtisodiyoti uchun kadrlar salohiyatini shakllantirishni tashkil qilishning innovatsion samarali usuli; Rus olimlari tomonidan ta‘lim klasterlarini shakllantirish va rivojlantirishning nazariy asoslarini o‘rganish quyidagi yo‘nalishlarda olib borilgan: a) kasbiy ta‘limga nisbatan klaster yondashuvi (B.Pugacheva, A.V.Leontiyev); b) faoliyat va pedagogik loyihalash nazariyasi (V.V.Davidov, V.P.Bespalko, G.I.Ibragimov, B.S.Lednev, M.I.Maxmutov, A.A.Slastenin);

Hozirda mamlakatimizda ham jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati darajasida e‘tibor qaratilmoqda. Bu borada sohani rivojlantirishga qaratilgan bir qancha me‘yoriy hujjatlar qabul qilindi. Aholini jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, sport turlarini rivojlantirish, zamonaviy sport turlarini shakllantirish ishlari rivojlantirilmoqda.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirishda barcha vositalarni safarbar qilish, tizimili va uzluksiz chora-tadbirlarni ishlab chiqish hamda amalga oshirish zaruriyat bo‘lib bormoqda. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ijtimoiy-gumanitar fanlarga tegishli bo‘lgan muammolarni o‘zaro hamkorlikda o‘rganish yoki mazkur muammolarni o‘rganuvchi fanlarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur holatda bunday muammolarni o‘rganishga qaratilgan ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish fanlar kesimidagi muammolarning mohiyatiga chuqur kirib borishda hamda o‘rganishda zarur hisoblanadi.

Mazkur jarayon bir qator fanlarni rivojlantirish zaruriyatini ko‘rsatadi. Jumladan, spot psixologiyasi, sport huquqi, sport menejmenti hamda sport sotsiologiyasi kabi fanlarni rivojlantirish sohada boshqa fanlar kesimidagi muammolarni o‘rganish imkoniyatini yaratadi. Sport sotsiologiyasi fanini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya va sportga aholining munosabati hamda ijtimoiy muammolarni o‘rganish imkoniyati vujudga keladi. Xususan, ota-onalar va trenerlar o‘rtasida o‘zaro maqsad va qarashlarni muvofiqlashtirish, yoshlardaa jismoniy tayyorgarlik bilan birga axloqiy qadriyatlarni tarbiyalash ota-onalarning farzandlari jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishidan manfaatdorligi yanada ortib borishiga olib keladi. Natijada jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqish ortib boradi. Bu esa jismoniy tarbiya va sportning ommaviylashtirishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sportni yanada

ommaviylashtirish maqsadida quyidagi ishlarni amalga oshirib borish maqsadag muvofiq bo'lar edi, deb hisoblaymiz.

1. Xalqning o'zligini anglashga, intellektual salohiyatini mustahkamlashga xizmat qiluvchi ma'naviy qadriyatlarimizni rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning vositalaridan samarali foydalanish ishlarini rivojlantirib borish zarur. Chunki jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan yoshlarning chiniqqanligi o'ziga bo'lgan ishonchning mustahkamlanishiga olib kelsa, o'z navbatida mazkur ishonchning ma'naviy qadriyatlar bilan yo'g'rilganligi ularni ezgulikga xizmat qilishga yetaklaydi.

2. Joylarda yoshlarning sport turiga bo'lgan qiziqishi, milliy qadriyatlari bilan uyg'unligini o'rganish, tadqiq etib borish sport turining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun ham trenerlarda sotsiologik tadqiqotlar bo'yicha bilimlarini rivojlantirish o'z samarasini beradi. Mazkur masalalar bo'yicha BMI, MD, DD va malaka oshirish markazlarida MI tayyorlashni yo'lga qo'yish hamda Sport sotsiologiyasi fanining O'UM, o'quv adabiyotlarini takomillashtirib borish kerak.

3. Jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirishda jismoniy tarbiya va sportni yoshlar tarbiyasiga ijobiy ta'sirini yoritish hamda mashg'ulotlarda tarbiyaviy ishlarni, ya'ni ma'naviy qadriyatlarni shakllantirishga alohida etibor qaratish zarur. Mazkur tadbirlar ota-onalarning bolalari sport bilan shug'ullanishlariga qiziqish va manfaatlarini tobora ortib borishga olib keladi.

4. Trenerlarning ma'naviy qadriyatlar bo'yicha bilimlarini rivojlantirish bilan birga ma'naviy qadriyatlarni jismoniy tarbiya va sport asosida rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirib borish malakali trenerlarni tayyorlashda hamda yoshlarni ma'naviy qadriyatlari ruhida tarbiyalashda o'z samarasini beradi.

5. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarda ma'naviy qadriyatlarimiz bo'lgan halollik, sharaf, matonat, iroda, tinchlik, hurmat kabilarni shakllantirishda ta'sir qiluvchi vositalardan biri ekan, uning vositalaridan foydalanish mexanizmlarini takomillashtirish kerak. Jumladan, mashg'ulotlar davomida mazkur qadriyatlarni shakllantirishga e'tibor qaratish, mazkur qadriyatlarni insonda shakllanishi muhim ekanligini tushuntirish hamda bunday qadriyatlarni mazmun-mohiyati yoritilgan adabiyotlarni tayyorlash va chop etish muhim hisoblanadi.

XULOSA

Zamonaviy texnologiyalar yordamida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning samaradorligi quyidagi shartlarga bevosita bog'liq:

-o'rganilayotgan harakatlarning yuqori ko'rinishi; - dars davomida talabalarning harakatlarini nazorat qilish va ularning malakasini mustahkamlash;

-o'quv faoliyatini vaqti-vaqti bilan yangilab turish va ularni yangi ma'lumotlar bilan boyitish; - o'qituvchi o'z fanining nazariyasi va o'qitish metodikasi, o'quvchilarning o'ziga xos ruhiy va jismoniy xususiyatlari bo'yicha chuqur bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi; - har bir darsni innovatsion va pedagogik tarzda rejalashtira olish; -o'quvchilarda yuksak axloqiy-ma'naviy fazilatlarni tarbiyalash;

- o'quvchilarning huquqlari va himoyasi to'g'risidagi qonun talablariga rioya qilish;

- o'quvchilar bilimini oshirish, olgan bilimlarini amaliyotda qo'llash imkoniyatini yaratish uchun ijodiy va izlanuvchan bo'lish;
- har bir darsni hayotiy ko'nikmalarga yo'naltirish uchun tashkil eta olish;
- o'quvchilarning qiziqish va qobiliyatini hisobga olgan holda o'qitish usullarini turlicha tashkil eta olish;
- har bir darsni samarali tashkil eta olish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Т.С. Усмонходжаев, 1001 ўйин (1001 игра). Т., Ибн Сино, 2011, 352с.
2. Mukhamedov, G. I., Khodjamkulov, U. N., Shofkorov, A. M., & Makhmudov, K. S. (2020). Pedagogical education cluster: content and form. ISJ
3. Таймазов А.В. Развитие спортивно- оздоровительных кластеров как инновационный подход к решению региональных социально-экономических задач. Экономика и управление. 2016;(7):24-27.
4. Маматкулов Р.С. Научно-теоретические основы развития физический культуры студентов высших учебных заведений кластерным методом "XALQ TA'LIMI" ilmiy metodik junali 2021y 5-son
5. Маматкулов Р.С. Особенности и применение кластерного метода его организации на уроках в средней школе и в высших педагогических учреждениях. International Journal on Integrated Education. Volume 3, Issue III, March 2020.
6. Shamshod Boltayev. Yosh voleybolchilarni texnik taktik harakatlarga o'rgatishning innovatsion klaster usulidan foydalanish samaradorligi. Rivojlanishning hozirgi bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish istiqbollari: muammolar va yechimlar. Buxoro. 2022. – 192 p.

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI TEZKORLIK JISMONIY QOBILIYATLARINI SOLISHTIRMA TASNIFI

Turg'unova Dilnura Mamanazar qizi
Andijon davlat pedagogika instituti tayanch
doktoranti (PhD)

Anotatsiya. Ushbu tadqiqot ishida 73- IDUM ta'lim muassasasi taxsil olayotgan 2-3-sinf bolalarning jismoniy rivojlanishi tezkorlik va chaqonlik sifatlarini ayrim ko'rsatkichlari solishtirma tavsiflangan. Bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi hafta davomida 2 xil usul ya'ni teyping test, lineya usullarida kuzatilgan. Bollalarda tadqiqot olib borish orqali ularni tezkorlik ko'rsatkichi to'g'ri nazorat qilingan va jismonan tezkorligiga qarab istalgan sport turiga yo'naltiriladi.

Kalit so'zlar: Typing test, lineyka, sekundomer, tug'ma tezkorlik, individ.

Butunjahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti tomonidan bolalarning jismoniy, ruhiy-emosional jihatdan sog'lom rivojlanishi uchun shart-sharoitlarni yaratish masalasi har bir jamiyat kelajagi uchun ustuvor masala hisoblanishi qayt qilingan⁷. Ayniqsa, kichik maktab, maktabgacha ta'lim olish jarayonida bolalarning jismoniy rivojlanishi tezkorlik va chaqonlik darajasi va salomatlik holati doimiy ravishda ularni salomatligini mustahkamlash chora-tadbirlari kompleksini ishlab chiqish nazardan, ilmiy-amaliy dolzarb ahamiyatga ega hisoblanadi.

Sportchilarni chiniqish mashg'ulotlarini samarasi ularga qanchalik darajada jismoniy yuklamani to'g'ri tanlanishi, to'g'ri tashkil qilishga to'g'ri dam olishga bog'lig'.(3,8,10).

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining 3 ta shakli bor

1.Yakka harakat tezligi.(Kichik tashqi qarshiliklarni yengish bilan)

2.Harakatlar chastotasi.

3. Harakatlar reaksiyasi tezligi.(yashirin latent davri).Tezkorlikning eng soda shakillarini namoyn bo'lishi)

Chaqqonlik inson tanasini iloji boricha samarali ravishda ma'lum bir harakat o'zgartirish qobiliyatidir. Chaqqonlik yengillik bilan bog'lig; bo'lib harakatlanish qulayligi deb tushiniladi. Bu elastiklik, moslanuvchanlik va tezlik bilan bog'lig'.

Tadqiqot materiallari va uslublari.

1. Tadqiqot 73- umumiy o'rta ta'lim maktab 2-3-sinf o'rtasida olib borildi. Tadqiqotda 2 ta usul amalga oshirildi. Bolani vaznini o'lchash uchun tarozi va bo'yini o'lchash uchun metr yordamida amalga oshirildi. Bolalarning Tezkorlik qobiliyatini

⁷ School and youth health // [Электрон ресурс]. Режим доступа: http://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/ Дата обращения: 22.11.2017 г.

solishtirish maqsadida lineyka (60 sm) va typing test natijalari olib borildi. Tajribalar natijasi jadval asosida keltirildi.

2. Olingan natijalar va ularning taxlili

Quyidagi jadvalda tadqiqotlar natijasi bolaning bo'yi, vazni, yoshi keltirilgan. Bunda asosan lineyka metrغا o'xshagan kalamcha orqali hamda typing test ko'rsatkichlari keltirilgan (1-jadval).

3. Andijon viloyati Jalaquduq tumani 73- DIUM 5-6- sinf bollalarining bo'yi vazni yoshi va jismoniy qobiliyat ko'rsatkichlaridan lineyka va typing test ko'rsatkichlari

1-jadval

Ismi sharfi	yoshi	vazni	Bo'yi	Lineyka	Teping test
Abdujabborova.M	06.04.2014	20	121	53	77 A
Abdujabborova Z	31.10.2013	21	122	56	67
Akbaraliyev S	16.10.2013	22	121	56	68
Anvarov Y	22.07.2013	21	122	50	84
Ahmadjonov B	28.10.2013	23	123	52	81 A
Azizillayev X	05.01.2014	24	124	57	74
Baxodirov I	04.02.2013	23	125	52	71
Ibrohimova A	23.04.2013	22	123	57	69
Ibroximova R	08.09.2013	24	125	61	71
Ismoilov M	31.07.2013	22	127	63	73
Inomiddinov G'	16.10.2013	24	129	57	56
Iminjonova G'	19.07.2013	23	125	50	85 A
Isaqov B	21.08.2013	25	126	62	64
Ergasheva Z	5.04.2013	22	127	52	89 A
Mamirjonova M	22.10.2013	23	119	51	78 A

Izoh: Tajriba guruhi asosan A va B guruhlarga ajratamiz va A guruh tezkorlik darajasi yuqoriroq B guruh tezkorlik darajasi sustroq bolalarni ifodalaydi.

Olingan natijalar orqali shuni ko'rish mumkinki, tadqiqot olib borilgan maktabning 2-3-sinf o'quvchilarining tezlik darajasi aniqlangan bolalarni qobiliyatlariga qarab A ya'ni tezlik darajasi yuqoriroq, B esa tezlik darajasi o'rta yoki pasivroq bolalarga ajratib olsak bo'ladi.

Kichik maktab yoshi bolalarning bo'yi. Bolaning bekami-ko'st o'sishi uning ovqatlanishiga ham bog'liq. Bir oylik bolaning bo'yi 3-3,5 sm bir yoshda esa 20,27 sm uzayadi. 5-7-yosh oralig'ida birinchi sakrash jarayoni kuzatiladi. 12-13 yoshlarda bola juda sekinlik bilan o'sadi. Tanada o'zgarishlar paydo bo'la boshlaydi. O'g'il bolalarda huddi shu yoshda, ya'ni bizni tajribamizda 3-sinf yoshidagi 10-11 yosh bolalarda, yelkasi beliga nisbatan kengayadi. Bu yosh davr anchagina murakkab jarayon. 12-13 yosh bolalarda dastlab qo'l oyoq, keyinroq tanananing o'sishi tezlashadi. Bu davr alohida e'tibor talab qiladigon davr hisoblanadi. Bu davrda bolada bo'y nisbati o'zgarishi yuqori hisoblanadi. Sportchi yuguruvchi bolalarga bo'y nisbatiga alohida e'tibor qaratishimiz zarur. Bunda biz normal o'sish ko'rsatkichlari bilan tanishib chiqamiz.

Normal o'sish ko'rsatkichlari

2-jadval

Bolaning yoshi	Bolaning bo'yi
8 yosh	116-137
9 yosh	121-143
10 yosh	126-149
11 yosh	131-156
12 yosh	136-163
13 yosh	141-170
14 yosh	148-176

Kichik maktab yoshi bolalarning vazni. Kichik maktab yoshidagi bolalarning vazni yengil atletika sport turida eng kasb etgan jarayon hisoblanadi. Ortiqcha vaznli bolalarda ushbu sport turida muammo va zaruriyatlar yuzaga keladi. Lekin kam vazn ham bola qisqa masofaga yugurishda, shamol qarshiligini yengib o'ta olmaydi. O'rta va normal vazn qisqa masofa uchun kerakli hisoblanadi. Bolada bu yoshda bo'y normal bo'lishi mumkin, og'irligi esa shu yosh toifasida ko'p yoki ko'p hollarda kam bo'ladi. 3-jadvalda yosh tifada normal vazn bilan tanishamiz.

3-jadval

Bolaning yoshi	Vazni (klogramda)
8 yosh	20 kg
9 yosh	21 kg
10 yosh	24 kg
11 yosh	26 kg
12 yosh	28 kg
13 yosh	31 kg
14 yosh	34 kg

Lineyka (60 sm)

Tadqiqot jarayonida bolalarni yangi usul lineyka usuli orqali tezlik qobiliyatini aniqlab olsak bo'ladi. Bunda asosan bizga uzunligi 60 sm qalamchaga o'xshagan eni qalamdan ko'ra to'rt, besh barobar yo'g'on qalamchalar kerak bo'ladi. Ushbu qalamchalar 60 sm metrga o'xshash o'lchangan bo'lishi kerak. 2-3-sinf bolalari qalamchani bosh va ko'rsatkich barmog'ini ochgan golatda sm ni 1 joyiga qo'yamiz. Start signalini beramiz va qalamchani tashlab yuboramiz. Bola qalamchani qaysi joyidan ushlasa shu uning tezkorlik natijasi bo'ladi. Natijasi yuqori bo'lganlar A tezkorligi yuqori va natijasi passivroq bolalar esa B tezkorligi pastroqqa ajratib oldik. (1-jadval)

Typing test

Typing test – ushbu test bolaning teskorlik qobiliyatini aniqlovchi ko'rsatkich hisobladi. Bunda bizga bittadan oq list va yog'li qalam va sekundomer kerak bo'ladi.

Yog‘li qalam orqali har bir bola 20 sekund mobaynida listga qalam orqali nuqtalar qo‘yadi. Vaqt boshlashdan oldin start beramiz, bola nuqta qo‘yishni boshlaydi. Vaqt tugaganidan so‘ng, biz listdagi nuqtalar sonini hisoblab olamiz. Bolanini tezligini listdagi nuqtalar soni orqali hisoblaymiz.

XULOSA

Olingan natijalarda shuni xulosa qilish mumkinki, 2-3 sinfda o‘qiyotgan bolalar tug‘ma tezkorlik jarayonini 2 xil usul orqali solishtirma tavsiflab oldik.

Bolani jismoniy sifatlari orqali uni to‘g‘ri sport turiga yo‘naltirish eng ahamiyat kasb etgan jarayon hisoblanadi. Xulosa o‘rnida tadqiqot natijalariga ko‘ra A – tezkorligi yuqori bolalarga, B – o‘rta va pas tezlik bolalarga ajratib oldik.

Bu tadqiqot o‘z navbatida bolani to‘g‘ri sport yo‘nalishga yo‘naltirilganidan dalolat beradi. Ushbu maqola orqali bolalarni tezlik darajasi solishtirma tavsiflash orqali muayyan sportga to‘g‘ri yo‘naltirib, jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish, jismonan sog‘lom va ma‘naviy sog‘lom bo‘lishga undaydi. Bolalarni barkamol qilib tarbiyalash muhim ahamiyat kasb etadi. Sportda yaxshi natijalarga erishish uchun, harakatlarni to‘g‘ri bajarish, bolani sportga to‘g‘ri yo‘naltirish ularni ulkan natijalarga tez erishishni ta‘minlaydi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

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. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Москва. – Изд-во, Медицина, 1990. – С.34–56.
3. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent.1955y.Yu N Puzanov.N.V Barishev.
4. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов. // Киев. – Изд-во «Олимп. л-ра», 2008. – С.7–127.
- 5.Yengil Atletika va uni o‘qitish metodikasi. H. Rafiqov 369.
- 6.Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Goncharova O.V. 3-bet. 176.bet

TAYANCH-HARAKAT TIZIMIDA NUQSONI BO‘LGAN O‘QUVCHILARNING IPPOTERAPIYA MASHG‘ULOTLARI ASOSIDA AQLI VA JISMONIY FUNKSIONAL HOLATINI RIVOJLANTIRISH

Xasanov Otabek Xamidjonovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti P.f.b.f.d. (PhD)
Ibodullayev Daston Rashidovich
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
Mustaqil tadqiqotchi

Annotasiya. Maqolada bolalarning umurtqa pog‘onasi bir tarafga qiyshayishi bilan namoyon bo‘ladigan kasallikni, ya’ni skoliozni ippoterapiya mashqlari asosida jismoniy va psixologik holatini tiklash usullari ishlab chiqildi. Otni ustida bajariladigan jismoniy mashqlar majmuasi tayanch-harakat apparati buzilgan bolalarning funksional holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi.

Kalit so‘zlar: Ippoterapiya, skolioz, kifoz, lordoz, tayanch-harakat apparati, funksional holat, stress, psixik holat, tiklanish, xotira, qobiliyat.

Аннотация. В статье на основе упражнений иппотерапии разработаны методы восстановления физического и психологического состояния детей со сколиозом-заболеванием, проявляющимся искривлением позвоночника в одну сторону. Установлено, что комплекс физических упражнений, выполняемых на лошади, положительно влияет на функциональное состояние детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова. Иппотерапия, сколиоз, опорно-двигательный аппарат, функциональное состояние, стресс, психический статус, восстановление, память, способности.

Annotation. Methods of restoring the physical and psychological condition of children with scoliosis, a disease manifested by the curvature of the spine to one side, have been developed on the basis of hippotherapy exercises. It was found that the set of physical exercises performed on a horse has a positive effect on the functional condition of children with musculoskeletal disorders.

Keywords. Hippotherapy, scoliosis, musculoskeletal system, functional status, stress, mental status, recovery, memory, ability.

KIRISH. So‘nggi yillarda yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarga jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularni xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash va davlat tomonidan qo‘llab quvvatlashga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Shunga qaramay imkoniyati cheklangan sportchilarni sport mashg'ulotlarini optimallashtirishning yangicha usullarini ishlab chiqish hanuzgacha dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tayanch-harakat apparatida nuqsoni bor bolalarni ippoterapiya mashqlari asosida jismoniy va psixologik holatini tiklash uchun ilmiy-metodik usullar ishlab chiqishdan hozirgi davrda dolzarblik kasb etmoqda.

Bolalarda skolioz, kifoz, lordozni, ya'ni umurtqa pog'onasini rivojlanishidagi muammolarning asosiy sabablari ko'plab homilador ayollar noto'g'ri ovqatlanishida, turli xil gazli ichimliklar ichida, bu esa homila umurtqasi rivojlanmay qolishi, nuqsonlar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Bola tug'ilgandan so'ng yotoqqa yotqizayotganda ehtiyotkor bo'lish lozim. Yotoqqa bolani tagiga qo'yilgan yumshoq mato tekis joylashtirilishi kerak, chunki yotoqqa bolani qanday yotqizsa, umurtqasi shunday rivojlanadi. Bolani yoshligidanoq to'g'ri ovqatlanishiga e'tibor berish, doimiy jismoniy mashqlar bajaritish, bola qaddi-qomatini tekis to'g'ri rivojlanishiga yordam beradigan muhim omillardan sanaladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Skolioz ideopatik kasallik bo'lib, haligacha uning kelib chiqishi sababi fanga ma'lum emas. Bu kasallik 10-16 yoshlar oralig'ida namoyon bo'la boshlaydi. Uni erta aniqlashda ota-onaning sinchkovligi muhim ahamiyatga ega. Chunki ota-ona bolaning gavdasi qanday rivojlanayotganini doimiy kuzatish imkoniga ega. Agar bola qaddini tik tutib yurmasa, o'sish-rivojlanishdan ortda qola boshlasa, darhol uni chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikka, xususan, ortoped vrach ko'rigiga olib borish lozim. Tibbiyot muassasalarimizda bu kasallikni erta bosqichlarda aniqlash uchun barcha sharoitlar mavjud.

Skolioz qancha erta aniqlansa, shuncha samarali davolanadi. Kech bosqichlarda esa operatsiya qilishga to'g'ri keladi. Operatsiya jarayoni va undan keyingi reabilitatsiya tadbirlari ancha murakkab bo'lib, bu kursni to'liq o'tash bemordan ham, uning ota-onasidan ham katta matonat talab etadi[3,6].

Skolioz – tug'ma (umurtqalarning noto'g'ri rivojlanishi tufayli) bo'lishi ham mumkin, ammo ko'proq 5-15 yosh bolalarda, ayniqsa o'quvchilar orasida ko'p uchraydi. O'quv mashg'ulotlari vaqtida bolalar partada gavdasini noto'g'ri tutib o'tirishi natijasida umurtqa pog'onasiga va muskullariga og'irlik bir xilda tushmaydi. Oqibatda muskullar bo'shashib qoladi. Umurtqa pog'onasi boylamlari va shaklining o'zgarishi turg'un skoliozga sabab bo'ladi. Bolalarning yoshligida raxit bilan og'riganligi, katta yoshdagilarning esa doim bir qo'lda yuk ko'tarishi ham skoliozga olib kelishi mumkin. Umurtqaning sinishi yoki uning, ayniqsa sil oqibatida yemirilishi natijasida ham skolioz ro'y beradi. Kishining bir oyog'i kalta bo'lib, o'sha tomonga engashib qadam tashlashi funksional skoliozga olib keladi. Skoliozning oldini olish uchun bolalarni partada va stol atrofida to'g'ri o'tirishga o'rgatish, vrach buyurgan davo badantarbiya mashqlarini qunt bilan bajarish, massaj qilish, serharakat o'yinlar, ochiq havoda sayr qilish, kattalar esa mehnat bilan dam olishni to'g'ri almashtirib turishi, ish vaqtida yengil gimnastika mashqlari bilan shug'ullanishi lozim.

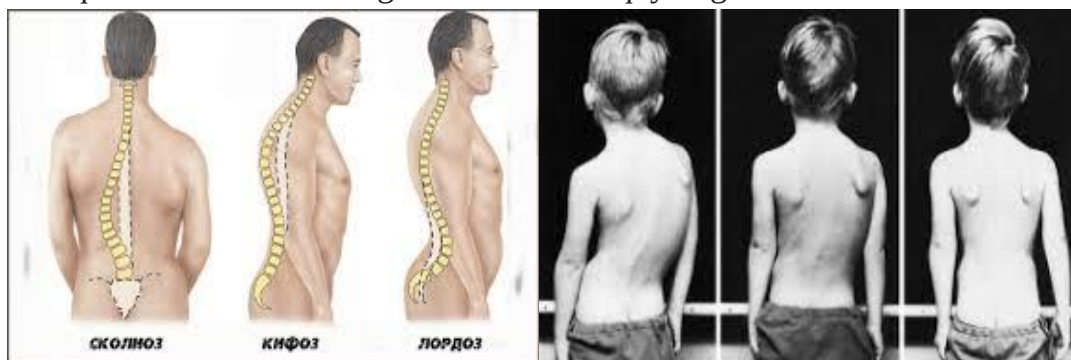
Umurtqa pogʻonasi qiyshayishi faqatgina skolioz emas balki uning boshqa turlari ham mavjud masalan:

Kifoz yoysimon boʻlishi mumkin. Bunda umurtqa pogʻonasining u yoki bu boʻlagi orqa tomonga qiyshaygan boʻladi va umurtqa pogʻonasining orqa tomonga turtib chiqishi kuzatiladi. Yoysimon kifoz umurtqa pogʻonasining koʻkrak boʻlimida koʻproq uchraydi. Orqa muskullari tonusining keskin kamayishi, yoshlikda raxit bilan kasallanish, gavgani uzoq vaqt egib ishlash (stanokda yoki yozuv stolida) yoysimon kifozga sabab boʻladi. Kifozning oldini olish ham skoliozga oʻxshash. Davo gimnastikasi, fizioterapiya muolajalari, sanatoriykurortlarda davolanish buyuriladi. Umurtqa pogʻonasining orqa tomonga turtib chiqishi koʻproq koʻkrak umurtqalarida kuzatilib, bukrlik deb ataladi.

Lordozda umurtqa pogʻonasi ichkariga qiyshayadi. Bunga koʻpincha chanoq suyagining son suyagi bilan tutashgan boʻgʻimining tugʻma chiqishi sabab boʻladi. Bel lordozi qoringa yogʻ yigʻilishidan ham paydo boʻladi. Lordozda umurtqalar deformatsiyalanadi va ogʻriydi. Umurtqa pogʻonasi shikastlangan qismining harakatlanishi qiyinlashadi. Lordozni davolashda uning sababi aniqlangach, vrach davo gimnastikasi va massaj buyuradi.

Umurtqa pogʻonasining qiyshayishining barcha xillarini oldini olish uchun bolalarni qaddi-qomatini toʻgʻri tutishga oʻrgatish, tana muskullarini mustahkamlaydigan kompleks mashqlarni har kuni bajarib turish kerak [1,2].

Yuqorida nomlari keltirilgan kasalliklarni quyidagi 1-rasmda koʻrish mumkin.



1-rasm. Tayanch-harakat apparatida nuqsoni bor bolalar va kattalar (skolioz, kifoz, lordoz)

Ushbu kasalikka chalingan oʻquvchilarni asosan gimnastika mashqlari orqali davolash tavsiya etilgan boʻlsada biz oʻz tadqiqotlarimizda ippoterapiya orqali davolash ham samarali usul ekanligini ilmiy jihatdan izohlab berdik.

Ippoterapiya oʻzi qanday davolash usuli degan savolga quydagicha javob berish mumkin.

Ippoterapiya – bu muhim natijalarga erishishga imkon beruvchi yordamchi psixoterapevtik hamda mashqlar xususiyatiga qarab tez tuzatishga va tiklashga qaratilgan usul. Ippoterapiyaning skoliozga va ushbu kasallikka chalingan bolalar psixikasiga foydali taʼsiri amaliy tibbiyot tomonidan tasdiqlangan. Xususan, ippoterapiya skoliozga, kifozga, lordozga, depressiv kasalliklar, autizmning namoyon boʻlishi, aqliy zaiflik, shizofreniya belgilari va stressning salbiy taʼsiri bilan kurashishga imkon beradi.

Ippoterapiya, ayniqsa, izolyatsiya, tashvish va fobiyalardan aziyat chekadigan yosh bemorlarda yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Ippoterapiya Gippokrat davridan beri ma'lum bo'lgan fizioterapiya va psixoterapiyaning eng qadimiy usullaridan biri. Ajoyib hayvon – ot bilan muloqot qilish nafaqat jismoniy, balki insonning psixik holatiga ham foydali ta'sir ko'rsatadi.

Ippoterapiya bir qator psixik kasalliklarni fizioterapevtik davolash usuli bo'lib, o'zining samaradorligi bo'yicha noyob va jahon rehabilitatsiya amaliyotida keng qo'llaniladi [10].

NATIJA VA MUHOKAMA

Ippoterapiyaning o'ziga xos xususiyati nimalardan iborat?

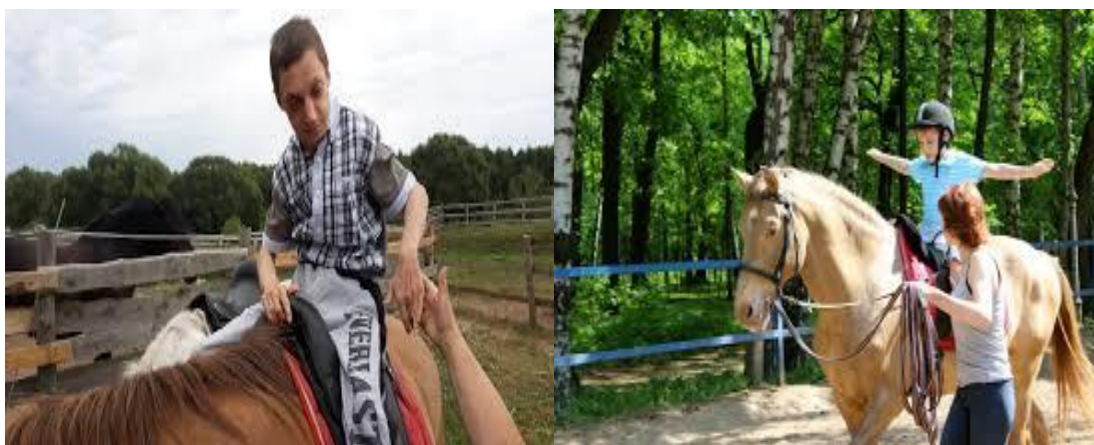
Ot minish paytida chavandoz bilan bir daqiqada 90 dan 110 gacha tebranish impulslari bilan aloqa qilishi isbotlangan; masalan, bir daqiqada yugurish paytida odam tanasi bir vaqtning o'zida to'rtta tekislikda 500 ta harakatni amalga oshiradi. Tasavvur qiling-a, siz bir qo'lingiz bilan rasm chizasiz, ikkinchi qo'lingiz bilan musiqa asbobida o'ynaysiz, bir oyog'ingiz bilan raqsga tushasiz va ikkinchi qo'lingiz bilan tennis o'ynaysiz va bularning barchasi bir vaqtning o'zida qabul qiling, buni qilish haqiqatan ham mumkin emas. Zero ot minish barcha mushaklarni faol darajada harakatga keltiradi[7,9].

Ot minish paytida nozik vosita mahoratini qo'llash orqali aniq harakatlar shakllanadi. Ippoterapiya paytida bola oladigan katta miqdordagi hissiyotlar va harakatlarni boshqa rehabilitatsiya usullari bilan taqqoslab bo'lmaydi.

Ippoterapiya konsentratsiyani shakllantiradi, tayanch-harakat apparatini rivojlantiradi fikrlash va xotirani kuchaytiradi.

Skoliozga chalingan bola ot minish paytida iloji boricha yig'ilib, tartibli bo'lishi kerak, u o'z harakatlarini rejalashtirishi va analitik jarayonlarni faollashtiradigan mashqlarni eslab qolishi kerak. U doimo muvozanat va muvozanatni saqlab turishi kerak, bu bemorlarning jismoniy holatiga, shu jumladan psixo-nutq rivojlanishining kechikishi tashxisi qo'yilganlarga aniq ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Harakatlarni muvofiqlashtirish, o'zini-o'zi boshqarish yaxshilanadi, jahldorlik va asabiylashish kamayadi, kayfiyat va farovonlik yaxshilanadi[4,5].

Ippoterapiyadagi mashg'ulotlar jarayonini quyidagi 2-rasmda ko'rish mumkin.



2-rasm. Otni ustida mashq bajarish usullari

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mashqlar dasturi yordamida bemor bolalar tayanch-harakat apparati, qolaversa bolaning chidamliligini, epchilligini oshiradi, yangi muloqot tajribasi va ijobiy his-tuyg‘ularga ega bo‘ladi, bolaning hayoti yangi ranglar bilan bo‘yaladi. Bir nechta darslardan so‘ng bolalarda maqsadlarga erishish, qiyin vazifalar ustida ishlash va ichki va tashqi to‘siqlarni yengish istagi paydo bo‘ladi.

Tayanch-harakat apparati buzilgan bolalarga ippoterapiya mashg‘ulotini dasturi quyidagicha. 1-jadvalga qarang.

Jadval-1

Tayanch harakat apparati buzilgan bolalarga ippoterapiya mashg‘ulotini olib borish dasturi

Mashqlar ketma ketligi		Psixologik holati	Takrorlanish soni	Takrorlash vaqti	Dam olish vaqti
1	Ot harakatlanayotgan vaqtda qo‘llarni maksimal yuqoriga ko‘tarish (trener yordamida)	Stresli holat	4-6 marta	2-3 daqiqa	3-4 daqiqa
2	Ot harakatlanayotgan paytda qo‘llarga teks gimnastik yog‘ochini olib maksimal yuqoriga ko‘tarish (trener yordamida)	Ko‘nikish holat	4-6 marta	2-3 daqiqa	3-4 daqiqa
3	Ot harakatlanayotgan paytda otni ustiga qorin bilan yotib o‘zini bo‘sh qo‘yish (trener yordamida)	Moslashish holati	2-4 marta	2-3 daqiqa	3-4 daqiqa
4	Ot harakatlanayotgan paytda otni ustiga bel bilan yotib o‘zini bo‘sh qo‘yish (trener yordamida)	Kayfiyatni ko‘tarilish holati	2-4 marta	2-3 daqiqa	3-4 daqiqa
5	Ot harakatlanayotgan paytda gavgani oldinga orqaga yonga maksimal egish (trener yordamida)	Kayfiyatni a‘lo darajada ko‘tarilish holati	4-6 marta	2-3 daqiqa	3-4 daqiqa

1-jadvalda berilgan mashqlarga e‘tibor beradigan bo‘lsak osondan murakkabga qarab tuzilgan bo‘lib, takrorlanish soni, vaqti dam olish vaqti barchasi aynan tayanch-harakat apparati buzilgan bolalarga mo‘ljallangan hisoblanadi. Undan tashqari bolaning psixologik holatiga e‘tibor beradigan bo‘lsak dastlab otga minishda bolada stressli

vaziyat yuzaga keladi, soʻngra koʻnikish moslashish va pozitiv kayfyatini koʻrish mumkin.

Bundan koʻrinib turibdiki, ot minish bemorning nafaqat jismoniy, balki psixologik holatiga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi, yangi yechimlarni topishga yordam beradi, ijobiy emotsional kayfiyat beradi, faollikni oshiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

Olib borgan tadqiqotlarimizda 6 oy davomida muntazam ippoterapiya mashqlari bilan shugʻullangan bolalarda tayanch harakat apparati buzilgan bolalarda tez tiklanish, qaddi-qomatni nisbatan toʻgʻri tutib yurishi, hamda psixologik jihatdan, oʻziga boʻlgan ishonchni oshishi, dovyuraklik hamda doimiy yaxshi kayfiyatni his qilishi kuzatildi.

XULOSA

Tayanch-harakat apparati buzilgan bolalarni nafaqat gimnastika mashqlari orqali balki zamonaviy metodikalardan foydalangan holda ippoterapiya usuli orqali ham davolasa boʻlar ekan. Bunday davolash usulidan avvalambor bolani har tomonlama chuqur oʻrganish talab etiladi, uning jismoniy hamda psixologik holatini inobatga olgan holda mashqlar majmuasidan ketma ketlikda toʻgʻri foydalanish zarur.

Xulosa qilib aytganda, ushbu ippoterapiya usuli imkoniyati cheklangan bolalarni davolashda, aqli noraso bolalarni davolashda, tugʻma nogironligi boʻlgan bolalarni davolashda eng samarali usullardan sanaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Амосов, В.Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых: моног./ В.Н. Амосов. – М.: Вектор, 2014. – 128 с.

2. Медведев, Б.А. Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение / Б.А.Медведев. – Ростов н/Д.:Феникс, 2004, – 192 с.

3. Быстрицкий Л., Гаврилова М. Бактериологический институт: опыт столетия. – Томск, 2004. – 286 с.

4. Джосвик Ф., М. Киттередж Л., Макковен К., Макпар-лэнд С., Вудз. Вопросы и ответы. Пособие по терапевтической верховой езде, МККИ. – Москва, 2000. – 64 с.

5. Колине. О верховой езде и ее действии на организм человека, МККИ. – Москва, 2000. – 120 с.

6. Лория М.Ш. Медико-биологические основы райттерапии при диспластическом сколиозе. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук. – Тбилиси, 2000. – 18 с.

7. Трубачева Т.П. Иппотерапия. – Красноярск, 1998. – 168 с.

8. Рухадзе М.М. Патофизиологическое обоснование райттерапии. – Тбилиси, 1992. – 64 с.

9. Спинк Д. Развивающая лечебная верховая езда, МККИ. – Санкт-Петербург, 2001. – 76 с.

10. Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды. – Москва, 2000. – 254 с.

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINING SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY MADANIYATNING O'RNI

Sultonov Alisher Islomboevich

99899-888-36-44

a.sultanov@gmail.com

ChDPI katta o'qituvchisi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy madaniyatning o'rni va umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchi yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb etish g'oyalari va sog'lom turmush tarzini rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, gimnastika mashqlari, sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, jismoniy sifatlar.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры в развитии здорового образа жизни в общеобразовательных школах и идеи приобщения учащейся молодежи к здоровому образу жизни в общеобразовательных школах и гимнастические упражнения, способствующие здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, гимнастические упражнения, развитие здорового образа жизни, физические качества.

Annotation. This article discusses the role of physical culture in the development of a healthy lifestyle in general secondary schools and the ideas of engaging young people in a healthy lifestyle in general secondary schools and a healthy lifestyle. developmental gymnastic exercises will be considered.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, gymnastics, healthy lifestyle development, physical qualities.

O'zbekiston Respublikasi umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini rivojlanirishi hozirgi kundagi ta'lim sohasining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Albatta, o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirish, salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarziga qat'iy rioya qilishlarini va shu bilan birga sport bilan muntazam ravishda shug'illanishlarini ta'minlash maqsadida joylarda (maktabgacha ta'lim muassasalarida, maktab, akademik litsey, kasb-hunar texnikumlarida, oily ta'lim muassasalari)da o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, rekonstruksiya qilish, kapital ta'mirlash va jihozlash ishlarini moliyalashtirish tartibini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2019-yil 26-avgustdagi PF-5787-son farmoni" qabul qilindi.[2] Mazkur farmon negizida, mamlakatdagi barcha ta'lim maskanlari (maktabgacha ta'lim muassasalari, maktablar, akademik litsey, kasb-hunar texnikumlarida, oily ta'lim muassasalari)da barcha jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, qayta ta'mirlash va sport jihozlari bilan ta'min lash ko'zda tutilgan. Qayerda yaxshi shart-sharoit bo'lsa o'sha yerda albatta rivojlanish bo'ladi.

Shunday ekan sport sohasida ham barcha shart sharoitlar mujassam bo'lsa, ya'ni, mashg'ulot zallari, har xil sport turlariga ixtisoslashgan maxsus shug'illanish maydonlari, barcha sport turi, jihozlari bilan yetarlicha ta'minlansa, albatta ularga malakali pedagog va murabbiy, trenerlar ta'lim bersalar, nafaqat sog'lom turmush tarzi balki, sport sohasida ham qiziqishlari oshib, ma'lum bir sport turini hayotlarining mazmuniga aylanishi ehtimoldan holi emas.[4] Sog'lom turmush tarzi tushunchasiga keladigan bo'lsak, sog'lom turmush tarzi –inson salomatligini yaxshilash va muhofaza qilishga qaratilgan faol harakatlar hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy madaniyat" sohasining yetakchi olimlaridan Sh.X. Xonkeldiyev va boshqalar "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" nomli darslik chiqargandir.[5] Darslikda O'zbekiston Respublikasi ta'lim sohasiga qamrab olingan e'shlar ya'ni umumiy o'rta ta'lim maktabi, akademik litsey va kasb -hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun foydali ma'lumotlar berib o'tilganidir. "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" darsligida o'quvchilarning kunlik harakat faoliyatlari tartibga solish doirasida aniq ko'rsatilgan. Ya'ni har bir o'quvchi o'zining kun tartibini o'qituvchisi bilan mustaqil ravishda tuzib chiqmoqligi nazarda tutilgan. Kun tartibning doimiy ravishda bo'lishi har bir o'quvchining organizmining ichki va tashqi holatlarini rivojlantirishga katta xizmat qiladi.[1]

Ma'lumki, inson salomatligi ko'p sohalar bilan bevosita bog'liq. Bunda tibbiy va gigienik talablar, dam olish, ovqatlanish, uyqu, madaniy hordiq chiqarish kabilar muhim ahamiyat kasb etadi.[6] Ularning tarkibida esa, amaliy jihatdan real harakat qilish(suzish, yugurish, sakrash, yuk ko'tarish, nafas olish va shu kabilar tabbiy harakatlar) eng muhimi hisoblanadi. Tabiiy harakatlarni sifatlash, takomillashtirishda jismoniy mashqlar, sport turlari, sayohatlar, sayohatlar va xalq milliy o'yinlari to'laqonli xizmat qila oladi.[7] Jismoniy madaniyat va sport mazmuni ma'lum maqsadlarga qaratilishi bilan birgalikda, ular aholining, ayniqsa o'quvchi yoshlar, talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashga yo'naltiriladi.[3] Bu esa ma'naviy va jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlangan insonni yetishtiradi. Demak, sog'lom turmush tarzi mazmunida jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari o'ziga xos xususiyatni kasb etadi.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz lozimki umumiy o'rta ta'lim maktalarida va barcha ta'lim muassasalarida, butun jamiyatimizda so'g'lom turmush tarzini rivojlantirish va uni targ'ib qilish, yoshlar va aholining sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishini ta'minlash, kun tartibiga, ertalabki badan tarbiyaga qat'iy rioya qilishlari va o'zlarining reprodaktiv salomatliklariga jiddiy qarashlarini ta'minlash faqatgina biz pedagoglar va shu sohaning mataxasislarigagina mas'uliyatli vazifa emas, balki, butun jamiyatimizdagi insonlarning zimmasidagi muhim va ma'suliyatli vazifa hisoblanadi. Zero, sog'lik- umr garovi.

REFERENCES

1. Jismoniy tayyorgarlik asoslari. Muharrir Sh. Xudoyberdieva Sahifalovchi D. [Safarova](#) (o'quv-uslubiy qo'llanma)
2. www.lex.uz
3. www.ziyouz.com kutubxonasi.
4. Жисмоний тарбия ва спорт журналі. 2018-йил.

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA GIMNASTIKA TO'GARAKLARINI O'QUVCHLARNI JISMONAN TARBIYALASHDAGI AHAMIYATI

A.M.Yaqubov

UrDPI, Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada gimnastika to'garaklarini o'quvchilarni jismonan tarbiyalashdagi ahamiyati bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: gimnastika, o'rgatish usullari, mashq, jismoniy yuklama, gimnastika jihozlari.

Umumta'lim maktablarida gimnastika mashg'ulotlarining eng muhim vazifasi yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab, jismoniy va aqliy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalash, ulardagi jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishdan iborat.

Gimnastika odam salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlari – jismoniy sifatleri: kuchi, chaqqonligi, tezkorligi, chidamliligi, egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar uslubiylar tarmog'idir.

To'garak mashg'ulotlarlarda bolalarni gimnastika mashqlarga o'rgatish, ertalabki mustaqil gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari va shuningdek, sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlari bilan birga qo'shib olib borishlari zarur. Mashqlar mazmuni shunchalik turli-tuman bo'lishi va jismoniy yuklamani ham asta sekin oshirib borish lozim.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga tananing barcha qismlari uchun xarakteri, ko'lami va sur'ati bo'yicha turli-tuman mashqlar kiritish lozim. Ularga oyoqlarni oldinga bukish, orqaga uzatish, yon tomonga ko'tarish, oyoqlar bilan doiraviy harakat qilish, sonni ichkariga va tashqariga burish, shuningdek, gavdani burish, oldinga va yon tomonga engashish mashqlari bevosita ta'sir ko'rsatadi.

To'g'ri qomatni shakllantirish mashqlariga alohida e'tibor berish lozim. Dinamik xarakterdagi va bo'shashish mashqlarini ko'proq qo'llash kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirish va gavda qismlar mushaklarini mustahkamlash mashqlarini parallel ravishda olib boorish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Harakat xususiyatiga ko'ra, ayollar bir tekis xarakterdagi mashqlar (turli raqslar, mayin harakatlar va boshq.)ni bajarishga moyil bo'lishadi. Tananing ayrim qismlarida aniq harakatlar bajarish bilan birga, qo'llar uchun yengil, egiluvchan harakatlar qo'llash lozim.

Qo'llaniladigan mashqiarning mazmuni va ularning maromini o'zgartirish orqali jismoniy yuklamani asta-sekin oshirib borishga erishiladi.

Gimnastika jihozlarida mashq bajarish uchun xotin-qizlar oldindan tayyorlangan bo'lishlari kerak. Mashg'ulotlar jarayonida ularni oson mashqlarni o'rgatishdan qiyin mashqlarni o'rgatishga o'tkazish asta-sekin, tabiiy bo'lishi uchun tayyorlovchi va yordamlashuvchi mashqlarni ko'proq qo'llash lozim.

Gimnastika jihozlaridagi mashqlarning me'yorini aniq belgilash lozim, chunki ular qo'l, yelka kamari va qorin pressi mushaklarining katta ish bajarishi bilan bog'liqdir. Oddiy osilish va tayanish mashqlari yelka kamari va qo'l mushaklaridan ancha zo'riqishni talab qiladi.

Shuning uchun xotin-qizlar bilan mashg'ulotlar o'tkazganda turli balandlikdagi qo'shpoyada ko'proq mashq bajarishlariga e'tibor berish kerak. Bunday qo'shpoyada aralash osilishlar, tayanishlar va o'tirishlar singari turli mashqlarni birga qo'shib bajarish ancha yengil bo'ladi.

Mashg'ulotlarning tayyorgarlik va asosiy qismlariga jihozlarsiz hamda turli jihozlar bilan bajariladigan (gimnastika tayoqchasi, arg'amchi, to'ldirma to'p, bulavalar, tennis va boshqa to'plar bilan) umumrivojlantiruvchi mashqlarni gimnastika devorida, gimnastika o'rindig'ida, past-baland qo'shpoyada, xodada xotin-qizlarning har tomonlama rivojlanishini, ularning mushaklarini mustahkamlanishini ta'minlaydigan mashqlarni kiritish lozim.

Mashqlarni tanlash va ularni o'tishda xotin-qizlar organizmining biologik xususiyatlaridan tashqari, ayolning ish qobiliyati va uning ruhiy xususiyatlarini ham hisobga olish muhimdir. O'quvchi qizlarning ruhiy turg'un emasliklarini hisobga olish kerak, zero, yetarli harakat tajribasiga ega bo'lmagan va o'z kuchiga ishonmagan ayollar ba'zan darrov ranjib qolishadi. O'zining chaqqon emasligini bildirib qo'yishdan xijolat chekib, ular ayrim paytlarda mashqni bajarishdan bosh tortishib, norozi bo'lishadi. Bunday hollarda o'qituvchidan pedagogik mahorat bilan muomalada bo'lishi, shug'ullanuvchilarning u yoki bu xatti-harakatiga to'g'ri yondasha bilishi talab etiladi.

Yordam ko'rsatganda yoki muhofaza paytida o'qituvchi mashqlar texnikasini aniq tasavur qilishi, mashqlarni bajarishda ularning eng qiyin qismlarini aniqlay olishi, o'z vaqtida va zarur bo'lgan darajada yordam ko'rsatish uchun o'quvchi qizlar qobiliyatini yaxshi bilishi kerak. Jihozlardan sakrab tushish va sakrashlarda aytilgan so'zlarning ahamiyati muhim, chunki bularda yiqilish, jarohatlanish yoki lat yeyish mumkin.

Ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni yakunlovchi qismi muhim ahamiyatga ega. Qo'llaniladigan mashqlar qizlarning ruhiy holatiga kuchli ta'sir qilgani uchun, yakunlovchi qismda, o'quvchi qizlar organizmini tinchlantiradigan mashqlarga yetarlicha ahamiyat berish kerak.

Sog'lomlashtirish guruhleri mashg'ulotlarida har tomonlama jismoniy mashqlarning tanlab olingan turi bo'yicha mashg'ulotlar, masalan, yurish, yugurish, sakrash, gimnastika jihozlarida mashqlar bajariladi. Guruh mashg'ulotlari haftasiga 2-3 marta o'tilishi kerak.

Mashg'ulotlar toza havoda hamda bino ichida navbatma-navbat o'tilishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy mashqlar yuklamasining me'yori, ayniqsa, sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan shaxslar uchun shifokor, pedagoglar nazorati asosida belgilanadi.

Katta yoshdagi shug'ullanuvchlarga yuklamani asta-sekin ko'paytirish va pasaytirish lozim, ularga ko'proq nafas gimnastikasi va bo'shashish mashqlarini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ko'pincha kuch ishlatiladigan statik holatlarni, bosh bilan pastga qarab osilish va zo'riqish bilan bog'liq mashqlarni bajarish tavsiya qilinmaydi. Katta yoshdagilar mashg'ulotida harakatlarni o'rgatishda ko'rsatish usuli katta ahamiyatga ega, ko'rsatish usulida bajarish maromi va sur'ati sekinlashtiriladi.

Mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning qiziqishini va o'z harakatlaridan qoniqish tuyg'usini orttirishi lozim. Biroq ortiqcha ruhiy ko'tarinkilik, ba'zan o'ta zo'riqishga olib kelishi mumkin. Yangi materialni o'zlashtirish bilan birga, oldin yaxshi o'zlashtirilgan material kamchiliklarini uqtirish mashg'ulot o'tkazuvchi tomonidan muloyimlik va bosiqlik bilan aytilishi kerak.

Umuman, mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar bir-birlarini hurmat qilishiga erishish ayni muddao. Saflanish mashqlari va joydan joyga ko'chishlar turli-tuman bo'lishi kerak. O'qituvchi ulamning qomatga ta'sirini hisobga olishi zarur.

Buyruqlarni tez-tez qo'llamaslik kerak, undan ko'ra past ovozda va bosiqlik bilan berilgan topshiriqlar foydali bo'ladi. Ba'zan yugurib va sakrab bajariladigan mashqlarning davomiyligini qisqartirish maqsadida ularni mohirlik bilan yurishning turli xillari bilan almashtirish lozim.

Haddan tashqari katta ko'lamda, noqulay holatlarda (oyoqlarni keng yozib turish va h.k.) bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni ko'p bajarmaslik lozim. Orqa bilan yotib mashq bajarishga asta-sekin (o'tirish, yarimiyotgan holatdan) o'tish kerak. Gimnastika tayoqchasi bilan mashq bajarganda bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun yelka bo'g'inida aylantirish mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi.

Gimnastika devorida aralash va oddiy osilish holatlarida mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Dinamik xarakterdagi og'irliklar (to'plar, gantellar og'irligi 5-2 kg) bilan mashq bajarish samaralidir. Ayrim hollarda oldinga engashish, aylanish mashqlarini og'irliklarsiz va nafas olish maromini tiklashga qaratib bajarish tavsiya qilinadi. Amaliy sport tur (yugurish, sakrash)lari mashqlarini bajarish vaqti va tezligi chegaralanadi. Tirmashib chiqishlarning oddiy turlari, masalan, aralash osilishda tirmashib chiqishlar tavsiya qilinadi.

Ayollar mashg'ulotida bunday mashqlar qo'llanilmaydi. Yuk tashishda (to'ldirma to'plarni, sherikni) buyumlarning og'irligini cheklash, sheriklarni ularning bo'yi va og'irligiga mos ravishda tanlash lozim. Muvozanat mashqlari, masalan, yakkacho'p jihozlarning balandligini 0,5 m.gacha pasaytirib bajariladi. Eng oddiy sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, balandlikdan sakrashlar) tavsiya qilinadi, katta balandlikdan irg'ib tushishlarni cheklab, asosiy e'tiborni to'g'ri va yerga ohista tushishga, to'shaklarni joylashishiga va o'z vaqtida amaliy yordam hamda muhofaza qilishga qaratish lozim.

Ayollar bilan mashg'ulot o'tganda ularning qiziqishini oshirish va ruhini ko'tarish uchun mashqlarni musiqa jo'rligida bajarish foydali. Murakkab harakatlarni, balandlikka, uzoqqa sakrashlarni, keskin siltanishlarni, tez aylanishlarni, engashishlarni va h.k.larni bajarmaslik kerak. Turli xil darslardan tashqari keksa yoshdagi kishilar uchun gigiyenik gimnastika (ertalab, kunduzi, kechqurun), ishlaydiganlar uchun esa ishlab chiqarish gimnastikasi tavsiya qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. U.R.Radjabov, J.N.Eshpo'latov. Sport mahoratini oshirish fanidan (Gimnastika) O'quv qo'llanma T-2018 y
2. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi.– Toshkent, Ilm-ziyo - 2011 y
3. M.N.Umarov, A.K.Eshtaev, D.R.Ishtaev. Gimnastika. Toshkent – 2018 y

Internet saytlari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.edu.uz

UMUMTA'LIM MAKTEBLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH IMKONIYATLARI

Omanova Sevara G'ayratulla qizi

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti

Djurabekov Elmurod Tuxtamurodovich

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi

e-mail: dzurabekovelmurod@gmail.com

e-mail: omanovasevara09@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchisining amaliy faoliyatidagi darslarni samarali tashkil qilish va yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini shakllantirish imkoniyatlarni ochib berish, o'quvchilarni jismonan tarbiyalash, sinfdan tashqarida o'tkaziladigan jismoniy sog'lomlashtirish va ommaviy sport ishlarini samaradorligini oshirishdagi imkoniyatlari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, sport, sog'lomlashtirish, samaradorlik, harakat faoliyatlari, faoiyatni shakllantirish.

Аннотация. В статье в практической деятельности учителя физкультуры освещаются возможности эффективной организации занятий и формирования физических качеств старшеклассников, физического воспитания учащихся, повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и общественно-спортивной деятельности, проводимой вне классных занятий.

Ключевые слова: Физические качества, физическое воспитание, спорт, оздоровление, работоспособность, двигательная деятельность, формирование благополучия.

Annotation. In the article, the practical activities of the physical education teacher highlight the possibilities of effectively organizing classes and shaping the physical qualities of high school students, physically educating students, increasing the effectiveness of physical health and public sports activities held outside the classroom.

Keywords: Physical qualities, physical education, sports, wellness, efficiency, movement activities, shaping well-being.

Inson salomatligi, harakatchanligi, jismoniy barkamollikka erishishi faqatgina uning turmush tarzi, mehnati hamda maishiy sharoitlari bilan ta'minlanib qolishi bilan emas, balki sport turlari, o'yinlar hamda xalqning tarixiy, madaniy, ijtimoiy, iqtisodiy taraqqiyotiga xos bo'lgan urf odatlar va boshqa vositalar haqidagi bilimlar bilan tanishishi bilan ahamiyatlidir.

Shu bois jismoniy tarbiya o'qituvchisining amaliy faoliyatiga darslarni samarali tashkil qilish, o'quvchilarni jismonan tarbiyalash, sinfdan tashqarida o'tkaziladigan jismoniy-sog'lomlashtirish va ommaviy sport ishlarini (maktabda o'tkaziladigan sport musobaqalar, sport bayramlari, sayohatlar va hokazolarni), maktabdan tashqarida o'tkaziladigan jismoniy va sport tadbirlarida faol qatnashishga tayyorlash, ularning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini va maktabda jismoniy tarbiya faollarini tayyorlashda optimal sharoit yaratishi kabilar kiradi. Tajribali o'qituvchilar tomonidan o'tilayotgan xilma-xil fanlarning tahlili shuni ko'rsatadiki tayyorlov qism, asosiy qism,

yakuniy qismlarni o‘zaro munosabati shug‘ullanuvchilarni yoshi, dars tipiga bog‘liq bo‘ladi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya darsi asosiy pedagogik kategoriya tizimi sifatida qaraladi. Ularni o‘rgatish, tahlil qilish, yozish, oson bo‘lishi uchun alohida tahlil qilinadi. O‘qituvchining asosiy vazifalaridan biri, o‘quvchilarning o‘quv ishlarini tashkil qilishdan iborat. “O‘quv ishlarini tashkil qilish” tushunchasi jismoniy tarbiya darsi jarayonida uchta aniq o‘qituvchi faoliyatini o‘z ichiga oladi:

- 1) boshqarish;
- 2) joylashtirish;
- 3) ma‘lum tartibda qo‘yilgan vazifalarni hal qilishdan iborat.

Darsda o‘quvchilarni joylashtirish, qo‘yilgan vazifalarni bajarish tartibidan farq qilmog‘i kerak. Jismoniy tarbiyada jamoa bo‘lib yoki yakka tartibda ishlarni bajarish eng avvalo o‘quvchilarni boshqara bilishdan iborat.

Uning asosiy usullari: buyruq, topshiriq, ko‘rsatish, hisob, sanash, shu bilan birga ko‘rish, ovozli shartli belgilar. Buyruq o‘zining qisqaligi, aniqligi, talabchanligi bilan ma‘lum. Ular asosan topshiriqlarni bajarishda qo‘llaniladi. Buyruq atamaları quyi sinfdanlardan qo‘llanilib yuqori sinflarda murakkablashtirib boriladi.

Quyi sinflarda buyruqlar biroz sekinlashtirilgan holda berilishi talab etiladi. Buyruqlar ma‘lum topshiriqlarni berishda qo‘llaniladi. Darsda o‘quvchilarni boshqarish uchun shartli ovoz va belgilar ishlatiladi. Bu shartli belgi yoki ovozlar oldindan kelishib olinadi. Masalan, qarsak, xushtak ishorali bilan to‘liq dars o‘tish mumkin. Quyi sinf o‘quvchilarini harakat faoliyatini tartibga keltirish, me‘yorini belgilashda ovozli signallardan foydalanish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Oldindan kelishib olingan ishoralarni qo‘llash o‘qituvchi ishining samaradorligini ta‘minlaydi. Darsda o‘quvchilar faoliyatirini boshqarishni juda ko‘p usullari mavjud. Bu holda albatta shug‘ullanuvchilar yoshini hisobga, dars o‘tish joyini, sharoitini, qo‘yilgan vazifalarni o‘quvchilar tomonidan qanday o‘zlashtirib olinganligini hisobga olish talab etiladi.

Darsda o‘quvchilarni joylashtirish o‘quv ishlarining asosiy usuli hisoblanadi. Uch usuldan iborat:

- 1) o‘quvchilarni bo‘lmasdan, bir butun joylashtirish (frontal);
- 2) bo‘limlar, zvenolar bo‘yicha, komanda bo‘yicha (guruhli);
- 3) har bir o‘quvchini alohida-alohida (yakka tartibda joylashtirish).

Har bir usul ko‘p variantni o‘z ichiga oladi. Masalan, gimnastika darsida barcha o‘quvchilarni

Egiluvchanlik kuch sifatini shakllantirib borish mumkin. Egiluvchanlik sifati boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida yaxshi rivojlangan bo‘lib, ushbu yoshda o‘quvchilarning egiluvchanlik sifatini shakllantirib, takomillashtirib borish mumkun. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari ishtirokida o‘tkaziladigan sog‘lomlashtiruvchi gimnastika, badiiiy gimnastika va ritmik gimnastikada ham yaxshi natijalarga erishish holatlari ko‘p kuzatiladi. Gimnastika darslarida nafaqat kuch sifat baki o‘quvchilarni saf mashqalari yordamida har xil usuda joylashtirish mumkin (kolonna, sherenga, doira), yakka tartibda guruhli bo‘lishi mumkin. U yoki bu usulni qo‘llash ko‘p soni omillarga bog‘liq. Bunda o‘quvchilarning yoshi tayyorgarligi dars tipi va turi, mashg‘ulot o‘rni, zaruriy asbob-anjomlarni

mavjudligi, yordamchilar soni. O'quvchilarni joylashtirishning xilma-xil usullari mashqlarni takomillashtirish, o'zlashtirib olinganligini aniqlash maqsadida qo'llaniladi. Masalan, sinf o'quvchilarini ko'p guruhlarga bo'lib yuborishlik, ularni joylashtirish, ularni jismoniy yukama olish hajmini oshiradi.

Jismoniy tarbiya darsni tuzilishi uni mazmuni bilan belgilanadi. Darsni tashkillashtirishda turli xil interfaol usullardan foydalanib o'quvchilarni jismoniy rivojlanishini shakllantirib boriladi. Yuqori sinf o'quvchilarni tezkorlik kuch sifatini rivojlantirish maqsadida turli xil mashqlar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiq. Masalan, turli to'siqlardan aylanib o'tib yugurib marraga yetib kelish, qo'lida turli snaryadar bilan yugurib borib snaryatni tezlik bilan sherikga yetkazib berish, ochiq havoda estafetali yugurishlar to'siqlarni oshib o'tib yugurishlar shular jumlasidan. Shu bilan birga aniq mashqlarni majmuyini qo'llay bilish talab etiladi. Shundagina dars vazifasi va uning maqsadi muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya darsi jarayonida tarbiyaviy, ta'limiy va gigiyenik vazifalar hal etiladi, xilma-xil jismoniy mashqlar bajariladi. Jismoniy tarbiya darslarida harakat faoliyatlariga o'rgatiladi. Yurish, yugurish, uloqtirish, sakrash, otish, sport o'yinlari va boshqalarga o'rgatiladi. Chidamkorlik kuch sifatlarini turli usullarda shakllantirish mumkin. Bunda jismoniy madaniyat fan o'qituvchisining mashqlar kompleksidan samarali foydalanish qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Bunda turnikga osilgan holda oyoqlarni 90 gradusga ko'tarib tura olish chidamkorligi aniqlanadi. Bunda vaqt nisbatiga olinadi. O'quvchi qancha uzoq vaqt oyoqlarini havoda ushlab tura olsa demak chidamkorlik yaxshi rivojlangan. Agarda bu mashqni bajarishga qiynalsalar uni o'rgatish usuli tirsaklar bilan burusga osilib oyoqlarni siltanma harakatlar bilan yuqoriga ko'tarib tushurish sanaladi, arg'amchi yordamida sanoqqa sakrashlar, turnikga shvet norvonchada osilib turgan holda tizzalarni ko'krak qafasi balandligiga qadar ko'tarib tushurish sanoqda. Ushbu yuqorida keltirilgan mashqlar kompleksi yordamida chidamkorlik sifatini shakllantirish mumkin. Kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun ham maktab ishchi rejasida ham turli mashqlar kompleksini ishlab chiqish mumkin. Masalan, uzoq va qisqa masofaga yugurishlar, yuqoriga yugurib chiqish zinalarda bir oyoqda sakrab chiqish tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish kabi mashqlar orqali umumiy kuchni rivojlantirish mumkin. Yuqorida keltirilgan mashqlar kompleksini milliy harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirib borish mumkun

Xulosa. Umumta'lim maktablarning yillik rejasida kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksidan samarali foydanish zaruriyati dolzarb vazifa ekanligi bugungi kunda muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda o'quvchi yoshlarning harakat faolligi kamayganligi ularning turli gadjitlar orqali turli vertual o'yinlarga ruju qo'yanligi oqibatida gippodinamiya yosharib bormoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Olimov M.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma. 2017.
2. A.R.Xodjaboyev, I.A.Husanov. Kasbiy ta'lim metodologiyasi. O'quv qo'llanma. 2007.
3. Soatov N.X., Nadjimov F.F. Maktabda jismoniy tarbiya. Uslubiy qo'llanma. 2015.
4. Карпушин Б. А. Педагогика физической культуры. 2013.

ОСОБЕННОСТИ АКМЕОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА И СИСТЕМЫ ДИДАКТИЧЕСКОГО ОБОСНОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Турсунов Абдумумин Эрдиккулович
старший преподаватель.

ЧГПУ, кафедра “Теория физической культуры”

Телефон номер: +99899-841-54-22

Электрон почта: abdumumint3@gmail.com

Аннотация. В данной статье представлены рекомендации и предложения по характеристикам акмеологического подхода и системы дидактических рассуждений в развитии физических качеств школьников посредством занятий волейболом на уроках физкультуры и внеурочной занятий.

Annotation. This article presents recommendations and suggestions on the characteristics of the acmeological approach and the system of didactic reasoning in the development of physical qualities of schoolchildren through volleyball lessons in physical education and extracurricular activities.

Ключевые слова: Акмеология, характеристика, профессионализм, продвижение, квалификация, спорт, волейбол, развитие, отбор, тренировка, результат, качество.

Key words: Archeology, feature, professionalism, promotion, qualifying, sports, volleyball, development, selection, training, result, quality.

В системе спортивных игр страны развитие физических качеств школьников посредством волейбола считается одной из самых актуальных проблем. В частности, во всестороннем интеллектуальном развитии детей создаются все возможности для формирования подрастающего поколения, развития гармонично развитой личности в русле развития общества. Организация спортивных клубов и секций, специально для отбора талантливой молодежи среди учащихся общеобразовательных школ, частично разработаны меры по систематическому привлечению талантливого молодого поколения в спортивные школы, образовательные учреждения и спортивные клубы по видам спорта (волейбол, футбол, гандбол, баскетбол и др.).

Особенности акмеологического подхода и системы дидактического обоснования в развитии физических качеств школьников через вид спорта волейбол заключаются в следующем:

- создает потребность в научных исследованиях новых подходов, эффективных инструментов и методов, которые могут помочь улучшить процесс отбора и подготовки молодых талантливых волейболистов, это связано с тем, что развитие физических качеств школьников посредством занятий волейболом изменило качество юных волейболистов, помогает тренировать волейболистов на протяжении многих лет на протяжении всей подготовки к соревнованиям.

- Отбор и подготовка спортсменов основывается на знании набора качеств, характеризующих волейбольные способности сильных спортсменов в этом виде спорта. Тесты и измерения в течение длительного периода времени могут значительно повысить практическую надежность и точность информации о долгосрочном исследовании и проверке спортсмена.

- представляет собой систему требований, условий и факторов, позволяющих поступательное развитие и, прежде всего, профессионализм личности и развитие деятельности отдельных субъектов труда.

- часто исходя из индивидуальности, официально включает в себя отдельную часть действующего субъекта, его возможности и перспективы, компенсирующие и наоборот.

- Создание принципа биологической надежности требует от спортсмена разумно прогнозировать возможные изменения состояния здоровья, связанные с любыми условиями упражнений с очень высокими нагрузками, которые ожидают его в период высокого спортивного мастерства.

Благодаря этим особенностям волейбол обеспечивает акмеологический подход к развитию физических качеств школьников, а также эффективность дидактической системы рассуждений и развитие физических качеств.

Важно определить целесообразность совершенствования акмеологического подхода и системы дидактических рассуждений в развитии физических качеств школьников через вид спорта волейбол. Сложность оценки связана с тем, что их будущие результаты анализируются на 10-12 лет вперед.

В некоторых видах спорта, в том числе в волейболе, учитывается рост игроков. Знание требований к телу современных волейболистов - одно из важных условий эффективной подготовки высококвалифицированных игроков.

Комплексная подготовка в рамках базовой и общей базовой подготовки - наиболее удобный способ развития физических качеств юных волейболистов с использованием разнообразных содержательных игр, бега, прыжков, метания и т. Д., Чтобы позитивно и творчески повлиять на рост их спортивных результатов, потому что это помогает показать различные особенности и качества юнитов, составляющих структуру игрового таланта.

Начальный этап обучения предполагает постепенное развитие взаимозависимости отбора и обучения, приобретение и совершенствование технических и тактических навыков в выбранном виде спорта.

Он показывает, что отбор детей в группы начальной подготовки, отбор и обучение юных волейболистов на следующем этапе - важная ответственность, как и подготовка к будущему процессу. Во время многолетних тренировок необходимо создавать условия для развития индивидуальных способностей юных спортсменов, для максимального увеличения резервных возможностей организма, что является важным фактором при выборе жизненно важных навыков на более поздних этапах длительных тренировок. Согласно особенностям статьи, особое значение имеет содержание начального периода тренировки и развития

физических качеств юных волейболистов. По мнению ряда экспертов, содержание обучения в начальный период обучения зависит от физического развития детей, для укрепления опорно-двигательного аппарата, тренировка физических качеств (скорость, координация, ловкость и др.), включая использование инструментов, которые помогут развить особые физические качества и способности, необходимые для овладения основами волейбола.

Акмеограмма всегда индивидуальна, формально воплощая индивидуальную часть объекта, в которой она эффективно действует, ее возможности и перспективы, ее заменитель и наоборот.

Учитывая особенности организма ребенка, физическое развитие и уровень подготовки, многие авторы рекомендуют использовать двигательные игры на ранних этапах обучения как в качестве средства физической, так и иногда технической подготовки. Некоторые специалисты считают необходимым использовать двигательные игры в качестве подготовки к волейболу, помимо упражнений, для решения исходных задач тренировки. Потому что во время начальной и общей базовой подготовки они помогают решать задачи физического развития и воспитывать физические и психологические качества, а также расширять моторику детей, которые очень важны для приобретения технических и тактических навыков. В общей базовой подготовке, которая является логическим продолжением начального этапа, необходимо решать относительно более сложные вопросы, поэтому содержание обучения постоянно усложняется. С учетом особенностей развивающегося организма, в том числе периода физиологического развития детского организма, средства препарата увеличиваются.

В заключение следует отметить особенности акмеологического подхода и системы дидактического обоснования в развитии физических качеств школьников через вид спорта волейбол- Волейбол для воспитателей и тренеров на уроках физкультуры и внеучебных занятий направлен на достижение высоких результатов и повышение уровня физической подготовленности обучаемых.

Используемые литературы:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi farmoni.

2. Айрапетянс Л.Р., Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол. // Учебное пособие для студентов общеобразовательных курсов высших учебных заведений. Т.: 2009. – 77 с.

3. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.

4. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zahirolari kollejlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. Т.: Tasvir, 2008. – 144 b.

5. Турсунов Абдумомин Эрдикулович Методика обучения спортивным и подвижным играм (волейбол, гандбол) стр. 43-46.

14-15 YOSHLI GANDBOLCHILARNI SARALASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH (BTG.2-UMG.1 SPORT MAKTAB MISOLIDA)

Xoldorov Sharof G‘ulom o‘g‘li
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
Sport turlarini o‘qitish metodikasi kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ilmiy maqolani yozishdan maqsad, yosh qo‘l to‘pichilarni saralash metodikasini takomillashtirish, qo‘l to‘pi sport o‘yiniga xos ustuvor qobiliyatlarini tahlil qilib, rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Kalit so‘zlar: qo‘l to‘pi, saralash, xolerik temperament, testlar.

KIRISH.

Qo‘l to‘pi keng tarqalgan sport turlaridan biri bo‘lib, u o‘quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, eng qulay vositalaridan biridir. Hozirgi kunda qo‘l to‘pi sport turiga talab juda katta, yoshlarimiz qo‘l to‘pi sport o‘yiniga juda katta qiziqish bildirishmoqda. Mamlakatimizda xalqaro andozalarga mos sport inshootlarining barpo etilishi, sportchi yoshlarni turli miqyosdagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, muayyan yutuqlarga erishishini ta‘minlab kelmoqda, deb ayta olamiz. Ushbu ilmiy maqola davomida yosh qo‘l to‘pichilarni saralash metodikasini takomillashtirish uchun qanday metodlar, usullar, qo‘llanmalardan foydalanish kabi savollarga javob qidiramiz.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Qo‘l to‘pi bo‘yicha yoshlar o‘rtasida sobiq ittifoq bo‘yicha musobaqalari 1960-yili Xarkov shahrida o‘tkazildi va shundan so‘ng qo‘l to‘pi o‘yini tez rivojlana boshlandi.

1960-yilda O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor qo‘l to‘pi mutaxassisligi bo‘limi tashkil qilingan bo‘lib, 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O‘zbekiston qo‘l to‘pi sportchilarining sobiq ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi.
[1]

1997-yilning dekabr oyida SH.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahbarligida O‘zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan respublika terma jamoasi Germaniyada o‘tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O‘zbekiston qo‘l to‘pi o‘yini dunyoga tanitgan.

Yosh qo‘l to‘pichilarni tanlash va tayyorlashda umumta‘lim maktablaridagi qo‘l to‘pi bo‘yicha kuni uzaytirilgan va o‘quv mashg‘ulotlari chuqur o‘zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o‘ynaydi. Bunda bolalar qo‘l to‘piga mehr qo‘yadilar va qo‘l to‘pi o‘ynash sirlarini o‘rganadilar.[2]

TADQIQOT NATIJALARI. Yuqori razryadli qo‘l to‘pichilarni tayyorlash ishlarining asosiy maqsadi jahon qo‘l to‘pichilar medali darajasiga sport mahoratiga erishish terma jamoa o‘yinchilarimiz xalqaro musobaqalarda ular bilan raqobat qila oladigan sportchilarni tayyorlashdir.

Zaxiralarni tayyorlash bosqichma-bosqich yoshlar bilan yosh o‘quvchilariga binoan amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlik maktablar yoki o‘quv-bilim yurtlari bilan o‘zaro zich bog‘liqda o‘tkaziladi.

Ommaviy sport tayyorgarligi maktablar, o‘quv-bilim yurtlari, mamlakat qurolli kuchlarda, turar joylarida tashkil etilgan to‘garaklarda va pullik tashkil etilgan guruhlarda amalga oshiriladi.

Mashg‘ulotlar ta’sirida, shuningdek, musobaqalarda shug‘ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Qo‘l to‘pi o‘yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo‘lib xizmat qila oladi.

Qo‘l to‘pi - bu xolerik temperament(Xolerik temperament-hissiyotning tez va kuchli qo‘zg‘aluvchanligi, barqaror bo‘lishi bilan farq qiladi, xolerik temperamentli kishilarning hissiyotlari ularning imo-ishoralarida, mimikalarida, harakatlari va nutqlarida yaqqol ko‘rinib turadi.)ning namoyon bo‘lishini talab qiladigan o‘yin hisoblanadi. Shuning uchun yosh qo‘l to‘pichilarni saralashda bu kabi jihatlarga ham ahamiyat berish lozim.

Qo‘l to‘pichilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug‘ullanuvchilar organizmiga umumiy ta’sir ko‘rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo‘llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar “faoliyati”ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatlari umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

MUHOKAMA. Qo‘l to‘pichining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik asosiy o‘rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar qo‘l to‘pichilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Chunki kuch ma’lum darajada o‘yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.[3]

Yosh qo‘l to‘pichilarni tanlash va tayyorlashda umumta’lim maktablaridagi qo‘l to‘pi bo‘yicha kuni uzaytirilgan va o‘quv mashg‘ulotlari chuqur o‘zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o‘ynaydi. Bunda bolalar qo‘l to‘piga mehr qo‘yadilar va qo‘l to‘pi o‘ynash sirlarini o‘rganadilar.

Har bir sport maktabida qo‘l to‘pi bo‘yicha maxsus sinflarning ochilishi o‘quv mashg‘ulotlari mazmunini yana ham oshiradi.

Yosh qo'l to'pichining o'ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.[3]

Qo'l to'pi bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o'tkazish usuli va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug'ullanuvchilar sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

Qo'l to'pi bo'yicha sport maktablarda BTG.2 Guruhidan UMG.1Guruhiga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo'llaniladi:

8. 30 m ga yugurish (sek).
9. To'pni olib 30 m² yurish (sek).
10. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm).
11. Turgan joydan uch xatlab sakrash (bolalar uchun, sm).
12. Murakkab kompleks mashqlarni bajarishda hamda harakatli o'yinlarda qatnashish.

Tanlov sinovlari o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha qo'l to'pi o'yini uchun zarur bo'lgan hozirgi zamon talablariga bimalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga holisona yordam berishi mumkin.

XULOSA. Yosh qo'l to'pichilarni saralash metodikasini takomillashtirish uchun yoshlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq o'yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta-sekin oshirib borish zarur.

REFERENCES

1. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. Musoboqa qoidalarini, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi. – Toshkent, 2007.
2. Sobirov O.A., Umarov K.M. Qo'l to'pi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Samarqand, 2022.
3. Irgashev M.S, Klemisheva L.S. Yoshga oid fiziologiya. T.: 2011.
4. Aminjonov Sh.A., Nuritdinov E.N. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Uslubiy qo'llanma. – Samarqand. 2008.

14-15 YOSHLI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA TAYYORGARLIGI DINAMIKASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Norkobilov Jaxongir Berdimurat o'g'li
Do'stmurodov Nursulton Ilxom o'g'li
O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

Annotatsiya. Ushbu maqolada 14-15 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi dinamikasining o'ziga xos xususiyatlari 14-15 yoshli kurashchilar orqali ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: texnik – taktik harakatlar, jismoniy sifati, trenirovka, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish.

Аннотация. В данной статье рассмотрены особенности динамики физического развития и подготовки борцов 14-15 лет. показано через

Ключевые слова: технико-тактические действия, физическое качество, подготовка, соревновательная деятельность, успешная попытка.

Abstract. This article examines the features of the dynamics of physical development and training of wrestlers aged 14-15 years, shown through.

Keywords: technical-tactical actions, physical quality, training, competitive activity, successful attempt.

14-15 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishda mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan. Biroq, o'quv-mashg'ulot guruhidagi erkin kurashchilarda maxsus bir tizim orqali, jismoniy rivojlanganlik samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolgan.

Kurash bo'yicha mutaxassislari qo'llanilgan vositalar va uslublar haqida turli fikrlar bildirishgan va amalda qo'llash yo'llarini yoritishga uringanlar [A.A.Ruziyev, 2001; A.N.Abdiyev, 2004; F.A.Kerimov, 2004]. Shu bilan birga, ushbu mualliflar qayd etadiki, erkin kurash sportchilarining jismoniy rivojlanganlik samaradorligi mashg'ulot vositalari va yuklamalarini to'g'ri qo'llash to'g'risida bir qator mualliflarning ishlarida ta'kidlangan.

Yuqorida keltirilgan tahliliy ma'lumotlar ilmiy tadqiqot ishlarining yetarli emasligini ko'rsatadi va 14-15 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish muammosi o'ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to'planganligini e'tiborga olib, 14-15 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi samaradorligini oshirish vazifalarini uyg'unlikda hal qilish yo'li katta samara berishi aniqlandi.

Bugungi kunda o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi xolatini aniqlash asosida jismoniy rivojlanish bo'yicha uyg'unlikda o'tkazilgan tadqiqotlar yo'qligi aniqlandi. Bunday yondashuv 14-

15 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanish jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi. Chunki, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bir-biriga ta'sir qilish kattaligini bog'lab turuvchi ko'rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalari ko'tarilishida katta samara beradi.

O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning tana uzunligi o'lchamlari olinib o'rtacha ko'rsatkichi hisoblanganida quyidagicha natijalar qo'lga kiritildi: 14 yoshlilarda 152.7, 15 yoshlilarda esa 153.5 0,8 sm bilan ko'rsatkichlar orasidagi farq sezilarli darajada katta emasligi aniqlandi. Yuqoridagi diagrammada tana uzunligi bilan birgalikda ko'krak qafasining o'rtacha uzunlik ko'rsatkichlari ham keltirilgan. Olingan natijalar esa quyidagicha: 14 yoshlik kurashchilarning ko'krak qafasining o'rtacha kenglik ko'rsatkichi 68 sm tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning ko'krak qafasi kengligi 69.6 sm qayt etdi. Har ikki yoshdagi sportchilarimizning ko'krak qafasi kengligidagi farq (1,6 sm) ni tashkil qildi.

14-15 yoshli kurashchilarning tana og'irlik ko'rsatkichlari ham olindi. Natijalarni tahlil qiladigan bo'lsak quyidagi holatlar kuzatildi: 14 yoshli shug'ullanuvchi kurashchilarning tana og'irlik massasi 44.6 kg natijani qayt etgan bo'lsa, 15 yoshli sportchilarimizning tana og'irlik massasi birmuncha yuqoriroq, ya'ni 46.4 kg (farq 1.8 kg) ko'rsatkichni qayd etishdi.

Egiluvchanlikni aniqlash bo'yicha olingan natijalar esa quyidagicha: O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14 yoshli kurashchilarimizda egiluvchanlik o'rtacha ko'rsatkichi 11,6 sm ni tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning egiluvchanligi 12,5 smni tashkil qildi (tafovut 0,9 sm) ni tashkil qiladi.

Yuqoridagi diagrammada 14-15 yoshli kurashchilarning panja kuchlarini aniqlovchi test natijalarini ham ko'rishimiz mumkin. Ushbu test natijalari esa quyidagicha: 14 yoshli kurashchilarning panja kuchlari o'rtacha 31 kg natijani ko'rsatishgan bo'lsa, 15 yoshli sportchilarimizning natijalari biroz yuqoriroqni, ya'ni 33,4 ko'rsatkichni qayd etishdi. (tafovut 2.4 kgni tashkil qildi).

Tezkorlikni chaqqonlikni hamda chidamlilikni aniqlash bo'yicha ham turli xil masofalarga vaqt hisobida yugurish uchun masofalar tanlab olindi. Natijalar esa quyidagicha bo'ldi: 14 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi kurashchilarning qisqa 30 m masofaga yugurish mashqining o'rtacha ko'rsatkichi 4,9 s bo'lgan bo'lsa, 15 yoshli kurashchilarning ushbu masofaga yugurish o'rtacha ko'rsatkichi 5 s ni tashkil qildi.

14-15 yoshli sportchilarda chaqqonlik sifatini aniqlash uchun 3 x 10 m, s. usulida yugurish mashqi olindi. Ushbu mashqlar yuzasidan qo'lga kiritilgan natijalar quyidagicha bo'ldi: 14 yoshli kurashchilarimiz 13 m, s natijani qayd etishgan bo'lsa, 15 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhidagi kurashchilarimiz 13.1 m,s natijani qayd etishdi.

Chidamliligini aniqlash uchun 1000 m, s. metrga yugurish masofasi tanlab olindi. Boshlag'ich tayorgarlik bosqichidagi kurashchining natijalari quyidagicha bo'ldi: 14 yoshli kurashchilarning ushbu masofaga yugurish natijalari 253,9 m, s, bo'lgan bo'lsa, 15 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhidagi kurashchilarning 1000 metr masofaga yugurish natijalari 242.2 m, s. ni tashkil qildi.

Qo'l kuchini aniqlash uchun qo'llar bilan yerga tayangan holda qo'llarni bukib yoyish mashqi tanlab olindi. Tanlangan mashq bo'yicha sportchilar tamonidan ko'rsatilgan natijalar quyidagicha bo'ldi: 14 yoshli kurashchilarda o'rtacha ko'rsatkichi 19,5 martani tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshli kurashchilarda esa ushbu ko'rsatkich 19,8 marta ko'rsatkichni qayd etishdi.

O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarni qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun maxsus mashq tanlab olindi va quyidagicha natijalar qayd etildi: 14 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi sportchilarimizning o'rtacha ko'rsatkichi 19,6 martani tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshlilardan tashkil topgan kurashchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 20,5 martani tashkil qildilar. Har ikki guruhdan olingan natijalarni solishtiradigan bo'lsak, qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasidagi farqlar katta emasligi kuzatiladi.

Xulosa

O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning egiluvchanlik sifati 14 yoshli va 15 yoshlilarning ko'rsatkichlari orasidagi farq qaniqarli emas. Qo'l kuchini aniqlash bo'yicha olingan test natijalariga ham e'tibor qaratadigan bo'lsak, 14 yoshli kurashchilarning panja kuchlari o'rtacha 31 kg bo'lsa, 15 yoshli sportchilarning natijalari biroz yuqoriroqni, ya'ni 33,4 kg natijani qayd etishdi. Tafovut 2,4 kgni tashkil qildi. Bundan ko'rinib turibdiki, rivojlanish darajasini passiv deb baholashimiz mumkin.

Yugurish test natijalari ham deyarli farq qilmaydi. Murabbiy zimmasiga tezlik, chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishga jiddiy e'tibor berish mas'uliyatini yuklaydi.

Qo'l va qorin muskullarining (kuch) rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun olingan test natijalaridagi rivojlanish darajasini ham qoniqarli deb bo'lmaydi. Kuch sifatini rivojlantirishga ham murabbiy tamonidan jiddiy yondashuvni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -22-26с.
2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар/ -Тошкент “Зарқалам”, 2004. 120-128 б.
3. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. – Москва, 2001. -№8. -С.37-38.
4. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. – Москва, 2001. -№8. -С.37-38.

**15-16 YOSHDAGI O‘SMIRLAR BILAN BASKETBOL VA STRITBOL
VOSITALARINI INTEGRAL ISHLATISH UCHUN ISHLAB CHIQILGAN
YILLIK TEXNIKANING SAMARADORLIGINI ANIQLASH**

Abdualimov Rufat Uchqun o‘g‘li

SamDU tayanch doktoranti.

+99899-599-17-18.

Rufatabdualimov9@gmail.com

Annotatsiya Ushbu maqolada Basketbol va stritbolchilarning jismoniy salomatligini oshirishda bajarilayotgan yuklamalar miqdori, jismoniy sifat ko‘rsatkichlari, maxsus texnik tayyorgarlik darajasining tahliliy natijalari keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlari: sport, basketbol, stritbol, chidamlilik, tezkorlik, texnik, taktik, integral, musobaqa, o‘yin, mashq, jismoniy salomatlik.

Kirish. Mamlakatda aholi o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishning asosiy maqsadi insonlarning doimo sog‘lom bo‘lishi, bolalikdan jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga odatlantirish, yoshlarni sportga safar-bar etish, sportchilarning jahon sport maydonlarida ishtirok etishi hamda yutuqlarni qo‘lga kiritib, O‘zbekiston shuhratini jahonda yoyishiga qaratilgan. Shu sababdan, kishilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, mehnat qobiliyatlarini takomillashtirish va mehnat samaradorligini oshirish yo‘lida jismoniy tarbiya va sportga katta e‘tibor berilmoqda⁸.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi (2020-yil 23-sentabr), O‘RQ-637-son, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (yangi tahriri, 2015-yil 4-sentabr), O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “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‘risidagi (2018-yil 14-avgust, PQ-3907) hamda “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” (2020- yil 24-yanvar, PF-5924-son) Qaror va Farmonlari joriy qilindi.

Yosh avlod jismoniy tarbiyasining bunday foydali vositalariga basketbol va uning zamonaviy turi stritbol kiradi, ulardan muntazam ravishda mashg‘ulot va darsdan tashqari mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchilar bilan mashg‘ulotlarni o‘tkazish va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish zarur harakat-ko‘nikmalarini optimallashtirish uchun qo‘shimcha imkoniyatlar yaratadi.

Basketbol va stritbol vositalarini integral qo‘llash bilan o‘smirlarning mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishi saqlanib qoladi, jismonan sog‘lomlashishida, sport tayyorgarligini oshishi keng imkoniyatlar ochadi. Bunday mashg‘ulotlar jarayonida inson ko‘plab harakat faoliyatini namoyon etadi, bunda nafas olish tizimi yurak – qon tomir va organizimning boshqa tizimlari va funksiyalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, texnik- taktik ko‘nikma va bilimlar yaxshilanadi.

⁸ O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi (2020-yil 23-sentabr), O‘RQ-637-son, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi” Qonuni (yangi tahriri, 2015-yil 4-sentabr),

Adabiyot ma'lumotlarining yetishmasligi va o'spirinlarning to'garaklarida basketbol va stritboldan har yili integral foydalanish dasturlarning kamligi sabab, mashg'ulotchilarning jismoniy tarbiya jarayonida ushbu mashg'ulot turlaridan samarali foydalanishning to'siqlar paydo bo'lmoqda.⁹

Tadqiqotning maqsadi – yosh avlodning jismoniy va ma'naviy kuchlarining uyg'un rivojlanishi; stritbolda sport zaxiralarini tayyorlash

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot muommolarini hal qilish uchun quyidagi usullardan foydalanilgan:

Adabiy manbalarni tahlil qilish,

Pedagogik tajriba.

Maxsus texnik tayyorgarlik.

Ushbu ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish basketbol va stritbol mashg'ulotlari asosida sog'lomlashtirish bo'yicha yillik mashg'ulotlarni integral qo'llash asosida o'smirlar va yoshlarni jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish muammosini ishlab chiqish holatini aniqlash, shuningdek, mahalliy va xorijiy olimlar va mutaxassislarining bunday darslarning tashkiliy-uslubiy va tarkibiy-mazmunli jihatlariga oid turli xil tasdiqlarini belgilash maqsadida qo'llanildi. [2, 3, 5].

Bir yillik makrosikl doirasida basketbol va stritbol bilan integral va ketma-ket mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish, tashkil etish, va amalga oshirish samaradorligi, bajarilayotgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini tezkor, joriy va istiqbolli nazorat qilish masalalari, turli sport mahoratlii basketbolchilarining tayyorlanishining turli tomonlari darajasi, ushbu turdagi muntazam jismoniy faolligi jarayonida ularning salomatligini mustahkamlash imkoniyatlari ham o'rganildi.

Pedagogik tajriba. Yuqori sinf o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda basketbol va stritbol vositalarini qo'llash bo'yicha ishlab chiqilgan bir yillik dasturning samaradorligini aniqlash uchun pedagogik tajriba o'tkazildi.

15-16 Yosh o'smirlar nazorat guruhi an'anaviy dasturi, tajriba guruhi sportchilarda stritbol bo'yicha musobaqalarda ishtirok etish bosqichiga ko'ra basketbol va stritbol bilan shug'ullanuvchi tuzilishi va mashg'ulotlar mazmuni, bajarilayotgan yuklamalarni nisbati, mikro va mezosikl ketma - ketligi bilan bog'liq yangiliklarni o'z ichiga olgan. [4, 5, 6].

Jismoniy rivojlanish, jismoniy, o'yin, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini aniqlash. Sportchilarning gavda uzunligi (balandligi) antropometr yordamida aniqlandi, vazn kg) tibbiy tarozida o'lchandi.

Maxsus texnik tayyorgarlik.

1. Bir qo'li bilan erga urilgan to'pni ushlash.

2. To'pni olib yurish va uzatish.

3. To'pni ushlagan o'yinchining pozitsiyasi.

4. To'pni uzatish: ikki qo'l bilan ko'krigidan, ikki qo'l bilan boshdan; bir qo'l bilan elkadan (joyida, qadam bilan, ikki qadamdan keyin).

5. To'pni halqaga uloqtirish: bir qo'li bilan yelkadan (joydan, qadamdan, ikki qadamdan keyin); ko'krigidan ikki qo'li bilan; ikki qo'li bilan tepada.

⁹ A.A. Pulatov, F.V. Ganiyeva, B.M. Miradilov, D.T. Xusanova, F.A. Pulatov. Basketbol nazariyasi va uslubiyati / darslik: «Sanostandart» nashriyoti, 2017-yil. 348.

6.To'g'ri chiziqda va yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish; orqaga qarab yugurish.

7.Bir va ikki oyoq bilan sakrash.

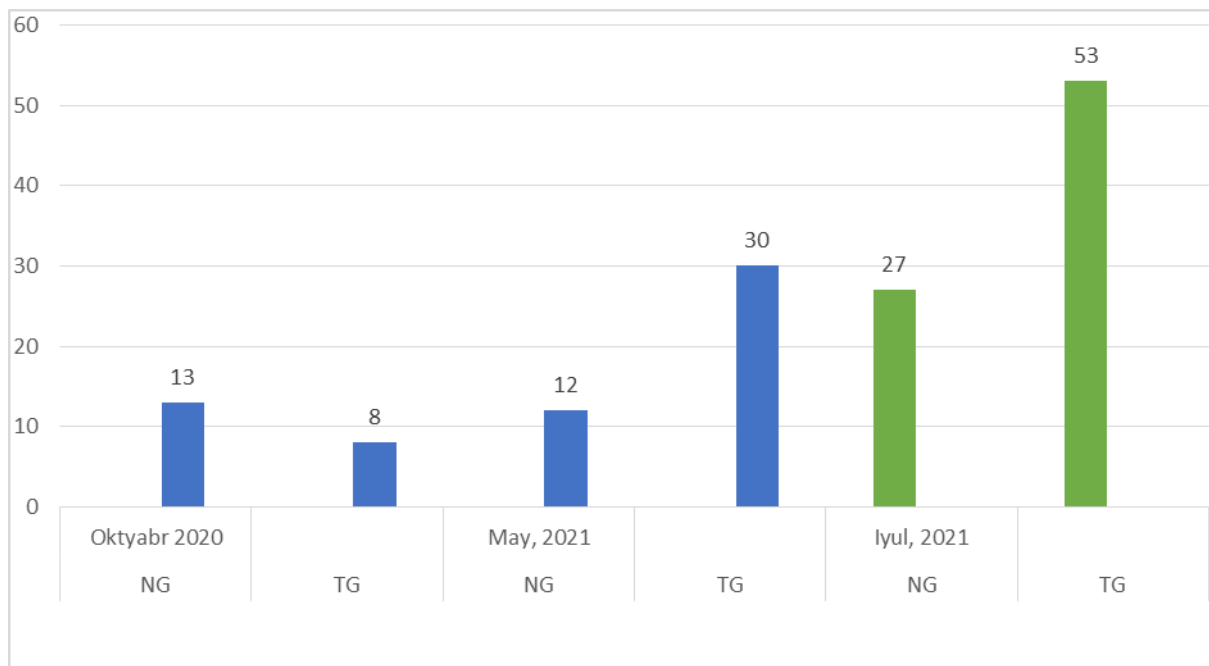
8.O'yinchini to'psiz va to'p bilan "ushlab turganda" himoyachi pozitsiyasi.

15-16 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi jarayonida basketbol va stritboldan birgalikda foydalanishning bir yillik metodikasini ishlab chiqish uchun talabalar orasida ko'cha basketbolining ommabopligi, uning ushbu sport turida, ayniqsa yozda, maqsadli ravishda mashq qilish va musobaqalarda ishtirok etish istagi shuningdek ahamiyatsiz, asosan statistik jihatdan ishonchsiz, jismoniy salomatlik ko'rsatkichlarining o'sishi va o'quv yilida an'anaviy sport bilan shug'ullanadigan yosh sportchilarning tayyorgarligining turli jihatlari taqqoslandi.

Har yili o'tkaziladigan o'quv-musobaqa tsiklini sportlashtirish, mashg'ulotning umumiy vaqtidagi intensiv, kuchli, guruh mashg'ulotlari ulushining 8-15 foizga ko'payishi, stritbol bo'yicha mashg'ulotlar bosqichini, shu jumladan uch oylik mezosiklni, mikrosikl tuzilishini, uning mazmuni sport yutuqlarining qonuniyatlariga mos ravishda shakllangan bo'lib, yosh sportchilar tanasi tizimlari va funktsiyalarining ta'siriga sabab bo'ldi, bu jismoniy salomatlik va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga, o'quvchilar va yigitlarning texnik-taktik harakatlari samaradorligining oshishiga hissa qo'shdi.

Basketbol va stritbol (1-rasm) yillik versiyasini ishlab chiqishning yuqori

samaradorligi 2023 yil iyul oyida tajriba-sinov guruhda jismoniy salomatlikning baland va yuqori darajasiga ega bo'lgan sportchilarning 53,3% mavjudligi bilan tasdiqlanadi, bu nazorat guruhiga nisbatan 2 barobar ko'pdir.



Absissa o'qi – mashg'ulot vaqti (oy, yil).

Ordinata o'qi – qisman tegishli (%).

1-rasm. Bir yillik basketbol va stritbol darslari davomida nazorat (o) va tajriba-sinov (■) guruhlar bo'yicha funksional darajasi o'rtacha va yuqori bo'lgan sportchilarning ulushi.

Basketbol va stritbol o'ynashning bir yillik ishlab chiqilgan variantini bajarishga o'xshash, aniqroq reaksiya 15-16 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi mezonlariga muvofiq qayd etilgan

Shunday qilib, tekshiruv davomida nazorat guruhidagi sinov natijalari 18 holatdan beshta holatda sezilarli yaxshilanish qayd etildi, bu o'zgarishlarning umumiy hajmining 27,7 foizini, tajriba-sinov guruhida esa 18 holatdan 14 holatda yoki 77,8 foizni tashkil etdi. 8Martadagi farq shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotning tavsiya etilgan varianti yosh sportchilarning jismoniy holatini ancha ishonchli tarzda oshirib, maydondagi muvaffaqiyatli o'yin harakatlari uchun zamin yaratmoqda.

Tajriba-sinov va nazorat guruhlar basketbolchilarining jismoniy tayyorgarligi darajasida yuqorida qayd etilgan farqni tasdiqlaydi-mashg'ulotlar boshida (oktyabr 2022 yil) ular o'rtasida sezilarli farq yo'q edi, tajriba guruhida stritbol bosqichi boshlanishidan oldin (may 2023 yil) 50% ko'rsatgichlar nazorat guruhida ishonchli tarzda oshib ketdi va yakuniy testda ko'rib chiqilayotgan ko'rsatgichlarning uchdan ikki qismi ham bor edi.

Basketbol va stritbol yillik darslarining ishlab chiqilgan versiyasiga kiritilgan innovatsiyalar majmuasi 15-16 yoshdagi o'smirlarning texnik-taktik tayyorgarligining o'sishiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Ikkinchi testda (may 2023 yil) tadqiqot ishtirokchilarining tayyorgarlik darajasining nisbatan bir xil boshlang'ich darajasi bilan nazorat guruhida ishonchli takomillashtirish qayd etilmagan, tajriba-sinov guruhida sakkizdan oltitasi (75,0%) qayd etilgan. Stritbol bilan mashg'ulotlarda nazorat guruhida sakkizta texnik-taktik tayyorgarlik mezonlari bo'yicha butun blokda statistik jihatdan ishonchsiz yaxshilanish qayd etildi va tajriba-sinov guruhida oltita parametrdan ishonchli yaxshilanish aniqlandi. Nazorat guruhidagi barcha yillik mashg'ulotlar uchun 8 (75%) dan 6 ta ko'rsatkich ishonchli tarzda yaxshilandi va tajriba-sinov - o'rganilayotgan barcha mezonlar (100%).

2022 yil oktyabr oyida nazorat va tajriba-sinov guruhlarda texnik-taktik tayyorgarlik parametrlarining guruh qiymatlari (sinflar boshlanishi) musobaqa davrining o'rtalarida (may 2023 yil) tajriba-sinov guruhning ustunligi 75% o'zgarish bilan belgilandi va sinflar oxirida (iyul 2023 yil) sakkizta testing barchasida (100,0 %) ko'rsatkichlar qayd etildi.

Yuqoridagi dalillar basketbol va stritboldan integral shug'ullanish 15-16 yoshdagi o'quvchilar uchun ishlab chiqilgan bir yillik dasturning yuqori samaradorligidan dalolat beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi (2020-yil 23-sentabr), O'RQ-637-son, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" Qonuni (yangi tahriri, 2015-yil 4-sentabr), PF-5924-son) Qaror va Farmonlari "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" (2020-yil 24-yanvar.

2. A.A. Pulatov, F.V. Ganiyeva, B.M. Miradilov, D.T. Xusanova, F.A. Pulatov. Basketbol nazariyasi va uslubiyati / darslik: «Sanostandart» nashriyoti, 2017-yil. 348.
4. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 59 классов / С.Г. Арзуманов. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 660 с.
5. Лихачев О.Е. Школа современного баскетбола / О.Е. Лихачев, С.Г. Фомин, А.В. Мазурина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции . - Смоленск, 2010. - 68 с.
6. Матвеев А.П. Физическая культура: 5-11 классы. Основная школа. Средняя (полная) школа. Базовый и профильный уровни: программы общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2007. - 144 с.

SOG‘LOMLASHTIRISH ISHLARIDA BADMINTON SPORT TURI ELEMENTLARI VOSITA SIFATIDA

Jurayev Sayidmurat Safarovich
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
Tel: 99 378 89 74
juraevsaid14@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada umumta’lim maktablari, o’rta maxsus va oliy ta’lim muassasalarida sog‘lomlashtirish ishlarini amalga oshirish va bunda “Badminton” sport turi elementlaridan vosita sifatida foydalanish bo’yicha fikr yuritilgan. Shuningdek badmintonning kelib chiqishi, o’yin qoidalari haqida ma’luotlar keltirilgan. Uning inson salomatligidagi roli bo’yicha misollar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Badminton, volan, raketka, kord, salomatlik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, mashg‘ulotlar, maydoncha, sport, o’yin.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish natijasida, yosh o‘g‘il va qizlarimiz kelajakda qaysi kasb egasi bo‘lishidan qat’iy nazar, sog‘lom va barkamol inson bo‘lib yetishadilar. Buning natijasida unumli mehnat va Vatan mudofaasi, shuningdek aholining salomatligini mukstahkamlash maqsad qilinadi. Yurtimizda aholining salomatligiga muhim masala sifatida qaraladi. O‘zbekiston respublikasi prezidentining 2021-yil 16-iyun “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5148-son qarori bunga yaqqol misoldir.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, ularni ommaviy harakatga aylantirish, aholining jismoniy qobiliyatini aniqlash va rag‘batlantirish, zararli odatlar hamda turli kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish maqsadida Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi joriy etilgan. Har birimiz o‘zimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantiramiz va bunda ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlarining o‘rni muhimdir. Bu mashg‘ulotlarda barcha jismoniy sifatlar namoyon bo‘ladi. Jismoniy yuklamalari asta sekin orta boradi. Shug‘ullanishlar davomida “Badminton” elementlaridan foydalanish qiziqarli va samaraliroqdir. Badminton sportning energiyani eng ko‘p sarflashga majbur qiladigan turi hisoblanadi. Badminton ko‘zning ko‘rish qobiliyatini yaxshilaydi, chunki o’yin davomida ko‘z mushaklari ko‘p harakat qiladi. Yo‘nalishini tez-tez o‘zgartirayotgan volanning uchishini kuzatish hisobidan, ko‘z shug‘ullantiriladi. Bu uzoq va yaqinni ko‘rishni yaxshilaydi. Shuningdek, inson yurak qon-tomir tizimini ham shug‘ullantiradi va uni yanada chidamli bo‘lishiga xizmat qiladi.

Badminton paydo bo‘lishi va uni shakllanish bosqichlari haqida

Badminton sporti eng qadimiy o’yinlaridan bo‘lib, uning paydo bo‘lishi haqida turli-tuman afsonalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston hamda Afrika xalqlarining turli rivoyatlarida bundan ikki ming yillar avval volan (badminton koptogi) o‘ynaganliklari bitiklarda qayd etilgan. Shuningdek, ayrim bitiklarda Xitoyda eramizdan

ming yil oldin “Uchuvchi pat” deb nomlangan qadimiy sport o‘yini o‘ynalganligi ma’lum bo‘lgan.

Kun chiqar mamlakat Yaponiyada bir qancha g‘oz pati va sakura mevasidan tayyorlangan volanni yog‘och raketkalarda oshirib tashlashga “oyabane” deb nomlangan. XVI asrda Fransiya o‘ynalgan bunday o‘yin “je-de-pom” (olma bilan o‘ynash) deyilgan. O‘rta asrda inglizlarning turli chizma va tasvirlarida odamlar bir-birlariga volanni o‘yinayotganligi tasvirlangan. Rossiyaning XVIII asrga oid turli manbalarida odamlar badmintonga o‘xshash o‘yinni o‘ynaganlaridan ifodalangan.

Shvetsiyaning poytaxti Stokgolmda Shvetsiya qirolichasi Kristina 1650-yilda “badminton” o‘ynash uchun maxsus kort qurdiradi.

O‘n to‘qqizinchi asrda Angliyada gersogi Beford xonadonida volan o‘yini badminton uyushmasining homiysi bo‘lgan. Bugungi kunda u egalik qiladigan Front Hall antiqa raketkalar va volanlarning ajoyib to‘plamiga ega.

Hindiston zamonaviy badmintonning vatani hisoblanadi. U XIX asrda Hindistonda keng ommalashgan va ba’zi manbalarga ko‘ra “Pune”, boshqalarga ko‘ra “Rupa” deb nomlangan o‘yindan kelib chiqqan.

1898-yilda badminton bo‘yicha birinchi rasmiy turnir o‘tkaziladi. 1899-yil 4-aprelda Londonda birinchi marta Angliya chempionati bo‘lib o‘tadi. Keyinchalik Angliyada chempionatlar ommalashib badminton klublari soni ham ko‘payadi. Badminton o‘yinlari Buyuk Britaniya va butun Evropada tobora ommalashib boradi.

Shu tariqa o‘yin rivojlanishda davom etdi va 1992-yilda badminton Olimpiya o‘yinlari oilasiga qabul qilindi.

1982-yilda Toshkentda badminton bo‘yicha sobiq “Ittifoq” chempionatining shaxsiy-jamoa musobaqalari o‘tkazildi.

Badminton o‘yin qoidalari haqida. Badminton uchun raketka, volan, sport kiyimi va maydoncha kerak bo‘ladi.

Plyaj badmintonini (bu sport emas), agar ochiq joy yetarli bo‘lsa, to‘rsiz o‘ynash mumkin. O‘yinni bir vaqtning o‘zida ikki-besh kishi o‘ynashi mumkin. Agar o‘yinchilar soni teng bo‘lsa, ular bir-biriga qaragan holda raketka bilan bir-biriga qarama-qarshi turgan holda o‘ynashi mumkin. Volanni iloji boricha yerga tushirib yubormaslikka harakat qilish kerak. O‘yinchilar soni teng bo‘lmasa kengroq yoki doira holatda o‘ynash mumkin. O‘yinchilar sonidan qat’i nazar, ular orasidagi masofa o‘rtacha uch metrdan o‘n metrgacha bo‘lishi kerak. O‘yin joyini tanlashga e’tibor berish kerak, ya’ni tekist va atrofidagi o‘yinchilarga shikast yetkazadigan jismlar bo‘lmasligi kerak. O‘yinni boshlashdan oldin, ozgina mashq qilish, yugurish, sakrash, qo‘l va oyoqlar uchun aylantirish mashqlari hamda o‘tirib-turib, badanni qizitib olgan ma’qul.

Sport badmintoni esa maxsus tayyorgarlikni va maxsus sport maydonchasi bo‘lishini talab qiladi.

Badminton sportining ma’nosi shundaki, o‘yinchi raketkadan foydalanib, volanni to‘r ustidan raqib tomon uloqtiradi, shu bilan birga raqib tomoniga tushirishga harakat qilish kerak. Agar ikkita o‘yinchi bo‘lsa, bunday o‘yin bitta, agar to‘rt kishi bo‘lsa, unda juftlik deb ataladi. Shuningdek, erkak-ayol juftligi bir xil juftlikdagi raqibga qarshi o‘ynashi mumkin. Shunday o‘yin mikst deb nomlanadi. “Mikst” so‘zi inglizchadan tarjima qilinganda, “aralash” degan ma’noni anglatadi.

O'quv muassasalarida badminton. Badminton-maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun juda qulay va mos sport turidir. Uning imkoniyatlari shunchalik kengki, bolalar 5-8 yoshdan boshlab badminton o'ynashni o'rganishlari mumkin, kattalar bu o'yinni 80 yoshgacha ham bemalol o'ynashlari mumkin, maktab o'quvchilari esa 11 yoshdan boshlab xalqaro musobaqalarda qatnashishlari mumkin. Badminton bolalarni jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirishda ularni asosiy harakat ko'nikmalari, ya'ni yurish, yugurish, sakrash, zarbalar berish, o'tirib turish, hamla qilish kabi faol harakatlarini o'rgatish orqali vestibulyar apparatni va salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, badminton kuchli jismoniy reaksiyani rivojlantiradi, aqliy qobiliyatlarni yaxshilaydi, vaznni tartibga solishga yordam beradi.

Badminton katta moliyaviy xarajatlarni talab qilmaydi, bugungi kunda uni tashkil yetish uchun mamlakatimiz ta'lim muassasalarida mavjud sharoit va imkoniyatlar yetarli, ya'ni maktab, kollej yoki OTM larning har qanday maydonchasida badminton o'yinlarni tashkil qilish mumkin.

Badminton-bu oilaviy o'yin hamdir. Shuning uchun nafaqat professional badmintonchilar yoki talabalar, balki oilalar o'rtasida ham musobaqalarni tashkil qilish oson. Shu ma'noda, badminton "otam, onam va men sportchilar oilasimiz" shiori ostida o'tkaziladigan musobaqalar ruhiga juda mos keladi.

Maktablar, kollejlarda va OTM larda darslar ikki usulda tashkil yetilishi mumkin:

- 1) jismoniy tarbiya darslarida badminton asoslarini o'rganish;
- 2) ta'lim muassasalarining sport zallarida badminton bo'yicha maxsus o'quv bo'limlarini tashkil yetish.

Agar ish to'g'ri tashkil etilgan bo'lsa, bir necha yildan so'ng ta'lim muassasalarida ommaviy razryadlarga ega yaxshi sportchilarni tayyorlash mumkin bo'ladi. Ta'lim muassasalarida badminton mashg'ulotlarini uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinchi bosqich – tayyorgarlik 2-4 sinf o'quvchilarini qamrab oladi. Uning vazifalari quyidagilardan iborat, ya'ni badminton o'yinini joriy yetish, to'g'ri harakat texnikasini o'zlashtirishda (yurish, yugurish, sakrash, o'tirish va hokazo.) davolanish jismoniy mashqlar bo'yicha mashg'ulotlar; sport o'yinlarida xavfsizlik texnikasi bilan tanishish. Ushbu bosqichda mashg'ulotning asosiy vositalari umumiy jismoniy va sport mashqlari, volan bilan ochiq o'yinlar, o'quvchilar badmintonning eng oddiy elementlarini o'rgatish uchun mo'ljallangan o'yinlar.

Yuklamalar hajmi katta bo'lmasligi lozim. Bu yoshdagi bolalar tez charchashadi va bir xil mashg'ulotlardan zerikishadi. Mashqlar turli mushak guruhlaridagi yuklamaga qarab tez-tez o'zgartirilsa va almashtirilsa, mashqlar samaraliroq bo'ladi. Darsning qismlarga bo'linishi hamda yuklamalarni tanafuslar bilan olib borish kerak.

Mashg'ulotning asosini faol o'yinlar, ya'ni estafetalari, yugurish, sakrash, to'p otish, akrobatik elementlar tashkil yetadi. Bunday mashqlar mashg'ulotlarning hayajonini oshiradi va shu bilan birga o'quvchining har tomonlama rivojlanishi masalalarini hal qiladi. Umumiy mashg'ulot vaqtining bir qismi badminton texnikasi asoslarini o'rgatishga bag'ishlanishi kerak. Shu bilan birga, texnik tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari ham amalga oshiriladi.

O'rgatishni eng oddiy va sodda elementlardan boshlash kerak. Bu jarayonda o'z tavsifiga ko'ra badmintonga yaqin turadigan boshqa ommaviy sport turlari elementlaridan ham keng foydalanish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning individual jismoniy va rahiy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda guruhlarda olib boriladi.

Umumiy jismoniy, mashg'ulotga oid, maxsus, taktik, imitatsiyaga asoslangan va boshqa ko'plab mashqlar mavjudki, tajribali murabbiy ular orasidan o'quvchilarni turli guruhlarining yoshiga, imkoniyat va qobiliyatiga mosini tanlab olib, mashg'ulotlarni olib borishi mumkin.

Ikkinchi bosqich – ixtisoslashuv maktablarning o'rta va yuqori sinflari hamda kollej o'quvchilari uchun. Oliy o'quv yurtlarining badminton bilan tanish bo'lmagan, ammo yetarlicha umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega talabalari bilan ham mashg'ulotlarni shu bosqichdan boshlash mumkin.

Ikkinchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka har bir o'quvchining individual imkoniyatlari va qobiliyatlarini hisobga olgan holda, maxsus jismoniy tayyorgarlik ham qo'shiladi.

Bu bosqichda shug'ullanuvchilarni bir nechta (kamida ikkita) guruhga: qobiliyatli va orqada qolayotganlar guruhlariga bo'lish kerak. Ular bilan parallel ravishda mashg'ulot olib borish vaqtida o'quv-mashg'ulot jarayonining turli uslublaridan foydalanish lozim. Birinchi guruhda badminton texnikasi va taktikasini o'zlashtirish bo'yicha mashg'ulotlarga va shunga mos tarzda yuklamalarni oshirib borishga e'tibor qaratiladi. Bu guruhdagi o'quvchilarga badminton o'yini sirlarini yanada chuqurroq o'rganishlari va sport razryadlari olishlari uchun maxsus sport maktablariga qatnashni tavsiya etish mumkin. Ikkinchi guruhda esa asosiy e'tiborni umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga qaratgan holda, badminton o'yinining umumiy asoslarini o'rgatib borish tavsiya etiladi.

Uchinchi bosqich – takomillashtirish. Bu bosqichda chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar asosida yuqori malakali sportchilar tayyorlanadi. U ko'proq jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi oliy o'quv yurtlari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari hamda sport kollejlari va badmintonga ixtisoslashtirilgan sport maktablari uchun xosdir. Mazkur bosqichda mashg'ulotlar malakali murabbiy qo'l ostida individual reja asosida olib boriladi.

Mashg'ulotlar kompleks xarakterga egaligi va turli mashqlar hamda harakatli o'yinlardan tuzilishi bois, badminton bilan shug'ullanish jarayonida bolalar albatta xavfsizlik qoidalariga rioya etishlari shart. Xavfsizlik qoidalari, odatda, boshqa sport turlaridagi kabi o'xshashdir.

Badminton bilan shug'ullanishda asosiy qoidalar:

- tashqi jismlar bo'lmasligi;
- sirpanmaydigan poyafzal;
- mashg'ulot o'tkazilayotgan joyda turli jismlar bo'lmasligi lozim;
- mashg'ulotni boshlashdan oldin maydonchada begona jismlar va notekisliklar yo'qligiga ishonch hosil qilish lozim;
- O'yin va mashg'ulot vaqtida to'r, ustunlar va sherikka to'qnashib ketmaslikka e'tibor berish kerak;

- O'yin maydonchasi ho'l bo'lmasligi kerak;
- Mashqlarni bajarish vaqtida to'qnashib ketmaslik uchun sheriklaringizni kuzatib boring.
- O'yin qoidalariga qat'iy rioya qilish kerak;
- O'yin oldidan tayyorgarlik mashqlarni bajarish lozim;
- Mashg'ulot, o'yin va musobaqalar paytida o'zingiz ishtirok etmayotgan maydonchaga chiqmang.
- Mashg'ulot va o'yinlarda yaroqli jihozlardan foydalanish kerak. Shuningdek, to'r ustunlarga yaxshilab tortilgan bo'lishi va ustunlarning o'zi ham mustahkam bo'lishi lozim.
- Maydondagi jihozlar, buyumlarda mavjud ixtiyoriy nosozlik va yaroqsizlik holatlari to'g'risida darhol o'qituvchi yoki murabbiyga xabar berish kerak;
- Mashqlarni bajarishda boshqalarni va shug'ullanayotganlarga urib yuborishdan ehtiyot bo'ling;
- Raketkani qo'lingizdan chiqib ketmaydigan darajada mahkam tuting;
- O'qituvchi va murabbiyning so'zi qonun ekanini unutmang.

Xulosa. Badminton o'yinining tarixiga nazar soladigan bo'lsak, uning qadimiy o'yin ekanligiga amin bo'lamiz. Ikki ming yil avval paydo bo'lgan shunga o'xshash o'yinlar insonlarning salomatligi uchun xizmat qilib kelgan. Hozirda badminton bilan muntazam ravishda shug'ullanishning inson organizmi uchun qanchalar foydali ekanligi bizga ma'lum. Badminton sporti va oddiy mashg'ulotlari bilan ta'lim muassasalarida, mahalla va oilada doimiy ravishda shug'ullanish hamda musobaqalar uyushtirish, aholi salomatligini mustahkamlash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Badminton mashg'ulotlari va musobaqalarini tashkil qilish katta moliyaviy xarajatlarni talab qilmaydi. Mamlakatimiz ta'lim muassasalarida mavjud sharoit va imkoniyatlar yetarli, ya'ni maktab, professional ta'lim yoki oliy ta'lim muassasalarining har qanday maydonchasida badminton o'yinlarni tashkil qilish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston respublikasi prezidentining 2021 yil 16 iyun "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5148-son qarori.
2. A.A. Pulatov, O.M.Savatyugen, Sh.Sh.Isroilov "Badminton nazariyasi va uslubiyoti". -Toshkent – 2017
3. R.S.Salamov Jismoniy tarbiyada nazariyasi va uslubiyoti. –Toshkent 2014 – 296 b
4. T.S. Usmonxo'jayev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti-Toshkent 2008. – 170 bet
5. F.Xo'jayev, R.Abdurasulov, M. Xo'jayeva Milliy harakatli o'yinlar va estafetalar: O'quv qo'llanma - Toshkent: "Umid Design", 2021.-176 b.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ МАРШРУТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Абдурахманова А.А.
ст. преподаватель кафедры «Педагогики и
психологии» Филиала РГПУ им. А.И.Герцена в городе
Ташкенте

Аннотация. В статье раскрыты особенности организации маршрутов индивидуального и групповых физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств легкой атлетики в образовательном процессе ДООУ.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, легкая атлетика, организационно-педагогические условия, индивидуальные и групповые маршруты занятий.

Annotatsiya. Maqolada maktabgacha ta'lim muassasasining o'quv jarayonida yengil atletikadan foydalangan holda individual va guruhli jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uchun marshrutlarni tashkil qilish xususiyatlari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: katta maktabgacha yoshdagi bolalar, engil atletika, tashkiliy-pedagogik sharoitlar, individual va guruh mashg'ulotlari yo'nalishlari.

Annotation. The article reveals the features of the organization of routes for individual and group physical education and recreation classes using athletics facilities in the educational process of preschool educational institutions.

Keywords: senior preschool children, athletics, organizational and pedagogical conditions, individual and group routes of classes.

В свете проблемы исследования, под организационно-педагогическими условиями в системе дополнительного образования дошкольных образовательных учреждениях (ДООУ) понимается совокупность конкретных мер, обеспечивающих эффективность в организации физкультурно-оздоровительного образовательного процесса детей старшего дошкольного возраста, направленного на развитие у них основ физической культуры и спорта на основе применения средств лёгкой атлетики.

Реализация структурно функциональной модели в условиях физкультурно-оздоровительного дополнительного образования будет эффективной при соблюдении следующих организационно-педагогических условий:

1. проектирование и реализация индивидуальных и групповых маршрутов сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий среди детей с использованием различных видов легкой атлетики;

2. применение игровых современных технологий проведения учебно-тренировочных и оздоровительных занятий легкоатлетическими упражнениями;

3. привлечение родителей к совместным физкультурно-оздоровительным занятиям с детьми старшего дошкольного возраста в системе физкультурно-оздоровительного дополнительного образования проводимых в ДОУ.

Педагогическое сопровождение детей, в физкультурно-оздоровительных занятиях, строится на принципе индивидуализации физкультурно-оздоровительного образования дошкольника. Основная направленность сопровождения заключается в создании наиболее благоприятных условий, обеспечивающих целенаправленное развитие двигательных способностей, задатков, удовлетворение индивидуальных потребностей детей в двигательной активности и преодоление имеющихся у них трудностей в процессе освоения ими двигательных действий.

Индивидуализация физкультурно-оздоровительного образовательного процесса на основе использования средств легкой атлетики в системе ДОУ требует от педагога значительного внимания к каждому ребенку, педагогической гибкости, творчества и импровизации в подборе материала для проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

Разработка и реализация индивидуальных физкультурно-оздоровительных образовательных маршрутов с использованием средств легкой атлетики в системе дополнительного образования в ДОУ предполагает использование различных комплекса средств. Для этого используются такие упражнения как ходьба, бег, прыжки, метания или их сочетания, а также их комбинирование. Проведение физкультурно-оздоровительных учебно-тренировочных занятий с дошкольниками осуществляется в игровой и соревновательной формах.

Проектирование индивидуальных и групповых маршрутов физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств легкой атлетики строится на обеспечении условий, которые способствуют развитию всех компонентов двигательной сферы дошкольника, через включение его в активную, творческую двигательную деятельность. Проектирование образовательного маршрута детей, принимающих участие в физкультурно-оздоровительных занятиях с использованием средств легкой атлетики выстраивается с учетом его склонностей, интересов, уровня развития способностей, а также имеющихся трудностей. Например, вначале определяются те двигательные действия (бег, прыжки, метания), в которых ребенок наиболее успешен. Развивая его способности в конкретном виде легкоатлетических упражнений, педагог постепенно создает условия для включения детей в выполнение других двигательных действий, оказавшихся вначале наиболее сложными для выполнения ребёнком.

Индивидуальный маршрут физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств легкой атлетики может быть представлен шестью компонентами:

1. Информационный (данные о физическом развитии, физической подготовленности, степени развития координационных способностей, состояние здоровья, психофизиологические особенности, рекомендации врача, психологов и специалистов педагогов ДОУ, рекомендации родителей о ребенке);
2. Целевой (определение задач индивидуального физкультурного развития);
3. Содержательный (средства, формы и методы, содержание программного материала физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств легкой атлетики);
4. Технологический (педагогические технологии занятий легкой атлетикой с учетом индивидуальных особенностей ребенка);
5. Диагностический (определение системы индивидуальных достижений в легкой атлетике);
6. Результативный (ожидаемые результаты).

Преимуществом индивидуальной формы организации занятий является возможность выбора методов, средств, приемов и методик обучения в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями ребенка.

Групповые маршруты физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств легкой атлетики проектируются по принципу удовлетворения потребностей всей группы дошкольников. Групповой маршрут выстраивается на основе диагностики проблем в физической подготовленности и развитии одного или нескольких компонентов легкоатлетической подготовленности или с целью удовлетворения и поддержания интереса воспитанников в области физической культуры и спорта. Разработка групповых маршрутов физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств легкой атлетики в образовательном процессе связана с необходимостью организации подвижных игр, эстафет, развлечений и соревнований, которые требуют коллективного взаимодействия.

Легкоатлетическая двигательно-игровая деятельность предполагает наличие нескольких участников, каждый из которых выполняет определенные функции. Реализация индивидуальных и групповых маршрутов физкультурно-спортивного образования средствами легкой атлетики предполагает взаимодействие всех участников образовательных отношений (детей, педагога и родителей).

Для эффективной реализации маршрутов физкультурно-оздоровительных занятий необходимо взаимодействие с педагогами и родителями которое должно быть направлено на развитие всех компонентов физкультурно-оздоровительной и спортивной культуры дошкольников в условиях семьи и в самостоятельной двигательной активности в группе. С этой целью необходимо наблюдая за детьми, определить у них интерес и предпочтения к тем или иным видам легкоатлетических упражнений, а также определять признаки двигательной одаренности. На этой основе разработать для родителей рекомендации по их развитию, оказание им педагогической помощи в вопросах организации условий для самостоятельных занятий дома. В качестве форм работы с педагогами и

родителями используются мастер-классы, семинары-практикумы, индивидуальные консультации.

Таким образом, индивидуальные и групповые маршруты сопровождения детей, участвующих в физкультурно-оздоровительных занятиях, обеспечивают индивидуализацию образовательного процесса, предполагают активное взаимодействие ребенка со стороны взрослых и другими детьми в физкультурно-оздоровительной и спортивной среде. Организационно-педагогические условия обеспечивают эффективность реализации структурно-функциональной модели формирования физической культуры средствами легкой атлетики детей старшего дошкольного возраста посредством индивидуализации образовательного процесса.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Горелов А., Коблев Я.К., Козлов И.М., Правдов М.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 4. - С. 50.
2. Правдов Д.М. Формирование двигательных действий на основе использования упражнений с целевой точностью у детей дошкольного возраста: дисс.... канд. пед. наук: 13.00.04. - Шуя, 2009. - 193 с.
3. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста: Монография. Российская акад. наук, Ин-т философии. М., 2006. – 184 с.
4. Правдов М.А., Правдов Д.М., Щепелев А.А. Анализ диссертационных исследований в области физического воспитания детей дошкольного возраста // Научный поиск. - 2018. - № 4. - С. 11-17

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA EGILUVCHANLIKNI TARBIYALASH

Urunov Baxtiyor Atabekovich
Urganch shahar 5-son umumiy o'rta ta'lim
maktabi o'qituvchisi
urunovbaxtiyor@mail.ru

Kirish. Egiluvchanlik ko'pgina harakatli faoliyatlar davomida mehnat, harbiy faoliyatga va hayotga juda zarur. Tadqiqotlarni tasdiqlashicha turli sport turlari gimnastika, sinxron suzish, sakrash va boshqalar, harakat faoliyati texnikasiga ega bo'lish uchun suyaklarda harakatchanlikni yuqori darajasiga ega bo'lishi kerak. Egiluvchanlik darajasi tezlik, mo'ljal imkoniyatlari kuchini rivojlantirishni tasdiqlaydi. Harakatchanlikni qomat buzilishi holatidagi suyaklar harakatchanligini baholash qiyin, xuddi shunday oyoqlardagi panja tekisligini tuzatish sport mashqlaridan keyingi va hayotiy jarohatlarni tuzatish kabilarda qat'iy ahamiyat kasb etadi.

Egiluvchanlikka hos mashqar yengil va muvaffaqiyatli ravishda mustaqil va uy sharoitida tizimli ravishda bajariladi. Egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlar mutahasislar tamonidan sog'lomlashtirish vositalaridan biri sifatida qaraladi, u to'g'ri qomatni jismoniy, garmonik rivojlanishiga tasir qiladi.

Insonni har qanday harakati suyaklardagi harakatchanlik bilan bog'liq. Ba'zi bir suyak qismlarida - yelka, tos boldir suyaklar tizimi orqali inson katta harakatchanlikka egadir, boshqalarda tizza bo'g'imida harakat amplitudasi (tezligi) suyak shakli bilan va bog'lovchi apparatlar bilan chegaralangan. Asosan insonlar o'zini yuqori darajadagi harakatlaridan kamdan-kam foydalanadilar va suyaklardagi harakat ampilidudasidagi yuqori harakatchanlikni ma'lum bir qismi bilan chegaralanadi. Ammo suyaklardagi yetarli bo'lmagan harakatchanlik darajasi kuchlanishini ifodalashiga tezlik va kordinatsiya qobiliyatlariga salbiy ta'sir etadi, ishchanlikni foydali tomonini pasaytiradi va ko'p hollarda bog'lamlarni va mushaklarni buzilishiga sabab bo'ladi.

Ba'zi bir harakatchanlikda inson egiluvchanlik hususiyati hal qiluvchi ro'l o'ynaydi, lekin ko'pgina o'quvchilar va pedagoglar o'zlarini jismoniy va sport faoliyatlarida egiluvchanlik mahoratini yetarli darajada baholamaydilar. Shu bilan birga egiluvchanlikni tarbiyalash umumiy tarzda harakatchanlik sifatlarini tarbiyalashda va insonlarni jismoniy harakatlarini yahshilashda katta ahamiyat kasb etadi. Chunki bu jarayon rivojlanish chegaralari bilan yetarli darajada qattiq chegaralangan. Shunday qilib bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash jismoniy madaniyat va sportning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qoladi.

Ishning maqsadi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalash.

Ishning obyekti. Egiluvchanlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya darsi.

Ishning predmeti. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun umumlashgan mashqlar.

Ishning vazifalari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.

1. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar uchun egiluvchanlikni tarbiyalashga hos muvoffaqiyatli mashqlar kompleksini (umumlashgan) ishlab chiqish.

2. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda egiluvchanlikni tarbiyalash bo'yicha ishlab chiqilgan mashqlar to'plamini muvoffaqiyatli tomonini tekshirish.

Matematik statistik uslub. Olingan tajriba ma'lumotlar tadqiqotlarni o'rganish bo'yicha qabul qilingan matematik statistik uslub asosida amalga oshirildi. Asosan antropometrik ma'lumotlar o'lchanib (o'sish-og'irlik) nazorat guruhidagi kabi tajriba guruhida amalga oshirildi. Antropometrik ma'lumotlar natijasiga ko'ra tana og'irligi hajmiga va o'sishiga munosib dinamik rivojlanishda tajriba boshi va ohirida Ketle formulasida aniqlandi:

$K = \text{tana og'irligi, g} / \text{tana uzunligi, sm.}$

Ketle indeksi tana og'irligi (hajmi) uni uzunligi haqida ma'lumot beradi.

Indeksni normal ro'rsatkichi 325 dan 400 gacha g/sm chegarasida sport bilan shug'ullanishda ular 400g/sm ga ba'zi-bir sport mutahassisliklarida 600 g/sm ga yetadi.

Baholash uchun qabul qilingan ma'lumotlar natijalari aniqligini ifodalash uchun statistik ishlov berildi.

Tadqiqotni barcha dasturi 3- bosqichda amalga oshiriladi.

Birinchi bosqich: Asosiy maqsad kichik maktab yoshdagi o'quvchilarda egiluvchanlikni tarbiyalashga hos turli uslublarni o'rganish edi.

Ikkinchi bosqich: pedagog tajribani qiyosiy o'tkazishni nazarda tutadi. Qo'yilgan maqsadni yechish uchun 2 - sinf o'quvchilardan 2- guruhi (o'rta yoshdagi). Nazoratda 34 nafar o'quvchi, ulardan 18 nafari nazorat uchun 16 nafari tajriba guruhini tashkil qiladi. Nazorat guruhi maktab dasturiga muvofiq shug'ullandi, tajriba guruhi maxsus ishlab chiqilgan mashqlar to'plami bo'yicha shug'ullandilar. Ular kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni egiluvchanlik hususiyatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan edi. Har ikkala guruhlarda jinsiy va yosh hususiyatlar bir xilda edi.

Uchunchi bosqich: pedagogik tajriba davomida qabul qilingan ma'lumotlarni statik ishlov berishga qaratilgan bo'lib va ularni natijalarni (tadqiqot natijalarini) shakllantirishdan iborat edi.

Ishning natijalari va ularni tasdiqlash. Erishilgan natijalar tahlili ko'rsatishicha, nazorat va tajriba guruhlar orasida tadqiqotga jalb qilingan o'quvchilarda ma'lum darajada farqlar mavjud.

Tadqiqotda qatnashgan 2-sinf o'quvchilarining har ikkala guruhida antropometrik natijalar (nazorat va tajriba guruhlarda) o'rtacha ko'rsatkichlari mos.

Nazorat guruhida o'rtacha o'sish hajmi 123,3 sm; tajriba guruhida 121,2 sm. Tana og'irlikni o'rtacha hajmi shunga mos 20,8 va 21,7 har ikkala guruhda o'sish va tana hajmi ko'rsatkichlari yosh me'yoriga mos.

Tajribagacha nazorat guruhida egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'rtacha 1,4 sm, tajriba oxirida -0,87 sm. Tajriba guruhlarda bularga xos ko'rsatkichlar, egiluvchanlikni alohida rivojlanish uslubi bilan shug'ullanuvchilarda 1,4 tajriba boshida va tajriba oxirida

+1,31 ni ko'rsatdi. Foizlarga aylantirganda tajriba guruhda egiluvchanlik ko'rsatkichi 128% ga o'sgan, nazorat guruhga nisbatan katta.

Tos boldir suyaklaridagi egiluvchanlik ko'rsatkichlari burchak hisobida "Uzunasiga shpagat" holatida egiluvchanlikni rivojlantirish haqida aniq tasvirni beradi. Bu ko'rsatkich o'quv yilini boshida nazorat guruhda 172 gradus bo'lgan bo'lsa, tadqiqot davrini ohirida - 174 gradus, nazorat guruhida shularga hos ko'rsatkichlar 172 gradus tadqiqot boshlanishida va 179 gradusgacha tadqiqot oxirida erishildi. Bu ko'rsatkichlar bo'yicha farq oddiy guruhda 2 gradusga, tajriba guruhida 7 gradus. Bu farq statistik holatga mos bo'lib ($t=4,17$ $p<0,01$).

Shunisi qiziqarliki, kattalikni tadqiqot qilish orasida ma'lum bir to'belik mavjud. Ya'ni egiluvchanlik ko'rsatkichi qancha katta bo'lsa egiluvchanlik testiga asosan, shuncha tos boldir suyaklar burchagi katta va aksincha.

Ketlening hajm o'sish antropometrik ko'rsatkichlari orasida va egiluvchanlik ko'rsatkichida ba'zi-bir salbiy bog'lanishlar ifodalanadi.

Shunday qilib nazorat va tajriba guruhlarida orasida o'ziga hos farqlar kuzatiladi. Nazorat guruhlarida egiluvchanlikda ijobiy o'sish dinamikasi, ba'zi-bir harakatlar yaxshilanishi jismoniy madaniyatning oddiy dasturiga asosan tasdiqlanadi.

Har ikkala tadqiq qilinayotgan guruhlarda yosh va jismoniy hususiyatlari bir-biriga o'xshash (mos) bo'lganligi sababli, egiluvchanlik rivojlanish dinamikasi jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini o'zgacha uslubiyatda tashkil qilish bilan bog'liq ekanligida ifodalanadi, bu esa shunday zarur sifat bo'lgan egiluvchanlikni rivojlantirishda ijobiy ta'sir bo'ladi. Ketlening antropometrik indeks ma'lumotlariga ko'ra nazorat guruhlaridagi o'quvchilarda tadqiqot ohirida 179 g/sm, tajriba guruhidagi o'quvchilarda 169 g/sm, bo'lgan. Shu kabi o'sish hajmi indeksi bo'yicha qiyosiy jihatdan o'quvchilarda yuqori darajadagi egiluvchanlik nazorat guruhida ifodalanadi. Bu faqt mashg'ulotlarda egiluvchanlikni rivojlantirish foydasiga ijobiy ta'sir qilganligini tasdiqlab, uni egiluvchanlikni aniqlovchi faqtlar deb tasdiqlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Воробьев.В.И.-Определение физической работоспособности спортсменов: Учебное пособие / В.И. Воробьев. - Челябинск, 1998. – 54 с.
2. Галеева, М.Р. - Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие /М.Р. Галеева. - Киев, 1980. – 56 с.
3. Вультров.Б.З.-Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы: Пособие для учителя /Б.З. Вультров, М. М. Потошник. - М.: Просвещение, 1983.- 14 с, 46 с, 152 с.

OLIMPIYA ZAXIRALARI KOLLEJI TALABALARINING ANTROPOMETRIK O'LCAMLARINI KORRELYATSIYASINI ANIQLASH

Bekmanova Hurshida Shokirjonovna
UrDPI Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi
bekmanovahurshida@mail.ru

Kalandarov Doston
UrDPI Jismoniy madaniyat yo'nalishi
1-bosqich talaba
kalandarovdostonbek22@gmail.com

Ishning dolzarbligi. Hozirgi kunning asosiy muammolaridan biri yosh avlodni har tamonlama barkamol qilib tarbiyalashdan iboratdir. Buning uchun esa ularni o'sish va rivojlanishini nazorat qilish ularni antropometrik o'lchamlarini olish tana qisimlaridagi o'xshashliklarni aniqlash hamda taqqoslash zarur. Tana qisimlarida kamchiliklar sezilsa ularni davolash, kerak bo'lsa uni yaxshilash maqsadida qilinishi lozim bo'lgan barcha chora tadbirlarni qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Hamamizga ma'lumki odam organizmi o'ziga xos juda murakkab sistemadir. Agar uning o'sishi va rivojlanishiga to'g'ri yondashilmasa yoki e'tiborsiz bo'ladigan bo'lsak keyin kech bo'ladi. Vatanimizni kelajagi bo'lmish yoshlar sog'ligiga davlatimiz tomonidan juda katta e'tibor qaratilmoqda. Shuning uchun biz yoshlar davlatimizni rivojlanishiga yordam beradigan yoshlarni o'sishi va rivojlanishini yaxshilashga qaratilgan ishlarga labbay deb javob beramiz.

Odam tanasini o'rganish juda kadim zamondan boshlangan bo'lib bular sirasiga Gippokratni, Klavdiy Galenni, bobomiz Abu Ali Ibn Sinoni misol qilib keltirishimiz mumkin. O'sha davrdan to hozirgacha inson tuzilishi va uning bilan bog'lik barcha omillarni o'rganish yuzasidan minglagan ishlar qilinishiga qaramasdan, inson salomatligi borasidagi muammolar yetarlichadir.

Shuning uchun biz asosiy e'tiborimizni yoshlar tanasidagi o'lchamlarning bir-biri bilan bog'liq korrelyatsiyasini o'rganishga qaratdik.

O'zbekiston tabiatining betakrorligi va landshaftlar xilma xilligi, ayniqsa Xorazm va Qoraqalpog'iston Respublikasida atrof-muhitning izdan chiqishi natijasida yoshlar tanasida nafaqat morfologik balki fiziologik jarayonlarni o'zgarishi kuzatilmokda.

Buning natijasida Alpomish kabi gavdali sog'lom yoshlarni topish ancha mushkil ishlardan biri bo'lib qolmoqda (Xivadagi sovutni ayrim bollar kutara olmadi).

Biz yoshlarni zimmamisida o'zbek xalqini sog'lomlashtirishdek ulkan va ma'suliyatli vazifa turibdi.

Ilmiy ishning maqsadi: odam gavdasi antropometrik o'lchashlar yordamida aniqlash, korrelyatsiyani aniqlash va ulardan ilmiy xulosalar chiqarish.

Ilmiy ishning vazifalari:

- Antropometrik o'lchashlar texnikasini va jismoniy rivojlanishni baholash mezonlarini o'rganish.

- Talabalarga jismoniy rivojlanishga ta'sir qiluvchi postnatal va perinatal omillarni aniqlashni o'rgatish

- Bolalarning jismoniy harakati qonunlari va baxolash usullarini o'rganish.
- Antropometrik usullarini o'rganish va olingan natijalarga asoslanib baxolash xamda jismoniy rivojlanishga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash.
- Olimpiya zaxiralari kolleji talabalarining antropometrik o'lchamlarini olish.
- Olimpiya zaxiralari kolleji talabalarining antropometrik o'lchamlarini korrelyatsiyasini o'rganish..

Ilmiy tadqiqot obyekti va predmeti. Tadqiqot obyekti sifatida Xorazm viloyati Urganch shahar Olimpiya zaxiralari kolleji. talabalari hisoblanadi, antropometrik o'lchash usullari esa ishning predmetini belgilaydi.

Ilmiy tadqiqot predmeti. Tadqiqot predmeti Xorazm viloyati Urganch shahar Olimpiya zaxiralari kolleji talabalari hamda antropometrik o'lchash usullari belgilaydi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Olingan natijalardan sport fiziologiyasi, valeologiya va boshqa sport tibbiyot fanlarida foydalanish mumkin.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Ilmiy ishdan olingan natijalar maktab, kollej va universitetlar o'qituvchilari hamda murabbiylar foydalanishi mumkin.

Antropometrik o'lchamlarni olishda ishlatiladigan jihozlar va asboblari.

Antropometri, rostomer, yo'g'on tsirkul, sirg'anuvchi tsirkul, tazomer, santimetrli tasmalari, qo'l-oyoqning rentgen sur'atlari, stopomer, yog'och rom, bo'yoq idish, shtempel (muhr bo'yog'i), plantogrammalar uchun qog'oz, skipidar, uch burchaklar, transportirlar, chizg'ichlar, klyonka, planshetda oyoq panja skeleti.

Talabalardan biri tikka turib turadi.

Tekshirish usullari: antropometrik tekshirish metodlari 2 guruhga bo'linadi:

1. Kontaktli usulda tekshirish.
2. Kontaktsiz usulda tekshirish - masofadan turib o'lchash .

Antropometrik tekshiruv usullari

1.Tanani bo'yiga o'lchash.Odamning bo'yi vertikal yuzada aniqlangan antropometrik nuqtalar o'rtasidagi proyeksion masofa sifatida o'lchanadi.

Tan uzunligi (odamning bo'yi) tekshirilayotgan odamning tayanch maydoni ustidagi eng yuqori nuqtasi, ya'ni bosh gumbazining yuqori nuqtasi. Bo'yi o'lchanadigan odam rostomerning gorizantal maydoniga oyoqyalang bosib, uning vertikal ustuniga orqasi bilan turadi, qo'llarini tushiradi, oyoq panjalari bir-biriga yaqinlashtiriladi, tizzalar also bukilmaydi, rostomer ustuniga 5 ta nuqta: tovonlar, boldir, dumba, kuraklar orasi yuzasi va ensa tegib turishi shart. Bo'yi o'lchanayotgan odamning boshi shunday turishi kerakki, bunda ko'z kosasining quyi qismi tashqi eshituv markazi bilan bir xil gorizantal yuzada tursin. Odam ana shunday vaziyatda turgandan keyin antropometrning reykasini yoki rostomerning suriladigan plankasi boshning eng yuqori nuqtasiga tushiriladi va millimetrga qadar aniq o'lchanadi.

Gavda uzunligi – poldan yuqori tushda va qovda joylashgan nuqtalar o'rtasidagi tafovutlar (bu nuqtalar orasidagi proyeksion masofa).

Korpus uzunligi – oyoqlar uzunligini qo'shmasdan hisoblaganda aniqlangan tana uzunligi.

Qo'llar uzunligi –pol ustidan yelka va barmoq nuqtalari balandligi o'rtasidagi tafovut (akromial) va barmoq nuqtalari o'rtasidagi proyeksion masofa. O'lchanayotgan odam asosiy antropometrik tik holatda turadi, elkadagi nuqta va o'rta barmoq uchining polga nisbatan balandligi darajasi aniqlanadi.

Yelkaning uzunligi. Yelka antropometr bilan yelka nuqtasidan to kichik bilak suyagi yuqori boshchasidan bilak suyagi nuqtasigacha o'lchanadi. Yelkaning haqiqiy uzunligi yelka va kichik bilak nuqtalarining poldan balandligi orasidagi tafovutga teng keladi (akromial va bilak suyagi nuqtalari orasidagi proyeksion masofa).

Bilakning uzunligi- bilak nuqtasi va bigizsimon o'simta suyagi nuqtasining poldan balandligi orasidagi tafovut (bigizsimon o'simta va barmoq nuqtalari o'rtasidagi proyeksion masofa). Suyak uzunligi bigizsimon o'simta nuqtasidan uchinchi barmoq uchidagi nuqtaga qadar o'lchanadi.

Suyakning uzunligi bigizsimon o'simta nuqtasi va barmoq nuqtasining pol ustidan balandligi orasidagi tafovut (bigizsimon o'simta va barmoq nuqtalari o'rtasidagi proyeksion masofa). Suyak uzunligi bigizsimon o'simta nuqtasidan uchinchi barmoq uchidagi nuqtaga qadar o'lchanadi.

Son uzunligini o'lchash uchun sonning yuqori nuqtasining poldan balandligi olib tashlanadi. Sonning uzunligi antropometr bilan qovdan sonning yuqori ichki nuqtasiga qadar o'lchanadi. Bu nuqtani aniqlash uchun tizza sal bukiladi va tizza bo'g'imi ichki tomondan paypaslanadi, katta son suyagining eng chiqib turgan qattiq nuqtasiga barmoq bosib turiladi, keyin unga o'lchov asbobining plankasi qo'yiladi.

Boldirning uzunligi- sonning yuqori va pastki nuqtalarining poldan balandligi o'rtasidagi tafovut (sonning yuqori va pastki nuqtalari o'rtasidagi proyeksion masofa). Boldirning uzunligi antropometr bilan sonning yuqori nuqtasidan pastki nuqtasiga qadar o'lchanadi. Bu oyoq tik turganda to'piqning ichki tomonida joylashadi.

Oyoq-panjaning uzunligi- tovon va oxirgi nuqtalar orasidagi masofa. Oyoq-panjaning uzunligi antropometr bilan tovon nuqtasidan panjaning eng oldingi chiqqannuqtasi, "oxirgisi"ga qadar o'lchanadi, bu nuqta ikkinchi yoki birinchi barmoqning uchida bo'ladi. Oyoq-panja balandligi sonning pastki nuqtasidan polga qadar bo'lgan masofa o'lchanadi.

Tananing ko'ndalang razmerlari (diametri) ni aniqlash.

Tananing ko'ndalang razmerlari yo'g'on, shtangali yoki sirg'anadigan tsirkul bilan frontal yoki soggital yuzada antropometrik nuqtalar o'rtasidagi proyeksion masofa sifatida o'lchanadi. Tananing ko'ndalang razmerlarini aniqlashda dastlab tekshirilayotgan odam terisiga sal bosib, antropometrik nuqtalar paypaslab ko'riladi, keyin unga tsirkul oyoqlari qo'yiladi.

Akromial diametr (elka kengligi) - o'ng va chap akromial nuqtalar o'rtasidagi masofadir. Aytib o'tilgan nuqtalar o'rtasidagi to'g'ri (skvoznoy) razmer yelkaning kengligini aniqlab beradi.

Ko'krak qafasining ko'ndalang diametri yo'g'on tsirkul bilan o'rta qo'ltiq osti chizig'i va IV qovurg'aning to'shaga mustahkamlangan gorizantal o'tgan joyidagi nuqtalar orasida, yahni o'rta to'sh nuqtasi orqali o'lchanadi. Bu qovurg'aning yonboshi eng chiqib turgan joylari orasidagi masofasir.

Ko'krak qafasining oldingi va orqa (sagittal) diametri - tosh nuqtasi va shu gorizantal yuzada yotgan umurtqa pog'onasining o'simta qirradi o'rtasidagi masofadir. Ko'krak qafasining barcha ko'rsatkichlari nafas olmay turgan holda olinadi.

Tosni o'lchash. Buning uchun o'lchanadigan odam sonlarini bir - biriga mahkam tekkizib turadi. Tos qirradi diametri o'ng va chap yonbosh suyagi qirrasidagi nuqtalar orasidagi masofadir. O'lchov aniqligi 0.5 sm. Bunda tsirkul oyoqchalarini o'lchanayotgan sohaga asta qo'yish lozim, aks holda yumshoq to'qimalar shakli o'zgarib, o'lchashda xatoga yo'l qo'yiladi.

Yelka pastki qismining ko'ndalang diametri – yelka suyagining tashqi va ichki do'ngliklari orasidagi eng katta masofadir. Yelka do'ngi tirsakni bukkani holda shtangentsirkul bilan o'lchanadi. Tsirkulning bitta oyoqchasi medial do'nglikka, ikkinchisi lateral do'nglikka qo'yiladi.

Bilak quyi qismining ko'ndalang diametri – kichik bilak va tirsak suyaklari bigizsimon o'simtali orasidagi eng katta masofadir. Yelka suyagining kengligi bigizsimon o'simtalar orasida aniqlanadi. Tsirkulning bitta oyoqchasi tirsakka, ikkinchisi bilakka qo'yiladi. O'lchanayotgan tsirkul oyoqchasiga sal botadi.

Son quyi qismining ko'ndalang diametri – son suyagi ichki va tashqi do'ngligi orasidagi eng katta masofadir. Son suyagi do'ngligining kengligi shtangentsirkul bilan o'lchanadi. Buning uchun tsirkulning bitta oyoqchasi son suyagining medial do'ngligi ustiga, ikkinchisi lateral do'nglik ustiga qo'yiladi.

Boldir quyi qismining ko'ndalang diametri – katta boldir va kichik boldir suyaklar to'pig'i orasidagi eng katta masofadir.

Oyoq panja kengligi – kaft suyagi boshchasiga shtangentsirkul qo'yib o'lchanadi. O'lchanayotgan odam ikkala oyog'ini bir tekis tutishi kerak .

Xulosa. Olimpiya zaxiralari kolleji suv sporti bilan shug'ullanadigan talabalarning antropometrik o'lchamlari va ko'rsatkichlari haqidagi ma'lumotlar yig'ildi.

1. Kollej talabalarini bo'y va vaznlarini bir biriga mos kelgan talabalar 2 tani tashkil qildi.

2. Qolgan boshqa talabalarni bo'yi bilan vazni mos kelmaydi.

3. Kollej talabalarini bo'y va vaznlarini bir biriga mosligi borasida olib borilgan kuzatuvlar hamda semizlik darajasini aniqlash bo'yicha faqatgina bir talabani bahosi a'lo baxoga mos. kelishi aniqlanildi. Yana bir talabani bahosi esa 4 bahoga mos kedi.

4. Qolgan talabalarni baholari qoniqarsiz ya'ni 3 va xatto 1 ga teng.

5. 18-19 yoshli talabalarning tana o'lchamlari olinib tahlil qilindi korrelyatsiyaga to'g'ri keladigan organlar burun bilan quloqning, bilak bilan elkani bir biriga mosligi, boy bilan qo'l uzunligi, bel bilan tos suyagini yarmini, ko'krak aylanisi bilan oyoq uzunligi mos kelishi aniqlanildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Safarova.D.D. Odam anatomiyasi. O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, T., 2005.
2. Д.Д. Донской. Биомеханика. – Москва: 1975.
3. Xudoyberdiyev R.E., Axmedov N.K, Zoxidov X.Z, Alavi K.A, Asomov S. A. «Odam anatomiyasi» Tibbiyot oliy bilimgoahlari uchun darslik. -Toshkent: 1993.

III SHO‘BA
MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARIDA BOLALARNI JISMONIY
TARBIYA TA’LIMI SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH

THE ROLE OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION COURSES IN
MODERN PRE-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

Samarkand Institute of Economics and Service
"Information technologies" department
teacher Karimov Tolmasbek. X

Abstract: This article discusses the role of physical education courses in "Modern Pre-School Educational Institutions". It is written about where, for how long, and with the help of what tools the physical education classes are conducted for children, and how the classes are divided into parts.

Key words: preschool education, physical education, fit child, education, activity, gymnastics, exercise, physical activity, health improvement.

The "First Step" state program and "State Standards" used in pre-school educational organizations specify the content of physical education classes, physical exercises, and physical education classes for each age group. When conducting various activities in physical education, the educator or physical education guide must: clearly understand the tasks, observe consistency in conducting the training, and also take into account the age and individual characteristics of the children. It is one of the main tasks of the educator to control and pay attention to the dynamics of the child's organism and his psychology during the training. the effectiveness of the education and training process in the educational training will increase to such an extent.

The organization of physical education in preschool educational organizations is an educational complex of various activities of children, the basis of which is movement activity. This set of physical actions is a specific system of actions necessary for a child's full physical development and strengthening of health. Types of organization of children's movement activities in pre-school educational organizations include: a) frontal training of physical education;

b) daily routine physical training - rehabilitation works;

c) morning physical education, movement games and physical exercises during walks, minutes of physical education between classes, physical education exercises after daytime sleep, exercise activities;

g) entertainment, active recreation;

d) children's tourism, physical education holidays, health days in kindergarten, vacations;

e) free, independent activity of children;

j) homework from physical education classes.

All of these are aimed at physical education and comprehensive development of the child in preschool educational organizations and meet their general tasks. Each type of physical activity is interrelated, while each has its own special function. All this is carried out together according to the agenda of preschool education organizations. In the group of children of the first age, that is, three years old, the main form is individual, individual exercise. We can include gymnastics, massage, action games. Morning gymnastics and physical education classes are held at the same time for all pupils of the small group. However, the exercises that match the age and psychophysiological characteristics of each of the children of the small group are performed. In the rest of the groups, taking into account these features, morning gymnastics exercises are conducted. The moments of physical education spent during classes become more important in large groups of kindergartens. included in frontal second language learning activities and between the two activities as a time for children to rest and recover and concentrate.

Active outdoor games and all kinds of independent movement activities are a necessary condition for the daily life of children of different age groups. Because the main part of children's activities is play. In outdoor active games, children are free in independent physical movement. Iadi For example: outdoor activity games can include the game "Happy Umbrella" for children. For this, the children stand in a circle, and the teacher holds up the umbrella prepared for the children. Long ribbons are attached to the bottom of the umbrella and children hold one end of this ribbon. The game starts with music about rain or an umbrella. When the teacher turns the umbrella in his hand, the children also run by the ribbons of the umbrella. When the umbrella is folded, the children gather in front of the teacher, when the umbrella is placed on the ground, the children also sit in a circle. After the rules of the game are explained to the children, the actions are accelerated.

This action game develops agility and dexterity in children. In games with rules of movement, children occupy clearly defined physical positions. The importance of physical education training is the comprehensive development of children's movement culture and children's health, regular implementation of educational and educational tasks for children. The fulfillment of these tasks ensures the functional improvement of the children's body, the strengthening of children's health, the acquisition of proper movement skills by children, the awakening of physical qualities and interest in physical education and sports, and their physical development. Physical education classes are conducted together to improve children's health and to train the child's body, in which case, the teacher or physical education instructor must also pay attention to the child's compliance with the rules of physical education hygiene.

Educational, educational and health-improving tasks are equally important for every part of physical training. Completing these tasks affects the development of children in all aspects. The tasks and content of the introductory part of the training - the physical training part can be different depending on the tasks set in the first part of the physical education training and the content and type of exercises in its main part. The task of this part of the physical education training is to create interest and emotional mood in children towards the training, to check the level of concentration and

preparation, to clarify some movement skills, to gradually train the child's organism in the main part of the training. consists of preparing for some intensive activity. Therefore, physical education training can be described as passing the training on the one hand, and entering on the other - physical training. It is possible to perform familiar exercises and special exercises related to target acquisition, which do not require much time.

Such physical education exercises include: alignment exercises - various alignments and re-alignments; walking and running with various tasks; spread out and run lightly, and then form into large and small circles, groups, etc. Various types of exercises to prevent flatness include walking on heels, walking on tiptoes, walking on a thick rope, walking on a ladder and other exercises. The introductory part ends with the preparation of the children for the training, when they line up in groups of three or four, spread out, etc. This serves to teach children general development exercises at the beginning of the main part of physical education training. Introduction to physical training:

The tasks and content of the main part of the training are as follows: in the main part of the training, in one case, more attention is paid to teaching children general development exercises, and then to basic movements, and it is determined by the tasks of training physical qualities; in another case, training in basic movement exercises is prescribed. These exercises provide introduction to new movement material, repetition of already familiar, taught exercises using different options, improvement of movement skills in the stage of consolidation of the trainings. After all this is done, it will be possible to play games with rules of action, which will involve all the children in the group in intensive action. Taking into account the continuity of children's optimal mental work abilities, very difficult tasks are determined at the beginning of the main part.

An example of this is to introduce children to a new topic and content of training, or to perform very complex coordination exercises. Generalization exercises are performed by children with small equipment - flags, sticks, balls, belts, ribbons, and similar equipment. At night, they improve the functional state of the body, increase the ability to work large muscle groups. In the main part, in order to form the correct posture and regulate breathing, it is possible to transfer the arms to the sides and join them in front of the chest. After that, exercises for developing and strengthening the muscles of the arms and shoulder girdle of children, strengthening the back muscles for the body and developing the flexibility of the back, i.e. the spine - bending forward, backward and sideways, turning to the right and left, the body Exercises are given to rotate the lower back.

Exercises that develop and strengthen abdominal and leg muscles include squatting, sitting with knees bent, raising legs for 15 minutes, and so on. When performing these exercises and repeating them, it is intended to gradually prepare the child's body for more complex loads. After that, it goes to the topic of training to perform the main actions. A new topic is new for children and learning is in the process of improvement. For school preparatory groups, it is advisable to plan two to four exercises of the main activities of physical training. One of them is the leader, that is, it requires the main attention of the educator, and the rest are selected from the exercises that are

already familiar to children for the purpose of repetition and improvement. For example - jumps with throwing and crawling, or crawling and hopping with running.

When adding such physical activities, their intensity level is taken into account more. It's best to combine high-intensity exercise with low-intensity exercise or a variety of moderate-intensity exercises. Thus, the variety of physical education training and the variation of the level of children's movement are achieved, which improves the level of the child's work ability. Performance of the main types of movements that require the participation of the entire muscle system always improves the functional state of the body, and active games, characterized by quick, goal-oriented movements, increase the child's activity process.

The final part of the training session is considered the last part of the training session before the game, and involves walking at a progressively slower pace. Such a walk helps reduce general excitability and normalize the child's pulse; children can perform several breathing exercises while walking. In some cases, it is possible to make the walk more interesting by taking a creative approach and replacing it with low-motion games with the participation of all children. At the end of the walk, or the game in place of it, physical training is completed and the children move on to other activities. In short, organization and conduct of physical training in "Pre-school education" organizations is carried out on the basis of the "First Step" state program. Physical education classes conducted by a teacher or a physical education instructor are conducted depending on the physical and psychological level of children. In the process of organizing physical education classes, physical qualities such as quickness, agility, endurance, and flexibility are cultivated in children along with the development of movement skills.

Physical education classes are planned in accordance with the established curriculum, in which, first of all, in the same classes, the main focus is on teaching children new physical exercises in coordination with what they have learned before; secondly, to check from time to time the level of mastery of movement materials by children, the quality of performance and the quantitative result; thirdly, in order to improve exercises familiar to children, it is possible to include frequent repetitions using options. The expected result can be achieved if physical education training is always organized in a consistent manner.

LIST OF USED LITERATURE:

1. "First Step" state program. Tashkent 2018. Study guide.
2. B.T. Haydarov, G.Kh. Ibroimova, J.J. Kazimov "Physical education theory in preschool educational organizations". Published in the editorial-publishing department of SamDU. Samarkand - 2020.
4. Tulenova H., Khojaev F, Khojaeva. Meliyev H. "Physical education theory and methodology". T; Economy-Finance 2012 study guide.
6. Khojaev F, Rakhimkulov K.D., Nigmanov B.B. "Sports and action games and their teaching methodology" TDPU publishing house, Tashkent, 2008.
7. www.ziyonet.uz

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYAGA YO‘NALTIRISH METODIKASI

Shukurllayev Jurabek Makasdbayevich

ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

j.shukurllayev@gmail.com. +99897-500-10-17

G.T.Mirzabekova

CHDPU 2-kurs magistranti

M.A. Xamzayeva, R.M. Murodova

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1guruh talabasi

Hozirgi kunda maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilarning aqliy va jismoniy sifatlarini rivojlantirish jamiyatda sog'lom avlodni voyaga yetkazish asosiy shart maqsad deb qaralmoqda.

Aytish joizki, Respublikamizda bu sohada bir qancha tayanch kompetensiyalarni shakllantirish, ta'limiy innovatsiyalarga moslashuvchan va jamiyatning zamonaviy talablariga javob beradigan tarbiyalanuvchilarni shaxsini tarbiyalashga doir qator yuksak ishlar amalga oshirilmoqda. Tarbiyalanuvchilarni tayanch kompetensiyalarini rivojlantirish orqali ta'lim muassalarida olingan bilimlarning real hayotiy vaziyatlarda qo'llashning eng oqilona usul va yo'llarini ishlab chiqish zarurati tobora ortib bormoqda [3]. Mamlakatimizda maktabgacha, umumiy o'rta va oliy ta'lim sifatini oshirish, yoshlarning ma'nadan yetuk va jismonan barkamol shaxs sifatida voyaga yetishni ta'minlash borasida amalga oshiriladigan ishlar, davlat va jamiyat ravnaqi va xalq faravonligi uchun qaratilgan.

Bu borada yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyev 2019-yilning 19-mart kuni yoshlarga e'tiborni kuchaytirish, yosh o'sib kelayotgan avlodni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularda axborot texnologiyalaridan to'g'ri foydalanish ko'nikmasini shakllantirish, yoshlar o'rtasida kitobxonlikni targ'ib qilish, xotin-qizlar bandligini ta'minlash masalalariga bag'ishlangan videoselektorida 5 ta muhim tashabbusni ilgari surgan edi [1]. Mazkur tashabbus yoshlarni qobiliyani namoyon qilishlari uchun shart sharoitlar yaratadi.

Tarbiyalanuvchilarni kompetensiyaviy yondoshuv asosida jismoniy tarbiyaga yo'naltirish metodikasi quyidagilardan iborat: salomatlik va jismoniy barkamollik qadriyatlaridan xabardorlikni yuqori darajasi, muntazam jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyoj, maxsus bilimlar, jismoniy yutuqlarni ta'minlaydi. Kompetensiya ko'rsatkichlari esa:

- ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchilik darajasi;
- aqliy va jismoniy tayyorgarlik;
- obyektiv va subyektiv yuqori yutuqlari;
- jihoz, vosita va usullardan ijodiy va ijobiy foydalanishlar kiradi.

Bu tarbiyalanuvchilarni maksimal darajada tarbiyalash, takomillashtirish uchun kompetensiyaviy metod va tamoyillardan unumli foydalanish zaruratini tug'diradi.

Natijada maktabgacha ta'lim bolaning tayanch kompetensiyalarini rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. U ta'limning keyingi bosqichlarida, shuningdek, butun hayoti davomida rivojlanib boradi. Davlat o'quv dasturi kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan. Bu maktabgacha ta'lim va tarbiya jarayonida bolalar faoliyatining turli tuman turlarida shakllanadigan kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan. Kompetensiya – bolaning bilim, ko'nikma, malaka va qadriyatlari majmuidir.

Kompetentli bola o'z bilim, ko'nikma va malakalarini har qanday vaziyatda safarbar qilishi va qo'llashi, o'z maqsadiga erishishi va rivojlanishning har bir bosqichida yoshiga mos keladigan vazifalarni hal qilishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berishda kompetensiyaviy yondashuv bolalarning bilish bilan bog'liq bo'lgan ehtiyojlari, muammolar va imkoniyatlarga samarali javob berish qobiliyatini shakllantirish, axloqiy me'yorlar va qadriyatlarni rivojlantirish, boshqa insonlar bilan muloqot qilish, shaxsiy ("Men" konsepsiyasi) ni shakllantirishni o'z ichiga oladi.

Metod deganda, ta'limda maqsadga erishish, masalalarini hal qilish yo'llari, usullari tushuniladi. O'qitish metodi tarbibida usullar alohida ajralib turadi. Usul-metodning unsure bo'lib, uning tarkibiy qismi, metodni amalga oshirishda bir marttagina qo'llanadi va alohida qadam hisoblanadi [2].

O'qitish metodi- murakkab, ko'p qirrali, ko'p sifatga ega bo'lgan ta'limdir. O'qitish metodida o'qitishning obyektiv qonuniyatlari, maqsadlari, mazmuni, tamoyillari, shakllari o'z aksini topadi. Metodlar boshqa didaktik kategoriyalarga bog'liq va biri boshqalarini taqozo qiladi, ya'ni o'qitishning maqsadi, mazmuni, shakli hosilasi sifatida metodlar didaktik kategoriyalarga aks ta'sir ko'rsatadi.

O'rganilish natijasida shuni aytib o'tish joizki, Tarbiyalanuvchilarni tayanch kompetensiyalarini rivojlantirish orqali ta'lim muassalarida olingan bilimlarning real hayotiy vaziyatlarda qo'llashda yo'riqchi hamda tarbiyalanuvchilar o'rtasidagi hamkorlikni va mustaqil-ijodiy munosabatlarni rivojlantirish va mustahkamlashni amalga oshirish muhim poydevori sanaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018.
2. Shukurullayev.J.M Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi. 2022.
3. Usmonxodjayev.T.S Maktabgacha ta'lim tshkilotlarida jismoniy tarbiya.T.2006.
4. "Ilk qadam" maktabgacha ta'lim muassasasining davlat o'quv dasturi. T.2018.
5. Karimov M.K. Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya. T 2004.

AHOLI SALOMATLIGINI TA'MINLASHDA TURIZM TURLARINING AHAMIYATI

L.L.Abdirahmonov

UrDPI, Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

N.Jumanazarov

UrDPI, Jismoniy madaniyat yo'nalishi

2-bosqich talaba

A.Z.Nurmatov

UrDU, Sport faoliyati (Kurash) yo'nalishi talabasi

XXI asr fan va texnologiyalarning misilsiz darajada takomillashuvi bilan namoyon bo'lmoqda. Bizning texnologik asrimizda jismoniy harakatsizlik paydo bo'ldi - harakat yetishmasligi tufayli tana funktsiyalarining yetarlicha faol emasligi, muhim organlarda buzilish holatlari kuzatilmoqda. Olib borilgan ilmiy tadqiqot ma'lumotlariga tayanadigan bo'lsak, maktabda haftasiga ikki marta 45 daqiqalik jismoniy tarbiya darslari – o'sayotgan bola tanasining rivojlanishi uchun zarur bo'lgan harakat faolligining atigi 11 foizini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya va sport, jumladan, turizm bo'yicha maktab va maktabdan tashqari mashg'ulotlar ana shu bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan.

Turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalar salomatligi uchun eng qulay sharoitlarni yaratadi. Piyoda sayohatlarda jismoniy tarbiya darslarida (to'siqlarni, suv xatarlarini yengish, toqqa chiqish, yurish va hokazo) o'rganilgan harakat harakatlari to'g'ridan-to'g'ri qo'llaniladi, shu bilan bir qatorda geografiya, biologiya, astronomiya darslarida olingan nazariy bilimlardan yangicha foydalanishga imkon beradi.

Sport turizmi - bu turli xil to'siqlarni (dovonlar, cho'qqilar, tog' tizmalari, daryo oqimlari va boshqalar), ham tabiiy muhit fonida, ham sun'iy relefdagi masofalarni yengib o'tish uchun musobaqalardan iborat sport turi.

Sport turizmining turlari:

- sport yurishi. Bu marshrutni faqat piyoda yakunlashdan iborat bo'lib, jiddiy relef va landshaft to'siqlari va ob-havo sharoiti bilan murakkablashishi mumkin;

- tog' turizmi. Marshrutlar faqat tog'larda yotqizilgan, sayyoh tog' tizmalarini kesib o'tishi, cho'qqilarga ko'tarilishi va tog'larda mumkin bo'lgan boshqa to'siqlarni yengib o'tishi kerak;

- chang'i turizmi. Chang'ida to'siqlar bilan masofalarni yengib o'tish;

- suv turizmi;

Sport sayohatlari, musobaqalar, turistik mitinglar va sport turizmining boshqa shakllarida yangi bilimlarni o'zlashtirish, o'z-o'zini takomillashtirish, tarbiyalash, rivojlantirish jarayonlari faol rag'batlantiriladi. Sport-sog'lomlashtirish turizmi ko'p jihatdan insonning ijodiy faoliyatini, uning ijodini rivojlantirishga yordam beradi. Sport-sog'lomlashtirish turizmi tizimida shaxsni tarbiyalash quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- ma'naviyatga, axloqqa, mentalitetga yo'naltirilgan ta'sir;

- shaxsning har tomonlama, yaxlit va barkamol rivojlanishi jarayoniga ijtimoiy, iqtisodiy, gumanistik vositalar kombinatsiyasining ta'siridan foydalanish;

- sport-sog'lomlashtirish turizmining turli shakllari, vositalari va usullaridan foydalangan holda ekologik madaniyatni, estetik didni, axloqiy tamoyillarni shakllantirish; shaxs va uning tarbiyasi haqidagi pedagogika fanida to'plangan barcha bilimlardan konkret shaxsni shakllantirish, uning qobiliyatlarini rivojlantirish, ehtiyojlarini qondirish, qiziqish doirasini kengaytirish jarayonida foydalanish. Sport va sog'lomlashtirish turizmi boshqa sport turlaridan farqli o'laroq, eng samarali sog'lomlashtirish texnologiyalaridan biridir.

Sport va sog'lomlashtirish turizmi sport turlaridan biri emas, balki kengroq tushunchadir. Bu butun ijtimoiy harakat bo'lib, uning eng muhim maqsadi har bir shaxs va butun jamiyat uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirishdir. Sport-sog'lomlashtirish turizmining o'ziga xosligi shundaki, har qanday sport turidan farqli o'laroq, deyarli har bir kishi shug'ullanishi mumkin, shuning uchun sport-sog'lomlashtirish turizmi eng ommaviy harakatlardan biridir. Uning o'ziga xosligi, shuningdek, eng yuqori motivatsiyada, maqsadga erishishga qaratilgan, buning natijasida sport turizmini sport mutaxassisi bo'lmagan odamlarning qobiliyatlari va qobiliyatlarining tabiiy laboratoriyasi deb hisoblash mumkin, ammo shunga qaramay, mukammal va juda aniq muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. Bu insonda harakat tezligi, eng yuqori irodaviy fazilatlar, shuningdek, hissiy va jismoniy stressni yengish, stressni bartaraf etish qobiliyati va boshqalarni shakllanishiga asos bo'ladi.

Sport-sog'lomlashtirish turizmining o'ziga xos xususiyati uning ko'ngilocharligi, jozibadorligi, ekologik tozaligi, sport-sog'lomlashtirish turizmi orqali rivojlangan qobiliyatlarni hayotning boshqa sohalarida amalga oshirish qobiliyatidir.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

1. Hayotiy-amaliyligi xususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Rahbarlik, boshqarish, mo'ljal olish, yo'lni tanlash va uni to'g'ri topish, haritani o'qiy olishdek qator malakalarni shakllantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlar va harakatlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingan mutaxassislikka kerak bo'lgan hislatlar rivojlanmaydi.

3. Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va boshqa hayotiy-amaliy mashqlardan foydalaniladi.

4. Turizm shug'ullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini qo'ymaydi. Shunisi bilan u sportga o'xshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol kabi) va marshrutining relefiga qarab ta'sir ko'rsatadi va uning ta'siri turlicha bo'lishi mumkin.

6. Turizmda kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o'rinni egallaydi.

7. Turistik sayohatlar qatnashchilari o'zlarining ichlaridan rahbarni saylab oladilar. Rahbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart. Turizmda rahbarning o'zi ham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma'lum

qo‘shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayohat marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o‘rganadi, jihozlarni ko‘rib chiqadi va amaliy masalarni hal qiladi.

Sayohat katnashchilari yosh sayyohlar bo‘lsa, ularga 19 yoshdan kichik bo‘lmagan mutaxassis yo‘riqchi etib tayinlanadi.

8. Turizm mashg‘ulotlarining asosiy formasi **poxoddir**. Poxodda turizm paytida bilish kerak bo‘lgan barcha forma va usuliyatlardan foydalaniladi, bu bilan hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllantiriladi.

Xulosa qilib shuni ko‘ishimiz mumkinki turizm turlaridan foydalanish orqali nafaqat bolalarning balki jamiyatning barcha ishtirokchilari salomatligini mustahkamlashimiz mumkin. To‘g‘ri tashkil qilingan turizm mashg‘ulotlari yoshlarga salomatlik bilan bir qatorda turli qiyinchiliklarni yengib o‘tish malakasini shakllantiradi, o‘z yurti asori atiqalari, tabiati, tog‘lari va tirixi bilan tanishishga imkoniyat yaratib beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. – Toshkent, 2005.
2. “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston respublikasi prezidentining PQ-5054-son qarori. 2021-yil 6-aprel.
3. В.А.Таймазова и Ю.И.Федотова. Теория и методика спортивного туризма, Учебник М.: Советский спорт, 2014-424 с.

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARNI TARBIYALASH JARAYONIDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI

Abdirahmonov Lazizbek Latipboyevich.

**Urganch davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchi
Abdirahmonova Shahodat Latipboyevna
UrDU, Sport faoliyati Xotin qizlar sporti
yo'nalishi talabasi**

Inson hayotining birinchi yetti yilligida bolalar sog'ligining asosiga zamin tayyorlanadi, hayotiy zarur harakat malakalari shakllanadi, takomillashadi, keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim bo'lgan shart-sharoitlar yuzaga keladi.

Shu soha olimlari Shelovanova, Sorocheck, Uvarov, Bikovlarning tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolaning jismonan chiniqqan, chaqqon, kuchli bo'lib o'sishida o'z vaqtida to'g'ri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya jarayoni muhim o'rin o'ynaydi.

Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini noto'g'ri baholash bola organizmining rivojini susaytiribgina qolmay, uning aqliy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishini jismoniy tarbiya amaliyoti isbotlab beradi.

Bugungi kunda dunyoda yuksak taraqqiy etgan mamlakatlarda yosh avlodga bo'lgan g'amxo'rlik va bolalarda kun tartibining to'g'ri yo'lga qo'yilganligi, doimiy tarzda faol harakat aktiga ega bo'lish bolalarning sog'lom, teran fikrli bo'lib yetishishlarida asosiy omil ekanligini ilmiy dalillar bilan asoslanganligini ko'rishimiz mumkin.

Dolzarbligi.

Hozirda maktabgacha yoshdagi bolalarning kundalik faoliyatida bevosita kompyuter texnologiyalari tobora asosiy o'rin tutmoqda. Bu holatda ular juda oz harakat qilishadi va hovlida chopish va tengdoshlari bilan o'ynash o'rniga, juda kam jismoniy faoliyatni talab qiladigan kompyuter o'yinlari ortida o'tirishadi. Ammo maktabgacha yosh har bir inson hayotidagi muhim davrlardan biri bo'lib, bolalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng maqbul yo'l hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan 2017-yil 16-avgust kuni o'tkazilgan yig'ilishda berilgan topshiriqlar ijrosini so'zsiz ta'minlash, maktabgacha ta'lim tizimini tarkibiy jihatdan tubdan isloh qilish, tizimning boshqaruv tuzilmasini tashkil etish, maktabgacha ta'lim muassasalariga 5-6 yoshli bolalarni 100 foiz qamrab olish choralari belgilash maqsadida 2017-yil 30-sentabr kuni O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-son qarori qabul qilindi.

Mustaqillik yillarida respublikada ta'lim-tarbiya tizimi va barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining asosiy ustuvor yo'nalishlari darajasiga ko'tarildi. Biroq,

o'tkazilgan tahlillar maktabgacha ta'lim sohasida olib borilayotgan ishlarning samarasi va natijasi yetarli darajada emasligini ko'rsatmoqda¹⁰.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy rivojlanishdan orqada qolgan bola tezroq charchaydi, diqqatning sustligi va xotiraning pasayishi kuzatiladi. Bu kamchiliklar tananing faoliyatida turli xil kasalliklarga olib keladi, bolaning qobiliyatini pasaytiradi va uning irodasini buzadi. Shuning uchun bolalikda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish juda muhimdir.

Yugurish va sakrash tabiiy harakatlar bo'lib, jismoniy tarbiya jarayonida asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Ushbu mashqlar turli sharoitlarda amalga oshirish va foydalanishning katta o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi, shuning uchun ular birinchi navbatda muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning harakat faolligi maqsadga muvofiq bo'lishi va uning tajribasi, qiziqishi, istaklari va funksional imkoniyatlariga mos kelishi kerak.

Mamlakatimiz aholisining sog'lik darajasini yaxshilash, faol kun tartibiga amal qilishga o'rgatish uchun jismoniy tarbiya va sport sohasida bir qator qonun, qarorlar va farmonlar chiqarilmoqda. Bulardan ko'zlangan asosiy maqsad aholining sog'ligini mustahkamlash aholining uzoq umr ko'rishi kabi jihatlarni ijobiy tomonga o'zgarishi uchun amalga oshirilmoqda. Mustaqillikdan keyingi dastlabki davrda aynan "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"¹¹gi davlat qonuni qabul qilinganligi bejiz emas, keyinchalik 2000-yil 26-may va 2015-yil 4-sentabrda bu qonun yangi tahrirda qabul qilindi. Yangi tahrirdagi qonunning 4-moddasida shunday deyiladi¹².

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;

¹⁰ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-son qarori. Toshkent sh.(Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 30.09.2017-y., 06/17/5198/0043-son)

¹¹ "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuni. 1992-yil 14-yanvar, T.

¹² "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuni. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, (yangi tahriri) 2015-yil 4-sentabr.

– nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar, shuningdek yuqori darajada ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi guruhlari oʻrtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga koʻmaklashish;

Jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishga aholining koʻp qismini yoʻnaltirish, olib boradigan ish faoliyati va yosh xususiyatlaridan qatʼiy nazar barchani jalb qilish borasida hukumatimiz qaygʻurmoqda. Maʼlum bir sport turi bilan yoki odatiy kundalik turmushda jismoniy mashqlarni bajarishdan maqsad nafaqat chempion boʻlish, sportda yuqori natijalarga erishish uchun balki, xalqimizning sogʻlom genofondga ega boʻlishini taminlash asosiy maqsad qilib qoʻyilgan. Insonning jismoniy rivojlanish darajasiga eʼtibor qiladigan boʻlsak, bu yosh davrlariga bogʻliq ekanini koʻrishimiz mumkin.

Jismoniy rivojlanish¹³ – bu sogʻlomlashtiruvchi jarayon boʻlib, inson organizmining vazifalari va shakllari oʻzgarishining asta-sekin qaror topishidir. Rivojlanishning oʻsib borishida uchta fazani ajratish mumkin: rivojlanish darajasining koʻtarilishi, nisbatan barqarorligi va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng joʻshqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga toʻgʻri keladi hamda maktabda taʼlim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi. Jismoniy rivojlanish obyektiv biologik qonunlarga boʻysunadi. Bu davrda bola oʻzi uchun asosiy faoliyat boʻlgan har xil oʻyinlar bilan band boʻladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan olimlarning fikricha jismoniy sifatlarning koʻpchiligi irsiyat bilan bogʻliqligi oʻganilgan. Biz kundalik hayotda muloqot davomida va teleradio vositalari orqali sportchilar haqida maʼlumot berilayotganda maʼlum bir sportchining yuqori natijalar koʻrsatish omili sifatida tugʻma istedod yoki mehnat samarasi degan iboralarni koʻp eshitamiz.

Diqqat bilan ilmiy adabiyot va qoʻllanmalarni oʻrganib chiqadigan boʻlsak har qanday istedod, qobiliyat va qiziqish oʻz vaqtida aniqlanmasa va toʻgʻri yoʻnaltirilmasa kelajakda oʻz-oʻzidan hech qanday yuqori natija kuzatilmaydi. Bu murabbiy, oʻqituvchi tomonidan vaqtida payqab, aniqlangan qobiliyat yoki istedodning toʻgʻri yoʻnalishga solinishi, tinimsiz mehnat va toʻgʻri yoʻlga qoʻyilgan koʻp yillik jismoniy mashgʻulotlar natijasida yuqori sport natijasiga erishish mumkin.

Shu kabi koʻplab muammo va kamchiliklarning oldini olish, har qaysi yosh avlodni sogʻlom, barkamol hayotga qiziqishi baland oʻz fikri bilan jamiyatda oʻrnini topa oladigan avlodlar qilib tarbiyalash maqsadida 2017-yilda muhtaram prezidentimiz Sh.Mirziyoyev tashabbusi bilan maktabgacha taʼlim vazirligi tashkil etildi. Bundan koʻrishimiz mumkinki yurtimizda mamlakatning ertangi kuni boʻlgan oʻsib kelayotgan yosh avlodning jismonan sogʻlom, bilimli, maʼnaviyatli boʻlib ulgʻayishi uchun qaratilayotgan eʼtiborning yorqin namunasidir. Koʻpchilik olimlar yosh avlodning barkamol boʻlib rivojlanishida muhim omillarni oʻrganish borasida tadqiqot ishlarini olib borganlar.

Professor Y.A.Arkin maktabgacha yoshdagi bolalarning oʻyinlarini quyidagicha tasniflagan:

¹³Salomov. R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T.: “ITA-PRESS”, 2014.7-b

1. Bolalardagi ruhiy jarayonlarni takomillashtirishga qaratilgan o'yinlar;
2. Texnikaviy o'yinlar;
3. Hayotiy-ijtimoiy o'yinlar;
4. Harbiy o'yinlar;
5. Dramalashtirilgan o'yinlar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning barcha o'yinlari o'zining mazmuni, xususiyati va tashkil etilishiga ko'ra ikki kata turkumga bo'linadi:

1. Ijodiy o'yinlar.
2. Qoidali o'yinlar.

Ijodiy o'yinlarni bolalarning o'zlari o'ylab topadilar. Unda oldindan belgilab qo'yilgan qoidalar bo'lmaydi. Qoidalar ham aynan o'yin jarayonida bolalar tomonidan o'ylab topiladi. Bu o'yinlar orqali yosh bolalarga erkinlik va o'z navbatida harakatlarni tartibga solish uchun ham fikirlash uchun undaydi. Qoidali o'yinlarning qoidasi va mazmuni kattalar tomonidan belgilab beriladi va bu qoidalarga o'yindagi barcha ishtirokchilar rioya qilishlari shart. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mashg'ulot davomida olib borilgan o'yinlar kelgusida yoshlarning bir jamoa bo'lib shakillanishida va raqobat asosida o'zlarini takomillashtirib borishlari uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Bu xil o'yinlarda harakatni yuzaga keltiruvchi vositalar turlicha namoyon boladi. Shu xususiyatiga ko'ra ular uch ichki xilma-xillikka ega:

Sof harakatdan iborat o'yinlar:

Bularni taqlidiy o'yinlar ham deyish mumkin. Chunki harakat taqlid asosida yuzaga keladi. "Almash qadamlar", "Sirg'anchiq yoki toyinishma", "Ona tovuq va hakka", "Jik-jik", "Bekinmachoq", "Puqmipuq", "Yashirinmachoq", "Duk-duk", "Quvlashmachoq", "Shax-shax" va boshqa juda ko'p shu xildagi o'yinlarda harakat u yo bu hodisaga taqlid zahirida voqelikka aylangan. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, sof harakatdan iborat o'yinlarning ko'pligi maktabgacha yoshdagi kichkintoylar va kichik yoshdagi o'quvchilarga mosligi bilan ajralib turadi.



Harakatni predmet boshqaradigan o'yinlar:

Bular kichik hamda o'rta yoshdagi bolalar hamda o'smirlarga mos bolib, ulardagi harakatni tuproq, toshcha, tanga, loy, hango'z, oshiq, danak, yong'oq, ro'mol, chillak va chillakdasta, jirttak, lanka, to'p, koptok, qo'g'irchoq, turli-tuman o'yinchoqlar yuzaga keltiradi. Bu turdagi o'yinlarda narsa (o'yinchoq) harakatni yuzaga keltiradi va boshqaradi.

Harakat so'zi boshqaradigan o'yinlar:

Bunday o'yinlar kompozitsiyasida qo'shiq harakatni yuzaga keltirishi va boshqarishi bilan muhim o'ringa aylangan, aniqrog'i, qo'shiq yo ular kompozitsiyasining asosini tashkil etadi, yo o'yin yo'nalishida biror vazifani bajaradi. Binobarin, bunday o'yinlarga shunchaki o'yin sifatida emas, o'yin-qo'shiqlar sifatida qarash to'g'riroqdir. Xullas, o'yin taqozo etgan istalgan vaziyatdan bolalar ana shunday topqirlik va sinchkov ijod yoki ixtirolari tufayli chiqa olganlar. Afsuski, 50-60-yillardan boshlab tayyor madaniy o'yinchoqlarga ruju qo'yish bolalarda ana shunday topqirlik va ijodkorlik ruhini birmuncha zaiflashtirdi.

Kichik yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi maktabgacha ta'lim pedagogikasining muhim bir bo'limi sanalib, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni uyg'un rivojlantirish, ularni har tomonlama jismoniy tarbiyalashni nazarda tutadi va o'z ahamiyati jihatidan juda muximdir.

Jismoniy tarbiyaning bu yoshdagi vazifasi bola sog'ligini saqlash, jismoniy sifatlarni o'stirish, yosh avlodni aqliy va jismoniy jihatdan uyg'un rivojlantirishdir. Hozirgi kunda muhtaram prezidentimiz tomonidan maktabgacha ta'lim tizimiga aloxida e'tibor qaratilayotganligi bejiz emas, zero ertangi kunimiz egalari bo'lgan yoshlarning qay darajada sog'lom, barkamol, bilimli bo'lib rivojlanishi mamlakat taqdiri bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy tarbiya to'g'risidagi ta'limot pedagogikaning eng asosiy tarkibiy qisimlaridandir.

Jismoniy madaniyat tushunchasiga quyidagilar kiradi:

- mehnat va turmushdagi ozodalik;
- kiyim, bino va xonalarning tozaligi;
- shaxsiy gigiena va kun tartibiga odatlanish, kun davomida to'g'ri faoliyat va dam olish, uyqu, ovqatlanish va shunga o'xshash xolatlar.

Jismoniy rivojlanish – odam organizmidagi shakl va o'zgarish, muskullarning ortishi, bo'yining o'sishini ifodalaydigan biologik jarayondir. Jismoniy rivojlanish hayot qonunlari organizim va muhit birligi asosida amalga oshadi. Kun tartibidagi gigenik va chiniqtiruvchi muolajalarni bajarish orqali bolaning sog'ligi yaxshilanadi, xulqi, odobi, bilimi, jasurligi kabi jihatlari oshadi. Jismoniy tarbiya mashqlari bog'chada bajartirilganda guruh bo'lib bajariladi, bu esa bolalarning mashg'ulot jarayoniga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirishga imkon yaratadi. Jismoniy tarbiya mashqlarini bajarganda va milliy harakatli o'yinlarni bajarganda bolalar o'rtasida jamoatchilik, intizomlilik, uyushqoqlik kabi hislatlar shakillanadi.

Jismoniy tarbiya bolalarda estetik tarbiyaning ham yuzaga kelishida muhim o'rin tutadi, bajarayotgan harakatlarni yengil va nazokat bilan bajarishga o'rganadilar. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi tashkillashtirilayotganda ularning

yosh xususiyatlari inobatga olinishi lozim. Bu yoshda bola organizmi jadal o'sishi bilan boshqa yosh davrlaridan farq qiladi. Ya'ni jismoniy rivojlanishning shiddatli davri aynan maktabgacha va kichik maktab yosh davrlariga to'g'ri keladi. Shu sababli bu yoshdagi bolalar tinib tinchimas bo'ladi bu jihatlarni albatta inobatga olinishi shart.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida quyidagilar asosiy o'rin tutmog'i darkor:

- bola sog'ligini mustahkamlash;
- tana shakl va funksiyalarini takomillashtirish;
- jismoniy qobiliyatini oshirish;
- tashqi muhit tasirlariga chidamliligini oshirish.

Bu yoshdagi bolalar juda harakatchan bo'ladi, organizmida faol o'zgarishlar kuzatiladi. Mashg'ulot davrida alohida e'tibor bilan yondashish zarur.

Xulosa qilib aytganda, mamlakatimizda insonlar salomatligi, xususan o'sib kelayotgan yosh avlodning barkamol bo'lib o'sishi uchun barcha sharoit va imkoniyatlar yaratib berilmoqda. Bu jihatlarga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Shunday bo'lsada, maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari yetarlicha to'liq yondashilmayapti. Yosh avlodning barkamol bo'lib yetishishi uchun bolalar qiziqishi va qobiliyatlarini aniqlash va to'g'ri yondashish zarur. Hozirda maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning jismonan barkamol bo'lib rivojlanishlarining mavjud kamchiliklaridan biri tarbiyachi (instruktor)larning yetarlicha o'rgatish va tarbiyalash salohiyatiga ega emasligi bilan izohlashimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-son qarori. Toshkent sh.(Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 30.09.2017-y., 06/17/5198/0043-son)
2. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuni. 1992-yil 14-yanvar, T.
3. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuni. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, (yangi tahriri) 2015-yil 4-sentabr.
4. Salomov. R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. T.: "ITA-PRESS", 2014.7-b

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY FAOLIYAT JARAYONINI TASHKIL QILISH

Abdirahmonov Lazizbek Latipboyevich.
Urganch davlat pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat kafedrası, o'qituvchisi
Abdirahmonova Shahodat Latipboyevna
UrDU, Sport faoliyati xotin qizlar sporti yo'nalishi
talabasi

Hozirgi kunda Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan 5 ta ustuvor yo'nalishlarning amalda samarali faoliyatini yo'lga qo'yish borasida yurtimizda keng qamrovli islohotlar o'tkazilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan 2017-yil 16-avgust kuni o'tkazilgan yig'ilishda berilgan topshiriqlar ijrosini so'zsiz ta'minlash, maktabgacha ta'lim tizimini tarkibiy jihatdan tubdan isloh qilish, tizimning boshqaruv tuzilmasini tashkil etish, maktabgacha ta'lim muassasalariga 5-6 yoshli bolalarni 100 foiz qamrab olish choralari belgilash maqsadida 2017-yil 30-sentabr kuni O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-son qarori qabul qilindi.

Mustaqillik yillarida respublikada ta'lim-tarbiya tizimi va barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining asosiy ustuvor yo'nalishlari darajasiga ko'tarildi. Biroq, o'tkazilgan tahlillar maktabgacha ta'lim sohasida olib borilayotgan ishlarning samarasi va natijasi yetarli darajada emasligini ko'rsatmoqda¹⁴.

Maktabgacha ta'lim tizimini isloh qilishdagi mavjud muammolarni bartaraf etish maqsadida qarorda quyidagi keng ko'lamli tadbirlarni amalga oshirish ko'zda tutilgan:

maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishga qaratilgan yagona davlat siyosatini amalga oshirish, maktabgacha ta'limni har tomonlama rivojlantirish, tarbiyalanuvchilarning bilimi va ma'naviy-axloqiy darajasini yanada yuksaltirish;

"Ta'lim to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonunini maktabgacha ta'lim qismi bo'yicha amalga oshirishga doir qonun hujjatlarini takomillashtirish yuzasidan takliflar ishlab chiqish va ularga rioya etilishini nazorat qilish;

maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablariga muvofiq maktabgacha ta'lim muassasalari faoliyatini muvofiqlashtirish hamda metodik rahbarlik qilish;

o'quv-tarbiya jarayoniga o'qitishning zamonaviy ilg'or shakllarini, yangi pedagogik va axborot texnologiyalarini, ta'lim-tarbiyaning samarali shakl va usullarini joriy etish;

maktabgacha ta'lim muassasalarida yosh bolalarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar, insonparvarlik va yuksak ma'naviyat ruhida tarbiyalash, ularning qalbi va

¹⁴ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-son qarori. Toshkent sh. (*Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi*, 30.09.2017-y., 06/17/5198/0043-son)

ongiga mustaqillik, milliy o'zlikni anglash g'oyalari yanada chuqur singdirish, "ommaviy madaniyat" ko'rinishidagi yot g'oyalarga qarshi immunitetini mustahkamlashga yo'naltirilgan tadbirlarni amalga oshirish;

maktabgacha ta'lim muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash va ularning faoliyati samaradorligini oshirish;

pedagog va rahbar xodimlarning malakasini oshirish jarayonini samarali tashkil etish, bunda zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalaridan, xorijiy mamlakatlarning ilg'or tajribasidan foydalanish, ta'lim muassasalarini yuqori malakali, zamonaviy bilimga ega kadrlar bilan ta'minlash;

mazmun va sifat jihatidan zamonaviy talablarga javob beradigan, ilg'or pedagogik texnologiyalarni qo'llagan holda o'quv va o'quv-metodik adabiyotlarning yangi avlodini yaratish va nashr etilishini tashkil etish;

maktabgacha ta'lim muassasalarida davlat talablari bajarilishining tizimli monitoringini olib borish;

xalqaro aloqalarni kengaytirish hamda mustahkamlash, mamlakatimizning ta'lim sohasida erishgan yutuqlarini konferensiyalar, ko'rgazmalar va boshqa tadbirlar orqali xalqaro darajada keng targ'ib qilish, xalq ta'limi tizimiga xorijiy investitsiyalar va grantlarni jalb etish;

nodavlat maktabgacha ta'lim muassasalari tarmog'ini rivojlantirish, ular o'rtasida sog'lom raqobatni shakllantirish hamda ta'lim xizmatlari turlarini ko'paytirish.

Bolalarning qiziqish va intilishini hisobga olgan holda, ularga maktabgacha bo'lgan davrda har tomonlama puxta ta'lim-tarbiya berish, dunyoqarashini kengaytirish, mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, qalbi va ongiga milliy va umuminsoniy qadriyatlarini singdirib borish orqali ularni ona Vatanga muhabbat ruhida kamol toptirish masalasi davr talabidan ortda qolayotgani sababli maktabgacha ta'limning boshqaruv tizimi qayta ko'rib chiqishni taqozo etmoqda.

Farzandlarimizning maktabda qanday o'qishi, yuksak maqsadlar bilan kamol topishi ko'p jihatdan maktabgacha ta'lim muassasasidagi tarbiyaga bog'liq. Ilmiy kuzatishlar va tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson umri davomida oladigan barcha axborotning 70 foizini 5 yoshgacha bo'lgan davrda olishi aynan bola shaxsining rivojlanishida maktabgacha ta'limning o'rni nechog'li muhimligidan dalolat beradi.

Yurtimiz aholisining sog'lik darajasini yaxshilash, faol kun tartibiga amal qilishga o'rgatish uchun jismoniy tarbiya va sport sohasida bir qator qonun, qarorlar va farmonlar chiqarilmoqda. Bulardan ko'zlangan asosiy maqsad aholining sog'ligini mustahkamlash aholining uzoq umr ko'rishi kabi jihatlarni ijobiy tomonga o'zgarishi uchun amalga oshirilmoqda. Mustaqillikdan keyingi dastlabki davrda aynan "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"¹⁵gi davlat qonuni qabul qilinganligi bejiz emas, keyinchalik 2000-yil 26-may va 2015-yil 4-sentabrda bu qonun yangi tahrirda qabul qilindi. Yangi tahrirdagi qonunning 4-moddasida shunday deyiladi¹⁶.

¹⁵ "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuni. 1992-yil 14-yanvar, T.

¹⁶ "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuni. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, (yangi tahriri) 2015-yil 4-sentabr.

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;

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga aholining ko‘p qismini yo‘naltirish, olib boradigan ish faoliyati va yosh xususiyatlaridan qat’iy nazar barchani jalb qilish borasida hukumatimiz qayg‘urmoqda. Ma’lum bir sport turi bilan yoki odatiy kundalik turmushda jismoniy mashqlarni bajarishdan maqsad nafaqat chempion bo‘lish, sportda yuqori natijalarga erishish uchun balki, xalqimizning sog‘lom genofondga ega bo‘lishini taminlash asosiy maqsad qilib qo‘yilgan. Insonning jismoniy rivojlanish darajasiga e’tibor qiladigan bo‘lsak, bu yosh davrlariga bog‘liq ekanini ko‘rishimiz mumkin.

Jismoniy rivojlanish¹⁷ - bu sog‘lomlashtiruvchi jarayon bo‘lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o‘zgarishining asta-sekin qaror topishidir. Rivojlanishning o‘sib borishida uchta fazani ajratish mumkin: rivojlanish darajasining ko‘tarilishi, nisbatan barqarorligi va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng jo‘shqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to‘g‘ri keladi hamda maktabda ta’lim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi. Jismoniy rivojlanish obyektiv biologik qonunlarga bo‘ysunadi.

Bu davrda bola o‘zi uchun asosiy faoliyat bo‘lgan har xil o‘yinlar bilan band bo‘ladi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan olimlarning fikricha jismoniy sifatlarning ko‘pchiligi irsiyat bilan bog‘liqligi o‘ganilgan. Biz kundalik hayotda muloqot davomida va teleradio vositalari orqali sportchilar haqida ma’lumot berilayotganda ma’lum bir sportchining yuqori natijalar ko‘rsatish omili sifatida tug‘ma istedod yoki mehnat samarasi degan iboralarni ko‘p eshitamiz. Diqqat bilan ilmiy adabiyot va qo‘llanmalarni o‘rganib chiqadigan bo‘lsak har qanday istedod, qobiliyat va qiziqish o‘z vaqtida aniqlanmasa va to‘g‘ri yo‘naltirilmasa kelajakda o‘z-o‘zidan hech qanday yuqori

¹⁴Salomov. R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T.: “ITA-PRESS”, 2014.7-b

natija kuzatilmaydi. Bu murabbiy, o'qituvchi tomonidan vaqtida payqab, aniqlangan qobiliyat yoki istedodning to'g'ri yo'nalishga solinishi, tinimsiz mehnat va to'g'ri yo'lga qo'yilgan ko'p yillik jismoniy mashg'ulotlar natijasida yuqori sport natijasiga erishish mumkin. Shu kabi ko'plab muammo va kamchiliklarning oldini olish, har qaysi yosh avlodni sog'lom, barkamol hayotga qiziqishi baland o'z fikri bilan jamiyatda o'rnini topa oladigan avlodlar qilib tarbiyalash maqsadida 2017-yilda muhtaram prezidentimiz Sh.Mirziyoyev tashabbusi bilan maktabgacha ta'lim vazirligi tashkil etildi. Bundan ko'rishimiz mumkinki yurtimizda mamlakatning ertangi kuni bo'lgan o'sib kelayotgan yosh avlodning jismonan sog'lom, bilimli, ma'naviyatli bo'lib ulg'yishi uchun qaratilayotgan e'tiborning yorqin namunasidir. Ko'pchilik olimlar yosh avlodning barkamol bo'lib rivojlanishida muhim omillarni o'rganish borasida tadqiqot ishlarini olib borganlar.

Professor Y.A.Arkin maktabgacha yoshdagi bolalarning o'yinlarini quyidagicha tasniflagan:

1. Bolalardagi ruhiy jarayonlarni takomillashtirishga qaratilgan o'yinlar;
2. Texnikaviy o'yinlar;
3. Hayotiy-ijtimoiy o'yinlar;
4. Harbiy o'yinlar;
5. Dramalashtirilgan o'yinlar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning barcha o'yinlari o'zining mazmuni, xususiyati va tashkil etilishiga ko'ra ikki kata turkumga bo'linadi¹⁸:

1. Ijodiy o'yinlar.
2. Qoidali o'yinlar.

Ijodiy o'yinlarni bolalarning o'zlari o'ylab topadilar. Unda oldindan belgilab qo'yilgan qoidalar bo'lmaydi. Qoidalar ham aynan o'yin jarayonida bolalar tomonidan o'ylab topiladi. Bu o'yinlar orqali yosh bolalarga erkinlik va o'z navbatida harakatlarni tartibga solish uchun ham fikirlash uchun undaydi. Qoidali o'yinlarning qoidasi va mazmuni kattalar tomonidan belgilab beriladi va bu qoidalarga o'yindagi barcha ishtirokchilar rioya qilishlari shart. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mashg'ulot davomida olib borilgan o'yinlar kelgusida yoshlarning bir jamoa bo'lib shakllanishida va raqobat asosida o'zlarini takomillashtirib borishlari uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Bu xil o'yinlarda harakatni yuzaga keltiruvchi vositalar turlicha namoyon boladi. Shu xususiyatiga ko'ra ular uch ichki xilma-xillikka ega:

Sof harakatdan iborat o'yinlar:

Bularni taqlidiy o'yinlar ham deyish mumkin. Chunki harakat taqlid asosida yuzaga keladi. "Almash qadamlar", "Sirg'anchiq yoki toyinishma", "Ona tovuq va hakka", "Jik-jik", "Bekinmachoq", "Puqmipuq", "Yashirinmachoq", "Duk-duk", "Quvlashmachoq", "Shax-shax" va boshqa juda ko'p shu xildagi o'yinlarda harakat u yo bu hodisaga taqlid zahirida voqelikka aylangan. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, sof harakatdan iborat o'yinlarning ko'pligi maktabgacha yoshdagi kichikintoylar va kichik yoshdagi o'quvchilarga mosligi bilan ajralib turadi.

Harakatni predmet boshqaradigan o'yinlar:

Bular kichik hamda o'rta yoshdagi bolalar hamda o'smirlarga mos bolib, ulardagi harakatni tuproq, toshcha, tanga, loy, hango'z, oshiq, danak, yong'oq, ro'mol, chillak va chillakdasta, jirttak, lanka, to'p, koptok, qo'g'irchoq, turli-tuman o'yinchoqlar yuzaga keltiradi. Bu turdagi o'yinlarda narsa (o'yinchoq) harakatni yuzaga keltiradi va boshqaradi.

Harakat so'zi boshqaradigan o'yinlar:

Bunday o'yinlar kompozitsiyasida qo'shiq harakatni yuzaga keltirishi va boshqarishi bilan muhim o'ringa aylangan, aniqrog'i, qo'shiq yo ular kompozitsiyasining asosini tashkil etadi, yo o'yin yo'nalishida biror vazifani bajaradi. Binobarin, bunday o'yinlarga shunchaki o'yin sifatida emas, o'yin-qo'shiqlar sifatida qarash to'g'riroqdir. Xullas, o'yin taqozo etgan istalgan vaziyatdan bolalar ana shunday topqirlik va sinchkov ijod yoki ixtirolari tufayli chiqa olganlar. Afsuski, 50-60-yillardan boshlab tayyor madaniy o'yinchoqlarga ruju qo'yish bolalarda ana shunday topqirlik va ijodkorlik ruhini birmuncha zaiflashtirdi.

Kichik yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi maktabgacha ta'lim pedagogikasining muhim bir bo'limi sanalib, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni uyg'un rivojlantirish, ularni har tomonlama jismoniy tarbiyalashni nazarda tutadi va o'z ahamiyati jihatidan juda muximdir. Jismoniy tarbiyaning bu yoshdagi vazifasi bola sog'ligini saqlash, jismoniy sifatlarni o'stirish, yosh avlodni aqliy va jismoniy jihatdan uyg'un rivojlantirishdir. Hozirgi kunda muhtaram prezidentimiz tomonidan maktabgacha ta'lim tizimiga aloxida e'tibor qaratilayotganligi bejiz emas, zero ertangi kunimiz egalari bo'lgan yoshlarning qay darajada sog'lom, barkamol, bilimli bo'lib rivojlanishi mamlakat taqdiri bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy tarbiya to'g'risidagi ta'limot pedagogikaning eng asosiy tarkibiy qisimlaridandir.

Jismoniy madaniyat tushunchasiga quyidagilar kiradi:

- mehnat va turmushdagi ozodalik;
- kiyim, bino va xonalarning tozaligi;
- shaxsiy gigiena va kun tartibiga odatlanish, kun davomida to'g'ri faoliyat va dam olish, uyqu, ovqatlanish va shunga o'xshash xolatlar.

Jismoniy rivojlanish—odam organizmidagi shakl va o'zgarish, muskullarning ortishi, bo'yining o'sishini ifodalaydigan biologik jarayondir. Jismoniy rivojlanish hayot qonunlari organizim va muhit birligi asosida amalga oshadi. Kun tartibidagi gigenik va chiniqtiruvchi muolajalarni bajarish orqali bolaning sog'ligi yaxshilanadi, xulqi, odobi, bilimi, jasurligi kabi jihatlari oshadi. Jismoniy tarbiya mashqlari bog'chada bajartirilganda guruh bo'lib bajariladi, bu esa bolalarning mashg'ulot jarayoniga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirishga imkon yaratadi. Jismoniy tarbiya mashqlarini bajarganda va milliy harakatli o'yinlarni bajarganda bolalar o'rtasida jamoatchilik, intizomlilik, uyushqoqlik kabi hislatlar shakllanadi.

Jismoniy tarbiya bolalarda estetik tarbiyaning ham yuzaga kelishida muhim o'rin tutadi, bajarayotgan harakatlarni yengil va nazokat bilan bajarishga o'rganadilar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi tashkillashtirilayotganda ularning yosh xususiyatlari inobatga olinishi lozim. Bu yoshda bola organizmi jadal o'sishi bilan boshqa yosh davrlaridan farq qiladi. Ya'ni jismoniy rivojlanishning shiddatli davri aynan maktabgacha va kichik maktab yosh davrlariga to'g'ri keladi. Shu sababli bu yoshdagi bolalar tinib tinchimas bo'ladi bu jihatlarni albatta inobatga olinishi shart.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida quyidagilar asosiy o'rin tutmog'i dardkor:

- bola sog'ligini mustahkamlash;
- tana shakl va funksiyalarini takomillashtirish;
- jismoniy qobiliyatini oshirish;
- tashqi muhit tasirlariga chidamliligini oshirish.

Bu yoshdagi bolalar juda harakatchan bo'ladi, organizmida faol o'zgarishlar kuzatiladi. Mashg'ulot davrida alohida e'tibor bilan yondashish zarur.

Xulosa qilib aytganda, mamlakatimizda insonlar salomatligi, xususan o'sib kelayotgan yosh avlodning barkamol bo'lib o'sishi uchun barcha sharoit va imkoniyatlar yaratib berilmoqda. Bu jihatlarga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Shunday bo'lsada, maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari yetarlicha to'liq yondashilmayapti. Yosh avlodning barkamol bo'lib yetishishi uchun bolalar qiziqishi va qobiliyatlarini aniqlash va to'g'ri yondashish zarur. Hozirda maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning jismonan barkamol bo'lib rivojlanishlarining mavjud kamchiliklaridan biri tarbiyachi(instruktor)larning yetarlicha o'rgatish va tarbiyalash salohiyatiga ega emasligi bilan izohlashimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-son qarori. Toshkent sh.(*Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi*, 30.09.2017-y., 06/17/5198/0043-son.
2. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuni. 1992-yil 14-yanvar, T.
3. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuni. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, (yangi tahriri) 2015-yil 4-sentabr.
4. Salomov. R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. T.: "ITA-PRESS", 2014.7-b

TA'LIM TIZIMIDA INNOVATSIYALARNI TARTIBGA SOLISH OMILLARI VA SHAROITLARI

Karriyeva M.A

Urganch tumani 1-sonli maktab o'qituvchisi

Bugungi kunda har bir soha va tizim faoliyatini innovatsion g'oyalar va texnologiyalar asosida olib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Keng ko'lamli islohotlarning muhim bo'g'ini – innovatsiyalar ham bugun har bir sohada bo'lgani kabi ta'lim tizimida ham o'zining afzalliklarini namoyish qilmoqda. Innovatsiyalar dolzarb, muhim ahamiyatga ega bo'lib, bir tizimda shakllangan yangicha yondashuvlardir. Ular tashabbuslar va yangiliklar asosida tug'ilib, ta'lim ma'zmunini rivojlantirish uchun istiqbolli bo'ladi. Shuningdek, umuman ta'lim tizimi rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Innovatsiya – ma'lum bir faoliyat maydonidagi yoki ishlab chiqarishdagi texnologiya, shakl va metodlar, muammoni echish uchun yangicha yondashuv yoki yangi texnologik jarayonni qo'llash, oldingidan ancha muvaffaqiyatga erishishiga olib kelishi ma'lum bo'lgan oxirgi natijadir.

Bugun ta'lim tizimidagi innovatsiyalarni quyidagicha tasniflash mumkin:

- faoliyat yo'nalishiga qarab (pedagogik jarayondagi, boshqaruvdagi);
- kiritilgan o'zgarishlarning tavsifiga ko'ra (lokal, modulli, tizimli);
- kelib chiqish manbaiga ko'ra (shu jamoa uchun ichki yoki tashqaridan olingan).

Innovatsiyaning amaliyotga kiritilishi innovatsion jarayonlarda amalga oshiriladi. Innovatsion jarayon deb – innovatsion o'zgarishlarga tayyorgarlik ko'rish va uni amalga oshirish jarayoniga aytiladi. Innovatsion jarayon – bu pedagogik yangiliklar, bu yangiliklarning pedagogik hamjamiyat tomonidan o'zlashtirilishi va ulardan ilmiy asosda amaliyotda samarali foydalanishning o'zgarib boruvchi yaxlitligidir.

Ta'lim jarayonidagi innovatsion o'zgarishlar, tizimga har qanday yangilikning kiritilishi bevosita o'qituvchi faoliyatini yangilash va o'zgartirish orqali amalga oshirilishi ham atroflicha o'rganilgan. Innovatsion faoliyat – bu uzluksiz ravishda yangiliklar asosida ishlash bo'lib, u uzoq vaqt davomida shakllanadi va takomillashib boradi. Innovatsion faoliyat – yangi ijtimoiy ta'lablar bilan an'anaviy me'yorlarning mos kelmasligi yoxud amaliyotning yangi shakllanayotgan me'yorining yuzaga kelgan me'yor bilan to'qnashuvchi natijasida vujudga kelgan qator muammolarni echishga qaratiladi. Innovatsiyalar doimiy ravishda pedagogik faoliyatga yangiliklar olib kirish orqali ta'lim rivojiga hissa qo'shadi, pedagogik faoliyatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'quv jarayonlarini loyihalashtirishda ta'lim mazmunini, ta'lim maqsadi, kutilayotgan natijani aniq belgilash, ta'lim metodlari, shakllari va vositalarini to'g'ri tanlash, o'quvchi va talabalarning bilim, ko'nikma va malakalarini baholashni real mezonlarini oldindan ishlab chiqish, mashg'ulotga ajratilgan vaqt ichida ularni samarali amalga oshirish va bir-biri bilan uyg'unlashuviga e'tiborni qaratish maqsadga muvofiqdir.

Innovatsion texnologiyalar pedagogik jarayon hamda o'qituvchi va talaba faoliyatiga yangilik, o'zgarishlar kiritish bo'lib, uni amalga oshirishda asosan, interaktiv metodlardan to'liq foydalaniladi. Interaktiv metodlar – bu jamoa bo'lib fikrlashdan iborat, ya'ni u pedagogik ta'sir etish usullari bo'lib, ta'lim mazmunining tarkibiy qismi hisoblanadi. Bu metodlarning o'ziga xosligi shundaki, ular faqat pedagog va talabalarning birgalikda faoliyat ko'rsatishi orqali amalga oshiriladi.

Kelajakda ta'lim taraqqiyotining haqqoniy harakatlantiruvchi kuch sifatida o'qituvchi faoliyatini yangilashga, ta'lim-tarbiya jarayonini maqbul (optimal) qurishga, talaba yoshlarda hur fikrlilik, bilimga chanqoqlik, Vatanga sodiqlik, insonparvarlik tuyg'ularini shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bizning maqsadimiz ta'limda innovatsiyalarni tadbiq qilishni takomillashtirish jarayoniga muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlovchi shakl va omillarini asoslab berishdan iborat. Buning uchun ta'lim jaryoniga innovatsiyalarni joriy qilish va tartibga solish zarur.

Ushbu maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalarni echishimiz zarur bo'ladi;

1. Innovatsion texnologiyalarni ta'lim tizimiga tadbiq qiluvchi va rivojlantiruvchi ilmiy potentsialli kadrlar tayyorlash samaradorligini oshirish;

2. Ta'lim muassasalarining ular joylashgan mintaqada faoliyat yurituvchi ishlab chiqarish korxonalari bilan aloqalarini yanada rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlarni amalga oshirish;

3. Ta'lim muassasalaridagi laboratoriyalarni texnik jihatdan tubdan yangilash chora-tadbirlarini amalga oshirish;

4. Ta'lim jarayonini modernizatsiya qilish sohasida o'quv dasturlarni jiddiy tarzda qayta ko'rib chiqish, ta'limning loyihaviy shakllarini kuchaytirish, amaliyotning yangi shakllarini joriy etish.

Innovatsiya - ta'limni tizimli, yaxshi va davomli bo'lishini, ma'lum amaliyotda yangi faoliyat tizimini loyihalaydi, amaliyot sub'ektlari pozitsiyalarini to'la yangilaydi. Bunda faoliyatning yo'nalishlari ochiladi, zamonaviy texnologiyalar yaratiladi, faoliyatning yangi sifat samaralariga erishiladi, natijada amaliyotning o'zi ham yangilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. V.A.Slastinin, L.S.Kedimova, «Pedagogika», «Innovatsionnaya deyatelnost», M. Magistr 1997 g.

2. K. Abdullaeva «Yangi pedagogik texnologiyalar» - «Boshlang'ich ta'lim», J. № 4, 1999 yil.

3. N. Sayidahmedov «Yangi pedagogik texnologiyalari» «Moliya» Toshkent 2003 yil.

5. Ходиев Б.Ю. Инновационная образовательная стратегия в условиях преодоления мирового финансово-экономического кризиса. - Т.: Экономика, 2009.

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА У ДОШКОЛЬНИКОВ К ИЗУЧЕНИЮ ИНОСТРАННОГО(АНГЛИЙСКОГО) ЯЗЫКА

Курбанова Назира Низомиддинова
Преподаватель кафедры дошкольного образования
Денауский институт предпринимательства и педагогики
E-mail:nazira.kurbanova@yandex.com

Аннотация. в данной статье рассматривается роль и значение подвижных игр для обучения иностранному языку дошкольников, описано влияние двигательной активности на умственную деятельность, проанализированы программы на использование подвижных игр в практике обучения детей дошкольного возраста иностранному языку.

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarga chet tilini o'rgatish uchun ochiq o'yinlarning roli va ahamiyati ko'rib chiqiladi, jismoniy faoliyatning aqliy faoliyatga ta'siri tavsiflanadi, maktabgacha yoshdagi bolalarga chet tilini o'rgatish amaliyotida ochiq o'yinlardan foydalanish dasturlari tahlil qilinadi.

Abstract. this article examines the role and importance of mobile games for preschoolers learning a foreign language, describes the effect of motor activity on mental activity, analyzed the program for the use of mobile games in the practice of teaching preschool children to a foreign language.

Ключевые слова: игровая деятельность, подвижные игры, двигательная активность, обучение иностранному языку, дети дошкольного возраста.

Kalit so'zlar: o'yin faoliyati, ochiq o'yinlar, jismoniy faollik, chet tilini o'qitish, maktabgacha yoshdagi bolalar.

Key words: play activities, active games, physical activity, learning a foreign language, preschool children.

В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра, именно поэтому методика разрабатывает систему дидактических игр с учётом учебных задач второго языка, которые реализуются в ходе обучения. Л. С. Выготский и Д. Б. Эльконин называют игру ведущим видом деятельности дошкольника, но ученые имеют в виду не то, что она преобладает в его практике среди всех других видов деятельности, а то, что именно она в этот период ведёт за собой развитие дошкольника [1, 4].

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребёнка. По утверждению физиолога Н. А. Амосова активные двигательные действия при эмоциональном подъёме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускоряют циркуляцию крови в организме, в результате чего

кислород лучше питает клетки головного мозга, улучшается обмен веществ в организме, оптимизируется тренировка функций различных органов и систем. Всё это повышает работоспособность мозговых структур, ускоряет реакции, влияющие на восприятие и сохранение новой информации в головном мозге, что также увеличивает уровень усвоения лексических элементов дошкольниками [3].

В учебной практике традиционно используются дидактические игры. Следует отметить, что большинство дидактических игр носит статический характер, что значительно ухудшает уровень восприятия детьми информации. Дошкольников утомляет неподвижная деятельность, статический компонент обучения. Неподвижное сидение за партой в течение 20-30 минут ухудшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, нервной и сосудистой систем у детей, ведёт к быстрому утомлению. Результатом утомления служит снижение внимания, памяти, слуха и зрения, снижение скорости рефлексорных реакций, нарушение точности и скоординированности движений - всё это, конечно же, отражается на процессе обучения.

Подвижные игры, снимая статические нагрузки и утомление от них, улучшают психоэмоциональное состояние, ускоряют обменные процессы, значительно влияют на уровень усвоения информации, так как способствуют повышению внимания, которое у дошкольников носит неустойчивый характер в силу психофункциональных особенностей и недостаточно развитых способов внутреннего саморегулирования [2].

На сегодняшний день обучение иностранному языку в дошкольных учреждениях не входит в содержание государственной программы. Но разработан ряд авторских программ (А. Ф. Гергель, Е. П. Карпиченкова, Л. В. Лункевич, З. Я. Футерман, Н. В. Чанчикова и другие), что связано с современными запросами общества.

Исходя из того, что ведущей деятельностью дошкольников является игра, мы поставили перед собой задачу рассмотреть методики, которые предполагают наличие игровых упражнений и игр, их количество и принадлежность к тематическим блокам. Особое внимание будет уделяться наличию подвижных игр, используемых при обучении определенного тематического блока.

Анализ программ, авторами которых являются А. Ф. Гергель, Е. П. Карпиченкова, Л. В. Лункевич, З. Я. Футерман, Н. В. Чанчикова показал, что:

- в основу методической системы обучающих комплексов А. Ф. Гергель под названием «Let's go with us» положены приемы ролевой игры и сюжетно-композиционного моделирования дидактического материала. Сюжеты комплекса базируются на английских и американских сказках. Учебник состоит из девяти циклов-сказок, поделенных на 8-10 уроков-историй. Каждая история обрабатывается на протяжении одного урока, а вся сказка на протяжении месяца. Иллюстрации - основная часть учебника. Они отражают сюжет сказки или песни и сопровождаются текстами, как комиксы. Дети «читают» рисунки и, таким образом, постепенно учатся читать сопровождающие тексты. В ходе обучения используются

подвижные игры, которые относятся к разделам, которые изучают глаголы. Остальные же уроки сопровождаются статическими играми.

Е. П. Карпиченкова предлагает курс английского для детей, который состоит из серии учебных пособий (My home, things I like, my day, here I am, seasons and holidays), каждое из которых состоит из пяти разделов. Раздел делится на рубрики, включающие разучивание песен, изучение новых слов, толкование грамматических правил, постановку правильного произношения и обучение грамотному письму и чтению. Включает иллюстрированную книгу с практическими заданиями и упражнениями, комментарии для родителей и звуковое приложение. Дидактические игры к иллюстрациям, подвижные при изучении команд-глаголов.

Л. В. Лункевич в своей программе (Английский язык для детей старшего дошкольного возраста) предложила обучение детей в игровой форме. Основные цели и учебный материал приводится в таблицах. Занятия сгруппированы по темам. Обучение лексики происходит в процессе дидактических игр, которые лишены двигательных элементов.

З. Я. Футерман предполагает изучение второго языка по тематическим блокам. Подвижные игры предусмотрены при изучении глаголов и закреплении навыков счета.

Н. В. Чанчикова в своей программ (English for kids) представляет 78 занятий игрового характера. Тематика занятий разнообразна. Каждое занятие содержит лексику разных тематических групп. На каждом занятии используются игра как статического, так и подвижного характера. Тематика подвижных игр распространяется на разные блоки программы и используется при изучении цвета, счета, команд-глаголов, животных. Программа не предусматривает разделение материала на тематические блоки, занятие предполагает ввод лексических единиц по разным темам.

Таким образом, при анализе программ по обучению дошкольников иностранному языку было выявлено, что недостаточно внимания уделяется подвижным играм в процессе усвоения лексики при обучении второму языку. Анализ показал, что в одних программах подвижные игры либо отсутствуют, либо встречаются эпизодически, следовательно, занятия по данным программам носят статический характер и лишены динамики, что отражается на общем состоянии детей. Подвижные игры включены в разделы лишь при изучении глаголов, остальные же разделы не предусматривают наличие двигательной активности. Только одна программа Н. В. Чанчиковой содержит в себе разработанную систему подвижных игр по всем разделам обучения иностранной лексики дошкольников. Разнообразие и смена видов деятельности на занятии способствует наиболее эффективному усвоению лексических единиц детьми старшего дошкольного возраста.

Таким образом, проанализировав ряд психолого-педагогической литературы, необходимо отметить, что рациональное использование двигательной активности в процессе обучения детей иностранному языку позволяет повысить эффективность

восприятия и усвоения информации. Использование физических нагрузок в сочетании с умственной деятельностью должно носить систематический характер и распределяться в зависимости от структурных элементов занятия. В методиках не достаточно учитывается фактор динамики в процессе обучения. На наш взгляд активное введение и использование подвижных игр, увеличение динамического элемента на занятиях будет иметь эффективное положительное влияние на эмоциональное состояние дошкольников. Что в свою очередь, увеличит уровень заинтересованности и в дальнейшем отразится на качестве обучения детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский Л. С. Игра и её роль в психическом развитии ребёнка // Вопросы психологии. 1993.- № 6. с. 62-76.
2. Гергель А. Ф. Ходімо з нами. Англшська мова для початшвицв. У.М.К.- К.: Освітга, 1995. - 75с.
3. Зимняя И. А. Психология обучения иностранным языкам в школе. - М.:1991.- 180с.
4. Эльконин Д. Б. Психология игры - М.: Педагогика, 1978. - 304с.

GIMNASTIKA MASHQLARI YORDAMIDA QADDI QOMATNI TO'G'RI SHAKLLANISHI

Kurbanboyev Xudoysbukur Maxsudboy o'g'li
Urganch davlat pedagogika instituti magistri

Malakatimizda sog'lom va barkamol jismonan hamda ma'naviy kuchli avlodni tarbiyalash, umumta'lim maktablarida o'quvchilarni ma'naviy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablariga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar keng ko'llamda olib borilmoqda.

Hozirgi kunda umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining samaradodrligini oshirishda mashqlarining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish zamonaviy uslublardan foydalanish orqali o'quvchi yoshlarni kuchli va barkamol inson qilib tarbiyalash muhim ahamiyatga ega. Jismonan sog'lom inson sog'lom fikrga sog'lom dunyo qarashga ma'naviy yetuk bo'la oladi. Shuning uchun ham mavzu bugungi kunda dolzarbdir.

Umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilgan mashqlarining o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish qanchalik hayotga yaqinligi va o'quvchilar organizmining to'g'ri o'sishiga, qaddi-qomatni to'g'ri shakllanishda va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam bera olishini aniqlay bilish va qo'llanilgan mashqlari jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirganligi amaliyotda bizga ma'lum.

Kelajagimiz bo'lmish yosh avlodni har tomonlama yetuk, barkamol qilib tarbiyalash xalqimiz uchun qadim zamonlardan beri eng muhim masalalardan biri bo'lib kelgan. Bularni biz o'rta asrlarda yashab o'tgan allomalarimiz tomonidan yaratilgan ilmiy asarlardan bilishimiz mumkin. Abu Ali ibn Sino, Amir Temur, Alisher Navoiy, Abu Rayhon Beruniy, Al-Xorazmiy, Al-Farobiy, A.Avloniy kabi buyuk mutafakkirlar o'zlarining turli fanlar sohasida yaratgan ta'limotlari bilan jahon fani va xazinasiga ulkan boy meros qo'shganlar.

Sog'lom avlodni tarbiyalashda umumiy o'rta ta'lim maktablarida tarbiyalanayotgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ularning jismoniy rivojlanishiga qarab olib borish nihoyatda muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya mashqlarining pirovard maqsadi sog'lomlashtirish va Vatanga munosib barkamol insonni voyaga yetkazishdir. Ko'pgina tadqiqot ishlari yo'nalishi va o'tkazish usuliyati jismoniy sifatlarni tarbiyalash, o'rgatish usullarini takomillashtirish, harakat texnikasini yaxshilash va shu kabilarga qaratilgandir.

To'g'ri qomatni shakllantirish va uning nuqsonlarini yo'qotish uchun orqa, qorin pessi va elka kamari muskullarining statik kuchini, shuningdek, umurtqa pog'onasining harakatchanligiga ko'proq e'tibor bergan holda tananing barcha muskullarini bir tekis rivojlantirish zarur. Bu vazifa umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida muvaffaqiyatli xal etiladi.

O'quvchilarni to'g'ri qomatga xos holatni ola bilishga o'rgatish ishi qomatni rostdash mashqlarini qo'llanish orqali amalga oshiriladi:

1. To'g'ri qomat holatini ola bilish. O'quvchilarga tik turib qomatni qanday qilib to'g'ri tutish kerakligi ko'rsatiladi. Asosiy diqqatni bosh holatiga qaratish lozim. Boshning to'g'ri holatda ushlashga qomatgina rostlash imkonini beradi. Doimo boshni oldinga engashtirib yurish odatda, kurakning chiqib, qomatning bukilib qolishiga sabab bo'ladi.

2. Shu mashqning o'zini bir-biriga yordamlashib bajarish: biri to'g'ri qomat xolatini saqlab turadi, ikkinchisi esa bu holatni qanchalik to'g'ri ekanligini yaxshilab kechirib chiqadi.

3. D.X. ensa, kurak, quymich va tovonlarni devorga tekkizgan xolatda orqa bilan turish. devordan uzoqlashish va usha xolatni saqlab turish.

4. D.X. shuning o'zi tana xolatini eslab qolish. bir qadam oldinga yurib burilishlar va bosh bilan aylanma harakatlar bajarish. yana boshni to'g'ri xolatda tutib turish xamda bir qadam orqaga yurish va devor oldida turib gavda xolatini tekshirib ko'rish.

5. D.X. shuning o'zi devor oldida turib bosh va tosni uzoqlashtirmasdan belni bukish va d.x. ga qaytish.

6. D.X. shuning o'zi bosh, orqa va tosni devordan uzoqlashtirmasdan utirish va turish, oyoqlarni ko'tarish va bukish.

7. D.X. shuning o'zi holatni eslab qolish devordan uzoqlashib bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlar bajarish; to'g'ri qomat xolatiniq qilib, uning to'g'riligini devor oldida tekshirib ko'rish.

8. D.X. shuning o'zi holatni eslab qolish devordan uzoqlashib to'g'ri holatni saqlagancha 5-6 sek. aylanib yurish; yana devor oldiga borib xolatni tekshirish.

9. Oyna oldida turib to'g'ri qomat holatini qabul qilish bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlar qilish yana to'g'ri qomat holatini qabul qilib, uni oyna oldida tekshirib ko'rish.

10. Bir-birining qomatini tekshirish.

11. Bir-biriga orqa ugirib turib, to'g'ri qomat xolatini qabul qilish (orqaga aylanib qarab), bir-birining xolatini tekshirish.

12. D.X. gimnastika tayokchasini orqada umurtqa pog'onasi bo'ylab vertikal ushlab tik turish. belni tayoqcha ensa va umurtqa pog'onasiga tegadigan qilib tug'irlash.

13. Chalqancha yotib, devor oldida tik turgan xolatga o'xshagan xolat qabul qilish va qabul qilingan xolatni saqlagan xolda qoringa ag'darilib yotish.

14. Qomatni to'g'ri rostlagancha tegmaslik sharti bilan "quvlamachiq" o'ynash. Qayd qilingan mashqlarni bajarishda o'quvchilar bu mashqlarning vazifasi nimadan iborat ekanligini albatta, yaxshi anglab etishlariga erishish kerak. umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotib ayrim muskul gruppalariga aloxida ta'sir qilinganda, rivojlanishdan orqada qolgan muskullarni mustaxkamlash va qomat nuqsonlarini yuqotish imkonini yaratiladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Гимнастика. Учебник. Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меншикова – М.: Академия, 2008.- 448 с.

2. Xudayberganov O.E. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi". Darslik Toshkent. 2023 y. – 258.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Рахимова Диляфруз

студентка 1 курса

дошкольного образования Денауский институт
предпринимательства и педагогики

Аннотация. В данной статье говорится о региональных характеристиках физической культуры (анализ результатов, описывающих реализацию компонентов организации системы дошкольного образования в области содержания упражнений в различных учреждениях контроля физической подготовленности детей, развитие ребенка предполагается для обеспечения непрерывности их обучающих эффектов на разных этапах), повышение эффективности теоретических и эмпирических дошкольных физкультурно-досуговых мероприятий позволяющих обосновать педагогические условия.

Ключевые слова. Физическая культура, образовательные учреждения, образовательные услуги, здоровье.

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy madaniyatning mintaqaviy xususiyatlari (bolalarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishning turli muassasalarida mashqlar mazmuni sohasida maktabgacha ta'lim tizimini tashkil etish tarkibiy qismlarining amalga oshirilishini tavsiflovchi natijalarni tahlil qilish, bolaning rivojlanishi ularning o'quv effektlarining uzluksizligini ta'minlash uchun mo'ljallangan turli bosqichlar), pedagogik sharoitlarni asoslashga imkon beradigan nazariy va empirik maktabgacha jismoniy tarbiya tadbirlari samaradorligini oshirish.

Kalit so'zlar. Jismoniy tarbiya, ta'lim muassasalari, ta'lim xizmatlari, sog'liq.

Политические и социально-экономические изменения, происходящие в нашей стране, вызвали обновление системы образования.

Annotation. This article talks about the regional characteristics of physical culture (analysis of the results describing the implementation of the components of the organization of the preschool education system in the field of exercise content in various institutions for monitoring children's physical fitness, child development is assumed to ensure the continuity of their learning effects at different stages), increasing the effectiveness of theoretical and empirical preschool physical education and leisure activities that allow to justify pedagogical conditions.

Keywords. Physical education, educational institutions, educational services, health.

Сегодня большинство школ и дошкольных учреждений пытаются отойти от традиционной системы, частично изменяя формы и содержание образовательного процесса. Появление образовательных учреждений нового типа вызвано стремлением социума к преодолению единообразия, целенаправленной

ориентацией на потребности и интересы населения. Происходит переход к инновационному типу образовательного процесса, новым педагогическим технологиям и новому содержанию учебной и воспитательной работы.

Многие учреждения осваивают новые образовательные программы и технологии работы с детьми. Осуществляется интеграция дошкольного, начального общего и дополнительного образования через реализацию программ развития детей на базе дошкольных учреждений, школ и учреждений дополнительного образования, взаимодействие образовательных учреждений с научными, медицинскими организациями, учреждениями культуры, создаются правовые, научно-методические, организационно-управленческие, практические предпосылки для введения стандарта образования. Поиск инновационных путей в системе образования детей связан с тем, что в современном обществе после некоторого спада значимости образования оно вновь становится безусловной ценностью. Спектр умений и навыков, которыми овладевает ребенок, современные родители начинают рассматривать как базу для его возможной успешной карьеры в будущем.

В контексте изменений системы образования происходит обновление дошкольного образования. В настоящее время развивается сбалансированная вариативная сеть дошкольных учреждений в соответствии с «Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении» и образовательными потребностями семьи. Однако на современном этапе прогрессивная тенденция развития образования в дошкольном учреждении стала склоняться в сторону превращения детского сада в школу для малышей. Смещение приоритетов в воспитании и обучении дошкольников может быть объяснено, на наш взгляд, сужением и обеднением в современной педагогике сущности понятия «образование» (относительно трактовки П.Ф. Лесгафта), которое сводится сегодня к овладению определенной суммой знаний, умений и навыков, а не формированию мировоззрения и освоению опыта человечества в определенном направлении. В этой связи возросший спрос на так называемые образовательные услуги, появление различных центров образовательных услуг приводят нередко к искажению целей и задач дошкольного образовательного учреждения. В сущности, вопрос часто сводится к узко трактуемой подготовке к специализированному обучению. При этом отодвигается понятие о самооценности дошкольного возраста, его самостоятельности. [4]

В современном образовании детей ярко проявляются противоречия между достижениями в области обучения и потерями в состоянии их здоровья. Становится очевидным, что сегодня необходим научный взгляд на деятельность образовательных учреждений не только с точки зрения решения задач обучения, но и целенаправленного воспитания здорового поколения.

Проблема «Здоровый ребенок» решается в педиатрии и педагогике не первый год. Однако, ни одну проблему в современном обществе невозможно решить только на административном (запретительном) или идеологическом

(просветительском) уровне. Ее можно решить только комплексно, путем создания новых экономических, социальных, правовых и других условий и всестороннего учета их возможных последствий.[2]

Сегодня острота проблемы здоровья детей обусловлена изменившимися экологическими условиями, экономическими и демографическими процессами, происходящими в обществе. Социальная ситуация в обществе по-прежнему остается тяжелой. Это отражается на демографических процессах. Депопуляция носит не ситуативный или региональный, а постоянный прогрессирующий характер. Последствия этого процесса многочисленны, тяжелы и затрагивают все сферы жизнедеятельности общества. По данным экспертов, величины потерь от старения населения, ухудшения воспроизводственного и трудового потенциала будут значительно больше, чем потери экономического кризиса. Для их компенсации потребуется период времени, измеряемый поколениями.

В структуре детской инвалидности преобладают психоневрологические заболевания, заболевания внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения и слуха. Среди причин, способствующих возникновению инвалидности у детей, основными являются ухудшение экологической обстановки, неблагоприятные условия труда женщин, рост травматизма, отсутствие условий и культуры здорового образа жизни, высокий уровень заболеваемости родителей.[3]

В складывающейся ситуации вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья ребенка, начиная с самых ранних этапов его развития, приобретает особую актуальность. В условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, гармоничность развития организма дошкольников невозможна без оптимальных физических нагрузок. Являясь биологической потребностью человека, движения служат не только обязательным условием формирования всех систем и функций организма, но и являются средством предотвращения многих заболеваний.

Катастрофическое снижение уровня здоровья жителей нашей Республики диктовало переориентацию с начала 90-х годов научных исследований на проблемы физического воспитания оздоровительной направленности. Таким образом, особенностью построения и проведения занятий в настоящее время является необходимость учета отклонений в состоянии здоровья детей. [1]

Изменения в содержании, формах, методах дошкольного образования связаны с происходящей в обществе переоценкой ценностей, с изменением общественного сознания. Все силы родителей направлены на обеспечение материального достатка в семье, что влечет за собой уменьшение времени воспитания детей. Поскольку дети и родители нуждаются в квалифицированной помощи и проблема перестройки деятельности дошкольных учреждений с целью наиболее полного удовлетворения нужд семьи, стала в последние десятилетия особенно остро. Поэтому так важно сохранение дошкольных учреждений, главной задачей которых является воспитание духовно богатой, физически здоровой, эстетически развитой личности. Однако при признании целесообразности

традиционной системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, следует отметить, что реализация ее отдельных компонентов во многом отстает от требований сегодняшнего дня. Последние годы, как ученые, так и педагоги, работающие с дошкольниками, активно ищут эффективные пути физического совершенствования дошкольников. В то же время, не все инновационные процессы, происходящие в физической культуре дошкольников, однозначно могут быть определены как положительные. Сегодня существует насущная необходимость в научно обоснованных подходах выявления проблем в физической культуре дошкольников и поиске путей их решения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Галагузова М.А., Галагузова Ю.Н., Штинова Г.Н., Тищенко Е.Я., Б.П.Дьяконов «Социальная педагогика» курс лекций, Москва ГИЦ «Владос» 1999.
2. Данилин Е.М. «Использование системы А.С. Макаренко в деятельности ВТК», М.-1991.
3. Беличева С.А. «Основы превентивной психологии», М-1993.
4. Божович Л.Я. «Личность и ее формирование в детском возрасте», М., 1998

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

**Бикбаева Лиана Тимуровна Студентка 1 курса
дошкольного образования Денауский институт
предпринимательства и педагогики**

Аннотация. В статье рассматриваются инновационные программы физического развития детей дошкольного возраста. Современные дошкольники большое количество времени проводят перед мониторами телевизоров, гаджетов, планшетов. Снижение физической активности влечет ослабление детского здоровья. Так же отдаленность детей от общества не способствует развитию навыков общения со сверстниками. Для того, чтобы решить эти две проблемы предлагаются различные виды коллективных игр, рассмотренных в данной статье. С одной стороны предложенные игры повышают физическую подготовленность детей, с другой стороны - способствуют получению навыков командной работы.

Abstract. The article discusses innovative programs of physical development of preschool children. Modern preschoolers spend a lot of time in front of TV monitors, gadgets, tablets. A decrease in physical activity leads to a weakening of children's health. Also, the remoteness of children from society does not contribute to the development of communication skills with peers. In order to solve these two problems, various types of collective games are proposed, discussed in this article. On the one hand, the proposed games increase the physical fitness of children, on the other hand, contribute to the acquisition of teamwork skills.

Ключевые слова: физическая активность; дошкольное образовательное учреждение; дошкольники; программа физического развития; игра.

Keywords: physical activity; preschool; preschoolers; physical development program; game.

Современный образ жизни детей младшего возраста сильно отличается от образа жизни предыдущего поколения. Дети подвержены гиподинамии, большую часть времени проводят возле телевизора или гаджетов. Движение детей ограничено размерами городских квартир. Безусловно, отсутствие адекватной двигательной активности снижает показатели здоровья детей, не позволяют развить в достаточной мере такие важные физические качества, как выносливость, силу, скорость и гибкость. Так же следует заметить, что в большинстве городов на территории России большую часть года царит погода, неблагоприятная для активного движения на улице. Однако, это не снижает важности двигательной активности у детей.

Согласно мнению современных исследований, физическая культура и спорт не только влияют на развитие положительных физических качеств у детей, но

также позволяют формировать гармоничную личность в более зрелом возрасте. Люди, уделяющие достаточное количество времени занятиям физической культурой и спортом, реже болеют, продуктивнее трудятся и способствуют укреплению национальной экономики страны в целом и здоровью самой нации. Однако любовь к физической активности должна прививаться детям с младшего возраста с учетом потребностей и интересов детей. В связи с чем, актуальность темы данной работы не оставляет сомнений [3].

Таким образом, физическая культура и спорт в детстве - фундамент личностного и физического развития будущих граждан России. Поэтому в детских образовательных учреждениях должны своевременно разрабатываться и внедряться образовательные программы, отвечающие потребностям детей. Разрабатываемые программы в области физической культуры и спорта должны быть направлены на повышение функциональных возможностей детского организма, на охрану и укрепление здоровья ребенка, повышение уровня физической и двигательной подготовленности. Также программы должны отличаться качеством содержания и формой его подачи. Использование одних и тех же программ в процессе обучения детей снижает интерес к проводимым занятиям, что в следствии приводит к снижению результата занятий [1].

Многие современные дошкольные образовательные учреждения (далее - ДОО) используют не только традиционные методики, но и внедряют различные авторские нетрадиционные методы физической подготовки детей. Рассмотрим инновационные технологии, заслуживающие особого внимания педагогов ДОО, для последующего внедрения в образовательную программу физического воспитания детей.

Так, Основой воспитания дошкольников по ее программе является детский фитнес. Детский фитнес - комплекс мероприятий, направленных на поддержание физического и психического здоровья ребенка. Детский фитнес способствует лучшей социальной адаптации ребенка; использование детского фитнеса в стенах ДОО позволяет повышать уровень двигательной активности детей, учит получать удовольствие от физической активности, развивает интерес детей к физкультуре и спорту.

Изюминкой физкультурно-оздоровительной программы Самоделкиной Р. А. стали инновационные фитнес-технологии, такие как:

1. Занятия с применением тренажеров. Для дошкольников подходят как сложные, так и простые тренажеры: детские эспандеры, гимнастические роллеры, степы, фитболы, мини-батуты и другие. Так же к данной группе можно отнести и тренировки с гантелями весом до 0,5 кг, шведские стенки, массажные коврики и другие приспособления.

2. Приемы игрового стретчинга. Это очень занимательная игра для детей, в ходе которой называется животное. Дети, выполняя физические упражнения, им подражают. Упражнения предлагаются на разные группы мышц, возможен стретчинг под музыку. Эффективность этого приема обусловлена частой сменой

двигательной деятельности, которая дает хорошую нагрузку на все группы мышц, а также позволяет проводить растяжку и укрепляет суставно-связочный аппарат. Приемы стретчинга позволяют исправлять нарушения осанки и оказывает глубокое оздоровительное воздействие на организм ребенка.

3. Степ-аэробика. Для степ-аэробики используются специальные платформы различных параметров. Для детей используется степ-платформа высотой до 10 см. Степ-аэробика подходит для детей 4-7 лет. Она способствует формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета, развитию координации и равновесия, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы ребенка, улучшению психологического и эмоционального состояния ребенка.

4. Детский пилатес представляет собой программу, разработанную на основе взрослого пилатеса, но адаптированную для детского возраста. Детям 5-6 лет предлагается следовать за волшебными героями и повторять их упражнения, развивая гибкость, силу и укрепляя все мышцы тела. Для детского пилатеса используется благозвучная музыка, а также различный спортивный инвентарь. Особенностью пилатеса является медлительность выполнения упражнений, которая требует плавных движений, концентрации и контроля за техникой выполнения [2].

5. Фитбол-гимнастика. Фитбол - это гимнастический мяч, используемый в упражнениях для опоры. Различают мячи различного диаметра, упругости, веса. В зависимости от параметров фитбола, он может применяться, в спорте, медицине и педагогике. Преимуществом его использования является то, что занятия на фитболе хорошо развивают мелкую моторику, что напрямую связано с высоким развитием интеллекта. Также фитбол помогает развивать чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и пресса, формируют правильный мышечный корсет, формирует навыки правильного дыхания и правильной осанки.

К современным направлениям фитнеса можно так же отнести черлидинг - спортивные танцы с помпонами, сочетающие в себе элементы гимнастики, акробатики и танца. Занятия черлидингом развивают в детях творческие способности, навыки общения и взаимодействия в коллективной деятельности.

СОРСИ - игра, включающая комплекс различных видов деятельности, объединенных общим сюжетом. В двигательной активности ребенок опирается на самостоятельную деятельность в условиях созданной взрослым развивающей среды. Игра требует серьезных физических усилий от детей и большой затраты энергии. В игре используются различные образовательные ситуации с участием догадок, вопросов и предположений, а также экспериментирование. Дети в игре вступают в сложные взаимоотношения с участниками игры, проявляя двигательную активность и навыки психического взаимодействия в естественных игровых условиях. Игру проводит педагог, желательно, чтобы он тоже был ориентирован на творчество в своей педагогической деятельности.

Игра создает неограниченные возможности использования речевых, наглядных практических и эмоционально-образных навыков ребенка. СОРСИ

строится следующим образом: дети отправляются в путешествие, в котором погружаются в различные ситуации исследователей и проявляют познавательную деятельность. Игра позволяет детям испытывать яркие эмоции, мотивацию деятельности и интерес.

Игра включает 6 видов испытаний, в каждое из которых входят 2 этапа: на первом этапе дети проявляют двигательную активность, на втором этапе задание на развитие творческого воображения, мышления и самосознания. Время одного испытания должно длиться не более 5-7 минут. Во время прохождения испытания транслируется тревожная музыка. Основное условие игры заключается в том, что дети должны разгадать ключевое слово. Каждое успешно пройденное испытание дает детям ключ, в конце испытаний у детей должно быть 5 ключей, которые они могут обменять на сладкие сюрпризы.

Организация данной игры предполагает 3 этапа:

1 этап - организационно-подготовительный. Выбирается единое образовательное пространство, проводится отбор методов и приемов игры, выбирается тема игры. Подготавливаются задания для двигательных этапов и познавательных.

2 этап - планируется взаимодействие педагогов и детей. Цель данного этапа сформировать систему знаний по основной теме игры. Разучиваются и углубляются физические движения и познавательная активность.

3 этап - непосредственно сама игра. Игра предполагает у детей готовность у детей применения творческого навыка. Цель самой игры - интеграция различных областей развития ребенка. Дети в процессы игры организуются в команды для прохождения эстафет. Познавательный этап предполагает продуктивную познавательную деятельность детей [5].

Итак, современная игра СОПСИ очень интересная, сочетающая в себе развитие различных навыков детей, в том числе и физических; она способствует всестороннему развитию и укреплению здоровья детей.

Фрироуп. Фрироуп представляет собой новый вид испытаний, который построен на прохождении веревочных элементов без касания земли. Результат прохождения данной игры определяется временем, затрачиваемый на прохождение дистанции. Этот вид развлечений довольно экстремальный, он проводится как на природе, так и в закрытых помещениях. Участвовать могут дети и взрослые любых возрастных категорий. Данная игра не требует значительных расходов - достаточно несколько деревьев и 20 метров веревки. Однако, так как игра экстремальная, должна соблюдаться техника безопасности. Из обмундирования для участников используется каска, перчатки и одежда, полностью закрывающая тело спортсмена. Поверхность, на которой проводится соревнование должна смягчать возможное падение - песок, трава, маты. Играть во фрироуп можно как по одиночке, так и командой. Условия прохождения игры также могут варьироваться - игра может проводиться «на время», а может быть «на прохождение» где оцениваются и засчитываются пройденные элементы и качество их выполнения. Дистанция

обычно представляет собой совокупность веревочных соединений, различной формы и длины бревен, жердей, автомобильных покрышек и других предметов.

Геокешинг - достаточно старая игра, которая в современности обросла новыми интересными элементами и заслуживает обзора в данной статье. Геокешинг представляет собой поиск клада. Во время игры прячется пластиковый контейнер с содержимым, определяются координаты местоположения по навигатору, и желающие ищут этот контейнер. Основной особенностью этой игры является то, что дети ищут клад в местах, представляющих архитектурный, исторический и культурный интерес. Прежде чем получить точные координаты клада, сначала дается описание места, где он расположен (там очень красивый пруд, парк или озеро и так далее) Для дошкольников игра должна проводиться под строгим контролем взрослых. Поиск клада - захватывающий вид деятельности для детей, который побуждает детей узнавать много нового о родном крае и позволяет проявлять физическую активность. Каждый ребенок мечтает найти клад. Воспитанники, конечно, навигатором не пользуются, ищут место по его описанию, фотографии, рисунку, плану, схеме, карте. А клад — это конфеты, сладости, игрушки [4].

Детям нравятся занятия с элементами пилатеса, так как они не дают большой нагрузки на мышцы, выполняются под спокойную красивую музыку и учат делать различные красивые фигуры (мостик, березка и другие). Особенно занятия детским пилатесом полезны детям из коррекционных групп с нарушением крупной моторики. Эти занятия позволяют компенсировать имеющиеся нарушения и правильно формироваться физически.

Таким образом, разнообразие инновационных программ физического воспитания детей, позволяют выбрать наиболее подходящую программу в зависимости от целей и задач физического воспитания детей. В тоже время, программы физического воспитания детей в ДОО должны регулярно обновляться и изменяться, чтобы дошкольникам процесс занятия был интересен.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журбенко В. Н., Гредасова Е. М. Здоровый ребенок - наше будущее! // Инновационная наука. 2021. № 12-2. С. 82-85. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-rebenok-nashe-budushee-ispolzovanie-zdoroviesberegayuschih-i-zdorovierazvivayuschih-tehnologiy-v-praktike-dou> (дата обращения: 08.05.2022).

2. Ничепай О. Н. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду // Педагогическая наука и практика. 2017. № 2. С. 73-77. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-zdoroviesberegayushie-tehnologii-ispolzuemye-v-detskom-sadu> (дата обращения: 06.05.2022).

3. Семенова М. С. Теоретические аспекты развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста под влиянием ритмической гимнастики // Вестник науки. 2022. № 2. С. 44-51. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-razvitiya-dvigatelnoy-aktivnosti-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-pod-vliyaniem-ritmicheskoy-gimnastiki>

detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-pod-vliyaniem-ritmicheskoy-gimnastiki (дата обращения: 06.05.2022).

4. Толмачева В. В. Образовательная среда дошкольной образовательной организации как фактор здоровьесбережения ребенка//Мир науки. 2016. Т. 4, № 5. С. 1-7. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/65PDMN516.pdf> (дата обращения: 06.05.2022)

5. Шахматова А. Н. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании // Молодой ученый. 2020. № 23. С. 664-665. URL: <https://moluch.ru/archive/313/71385/> (дата обращения: 30.05.2022).

6.Курбанова Н.Н.Значение подвижных игр при формировании интереса у дошкольников к изучению иностранного(английского) языка 2024

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Абдурахмонова Садокат Абдухалиловна

студентка 1 курса.

Денов Институт дошкольного образования

предпринимательство и педагогика

Аннотация. Развитие внимания и продуктивности памяти у детей дошкольного возраста является основным фактором готовности к школе. В статье предпринята попытка представить процесс психологического подхода к развитию внимания и памяти детей дошкольного возраста, а также анализ результатов исследований ученых.

Ключевые слова: организация дошкольного образования, виды внимания, непроизвольное внимание, произвольное внимание, дошкольный возраст, ребенок, познавательные процессы, методы

Abstract. Development of attention and memory productivity in preschool children is the main factor of school readiness. In the article, the process of psychological approach to the development of attention and memory of children of preschool age, the analysis of the results of scientists' researches is tried to be presented.

Key words: Organization of preschool education, types of attention, involuntary attention, voluntary attention, preschool age, child, cognitive processes, methods

«Воспитание детей начинается прежде всего с семьи, а затем с детского сада. Мы все в равной степени несем ответственность за судьбу подрастающего поколения, которое является наследниками нашего будущего».

Шавкат Мирзиёев

За прошедший период проведена большая работа по организации эффективной системы дошкольного образования, направленной на воспитание подрастающего поколения в нашей стране здоровой и всесторонне зрелой взрослой особи, внедрению в учебный процесс эффективных форм и методов обучения и воспитания. сделанный. Дошкольные образовательные организации позволяют детям до школьного возраста стать грамотными, полюбить Родину, пробудить чувство гордости за нее, посмотреть на мир новыми глазами, расширить свое мировоззрение. Дошкольный возраст играет важную роль в психическом развитии человека и его социализации. Причина в том, что характерным для этого времени считается развитие речи ребенка, развитие его памяти, раскрытие и выражение его способностей, овладение социальными нормами, особенности взрослых, отраженные в ролевых играх, и благодаря этому ребенок социализируется в обществе. Необходимо создание условий для всестороннего развития детей дошкольного возраста интеллектуально, нравственно, эстетически и физически.

Даже самая сильная врожденная способность останется способностью и не станет талантом, если ребенок не приложит усилий к развитию знаний, умений и способностей. Величайшие произведения талантливейших и знаменитых людей, достигнутые огромные успехи также подкреплены талантом и во многом неутомимым трудом, стремлением, творчеством и жадой знаний. Не следует забывать, что некомпетентного человека не бывает. Если человек выбирает профессию, не зная своего таланта или способностей, он будет казаться окружающим некомпетентным и некомпетентным. Но на самом деле причина, по которой он не смог вовремя осознать свои способности, заключается в том, что он будет включен в эту категорию на всю жизнь. При благоприятных обстоятельствах у некоторых людей способности развиваются очень рано. Обычно талант к музыке и изобразительному искусству проявляется гораздо раньше. Например, такая игра понравилась М. И. Глинке, когда ему было 3-4 года. Различные предметы, издающие звук (медный барабан, кастрюля), он играл деревом. Было интересно слушать гармоничные звуки, которые удивляли взрослых. Позже этот мальчик стал великим композитором. Литературные способности появляются у людей несколько позже, чем музыкальные и изобразительные искусства, но у некоторых талантливых поэтов эти способности проявляются очень рано. Например, А. Навои начал писать стихи еще до пяти лет, А. С. Пушкин, Лермонтов и Некрасов еще до того, как им исполнилось 10 лет.

Из этих данных видно, что важно выявлять нераскрытые способности детей, создавая благоприятные условия с раннего возраста, и открывать новые навыки посредством правильного руководства. Такая задача накладывает огромную ответственность на организации дошкольного образования.

У детей дошкольного возраста также начинают формироваться некоторые характеристики внимания, т. е. сила и устойчивость внимания. Мы видим это из того, что дети (особенно дети средней и старшей групп) могут подолгу сидеть над одним заданием, могут часами играть в некоторые игры, не скучая, терпеливо сидеть за учебными занятиями.

У детей дошкольного возраста объем (объем) внимания значительно больше, чем в предыдущие периоды. Объем внимания детей все еще очень узок по сравнению со взрослыми. Например, в то время как концентрация внимания взрослых может удерживать 5-6 предметов (букв или цифр, которые в каком-то смысле не связаны друг с другом) одновременно, концентрация внимания детей дошкольного возраста может удерживать только 1-2 вещи (небольшие в группе детей могут разместиться 1, дети средней и старшей группы 2). Продолжительность внимания – это характеристика, связанная с ясным восприятием. Эта функция особенно необходима для учебной деятельности детей. Поэтому необходимо придавать серьезное значение развитию этого качества внимания, используя все возможности в дошкольном возрасте ребенка. Большую роль в этом играют экскурсии, театрализованные игры, беседы с картинками на каждом поле. Произвольное внимание, необходимое для учебного процесса в

школе, развивается в ходе дидактической деятельности и чтения рассказов в дошкольном образовании. Однако последовательное увеличение активности детей в дошкольном возрасте, особенно дидактической и трудовой, приводит к развитию у них произвольного внимания. Известно, что учебный процесс в школе не может продвинуться ни на шаг без произвольного внимания. Поэтому необходимо стараться развивать у детей основные черты произвольного внимания и внимания посредством различных обязательных занятий перед школой. Дальнейшее развитие внимания осуществляется в образовательном процессе в школе. Произвольное внимание начинает развиваться у детей с дошкольного возраста. Однако у дошкольников доминирует непроизвольное внимание. Новые интересы, появляющиеся каждый день у дошкольников, разнообразие игровой деятельности постепенно улучшают их непроизвольное внимание. В таких играх наряду с непроизвольным активно задействовано и произвольное внимание. Преобладание непроизвольного запоминания у детей дошкольного возраста не случайно. Для этого есть причины. Каждый воспитатель и педагог должен быть знаком с особенностями детской памяти. Именно так можно правильно развивать детскую память. Резкое отличие памяти детей детского возраста от памяти взрослых состоит в том, что они связаны, прежде всего, со специфическими особенностями высшей нервной деятельности. Эксперименты показывают, что способность к непроизвольному и механическому запоминанию и припоминанию у детей среднего и старшего дошкольного возраста несколько слабее, чем у детей младшего детского возраста. Но это не значит, что детская память становится слабее по мере взросления. Дело здесь в том, что дети, взрослея, приобретая жизненный опыт, развивая речь, запоминают вещи и события не случайно, то есть по выбору, то есть по тому, что им нужно. По результатам экспериментальных исследований, проведенных в последние годы, установлено, что понимать и запоминать значение вещей и слов эффективно даже у детей детского возраста. Но логическое припоминание дошкольников оказывается более очевидным, когда им предоставляется вполне понятная информация.

У детей дошкольного возраста более развита зрительная память. Поэтому они лучше запоминают то, что видели, чем то, что слышали. Основная причина этого заключается, во-первых, в том, что восприятие детей детского возраста явно образное, а во-вторых, их речь еще не до конца сформирована. Дети смогут лучше запомнить то, что выражено устно, только после того, как освоят речь в старших группах. Дети многое запоминают преимущественно во время различных игровых занятий. Для тренировки детской памяти целесообразно использовать различные содержательные игры, упражнения и тренинги. К ним относятся, например, игра «Магазин-магазин», различные лото, игры-загадки, дидактические и специальные игры на память. В общем, педагогу необходимо всегда управлять припоминанием и запоминанием информации ребенком.

Дошкольный возраст играет важную роль в психическом развитии человека и его социализации. Причина в том, что характерным для этого времени считается

развитие речи ребенка, развитие его памяти, раскрытие и выражение его способностей, овладение социальными нормами, особенности взрослых, отраженные в ролевых играх, и благодаря этому ребенок социализируется в обществе. Из этих данных видно, что важно выявлять нераскрытые способности детей, создавая благоприятные условия с раннего возраста, и открывать новые навыки посредством правильного руководства. Такая задача накладывает огромную ответственность на организации дошкольного образования.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Мирзиёев Ш.М. «Критический анализ, строгая дисциплина и личная ответственность – должны быть ежедневным правилом деятельности каждого руководителя». Т:Узбекистан, 2017.
2. Мирзиёев Ш.М. Мы построим наше великое будущее вместе с нашим храбрым и благородным народом.Т:, Узбекистан, 2017.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан от 8 мая 2019 года № RQ-4312 «Об утверждении концепции развития системы дошкольного образования Республики Узбекистан до 2030 года». www.lex.uz
4. Кадирова Ф.Р., Ташпулатова Ш.К. Методическая работа в детском саду - Т.:Ворис - 2012 г. Учебник по профессии.
5. Хасанбойва О.У. Совершенная культура. Т.: ТДПУ. 2010.- 52 с.
6. Кадирова Ф., Тошполатова Ш., Каюмова Н., Азамова М. «Педагогика перед школой».-Т., «Духовность». 2019 - 688 с.
7. Ш.А.Содикова «Педагогика перед школой». «Спутанность мыслей» Т.: 2013 - 293 с.
8. Джалилова С.Х. «Психология дошкольников». Издательство «Философы» Т.: 2017 год - 335 р.

ИНТЕРЕС И МОТИВИРОВАНИЕ РЕБЕНКА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Халикова Л.С.

ст. преподаватель Национальный

Университет Узбекистана, Бурнес Л.А. - ст. преподаватель

Национальный Университет Узбекистана

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ этапов формирования мотивационно-ценностного отношения и интереса у детей к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Ключевые слова: Интерес, мотивированность, физические упражнения, спорт, занятие.

Annotatsiya. Maqolada bolalarda jismoniy mashqlar va sportga motivatsion-qiyamat munosabati va qiziqishini shakllantirish bosqichlarining nazariy tahlili keltirilgan.

Kalit so'zlar: qiziqish, motivatsiya, jismoniy mashqlar, sport, faoliyat.

Annotation. The article presents a theoretical analysis of the stages of formation of a motivational-value attitude and interest in children in physical exercises and sports.

Keywords: Interest, motivation, physical exercises, sports, occupation.

На современном этапе общество всё больше осознаёт ценность здорового стиля жизни. Особо следует подчеркнуть, что сегодня в нашей стране предоставляется большая свобода выбора во всём, что касается потребностей человека, в том числе и в плане здоровья. Однако, как известно, это подразумевает ответственность и осознанность своего выбора индивидуумом, что невозможно без соответствующей грамотности.

Приоритеты современных реалий значительно изменились. На данном этапе развития общества в отечественной физической культуре, как и в системе образования в целом, возобладали тенденции обще гуманного, гуманитарного, оздоровительного характера, культурно-образовательные, направленные на воспитание гармонично развитой личности.

Физические упражнения и занятия спортом с использованием новых технологий сегодня довольно широко применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования. Они могут быть использованы в школе как во внеклассной работе (кружках, секциях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продлённого дня, в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях), так и включаться учителями в основную форму учебно-воспитательной работы - урок (занятие).

Мотивированность ребенка к занятиям физическими упражнениями или спортом, развитие интереса к занятию физкультурно-спортивной деятельностью — занятие не из легких. Чтобы поднять интерес необходимо мотивировать ребенка, чтобы он сам захотел заниматься физическими упражнениями или пойти в секцию для занятий каким-либо видом спорта. Потребность в мотивации возникает в тот

период времени, когда ребенок впервые начинает заниматься физическими упражнениями или спортом, интерес появляется, когда он заводит новые знакомства и достигает определенных успехов в физическом развитии. Крайне важно поддержать ребенка именно в этот период времени, показывая личным примером, занятием физическими упражнениями или участием в спортивно-массовых мероприятиях, показывая этим своему ребенку важность и полезность занятий физическими упражнениями.

Интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями или спортом у детей обычно определяется как внутренними, так и внешними факторами, видоизменяющимися в зависимости от возраста. На начальном этапе причинами занятий физическими упражнениями или прихода в спортивную секцию могут быть:

1. Стремление к совершенствованию физических и волевых качеств, улучшению телосложения, укреплению здоровья.

2. Желание быть не хуже других, либо быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к определенному общественному признанию; желание отстаивать честь школы, города, страны, быть привлекательным, желание в самореализации.

3. Стремление соблюдать моду на занятие спортом, сохранить семейные физкультурно-спортивные традиции.

4. Желание быть готовым к будущей трудовой деятельности.

В настоящее время общество ориентирует систему физкультурного образования на воспитание личности нового поколения (здравомыслящих, свободных, успешных, гармонично развитых людей), которой были бы присущи критичность восприятия, чувство самоуважения и уважения к другим людям, большая, по сравнению с их сверстниками прошлых лет, свобода, информированность. Ведь в самой идеологии физической культуры заложены приоритеты здоровья, свободы выбора занятий в соответствии со своими вкусами, потребностями и возможностями.

Воспитание интереса и причина развития мотивации у ребенка к занятиям физическими упражнениями или спортом это разработка педагогических условий, формирующих благоприятную среду для восприятия учебно-методического материала детьми. Для поддержания энтузиазма к занятиям физическими упражнениями или спортом необходимо регулярно давать ребенку соответствующую информацию при обучении движению. Эта информация должна раскрывать значимость того или иного упражнения для ребенка, ведь без объяснения он просто не будет видеть смысла в выполнении упражнения и даже в самих занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

На физкультурно-спортивных, оздоровительных занятиях необходимо, чтобы школьник брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него способностей, а недостатком собственных усилий. Только в этом случае успешно формируются мотивация и интерес к занятиям. Но, безусловно, ребенку нужно подбирать индивидуальные, доступные

ему упражнения, задания, требования, учитывая его способности и тип характера. Каждого учащегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, друзьями, родителями как успех, как победа над собой.

Интерес и мотивация учащихся носит разнообразный характер. Она зависит от многих факторов: материальной базы школы, личности учителя или тренера, от его педагогического мастерства, климатических условий, семьи, от социального окружения, от физической и моральной подготовленности самих учащихся. Это и стремление укрепить свое здоровье, возможно, сформировать осанку, это и желание развить свои физические и волевые качества. Необходимо отметить, что интересы мальчиков и девочек различны: девочки обычно думают о красивой фигуре, гибкости тела, изяществе движений, в редких случаях - о развитии физических качеств; мальчики же в свою очередь хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость, что, безусловно, пригодится им на протяжении жизни; у детей более старшего возраста на первом месте стоят мотивы, связанные с их будущими жизненными планами, то есть с подготовкой себя к определенной профессиональной деятельности.

Поддержание интереса и целеустремленности у детей в большей степени зависит от того, испытывают ли они удовлетворение от занятий физкультурно-спортивной деятельностью, и формируется ли у них удовлетворенность от этих занятий. Помимо удовлетворенности от занятий физическими упражнениями или спортом, у детей имеется еще и отношение к физической культуре, как к учебному процессу, которое характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этой деятельности, а с другой – ожиданием того, что на занятиях физическими упражнениями или спортом можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности. Когда учащийся испытывает состояние удовлетворенности, происходит и формирование положительно - активного отношения к физической культуре и ее деятельности.

Мотивы посещения детьми физкультурно-оздоровительных занятий или посещение спортивной секции влияют на их активность, в свою очередь и она в большой мере зависит от удовлетворенности детей занятиями. Удовлетворенные качеством и результатами проявляют на занятиях большую активность, чем не удовлетворенные. Интерес к физической культуре и спорту можно формировать двумя путями: воздействуя на отдельные мотивы и на мотивационную сферу в целом. Однако в мотивационной сфере детей всё взаимосвязано: при формировании одних мотивов неизменно затрагиваются и формируются другие. Поэтому при целенаправленном формировании интереса к занятиям физическими упражнениями, спорту педагогически оправдано как воздействие на отдельные мотивы, так и комплексное воздействие на мотивационную сферу в целом, например, успешное формирование учебно-познавательных мотивов достигается сознательностью обучения и развития физических качеств. Исключительно важно применение средств наглядности, учебных карточек и стендов, технических средств обучения.

Наглядность – абсолютно необходимое условие эффективной передачи, усвоения информации и успешного формирования у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, спорту. Поэтому различные средства наглядности должны применяться с самых первых этапов формирования интереса к физической культуре. Например необходимо помнить, что, учитель, тренер может сам наглядно показать какое-либо упражнение или прием выполнения, чтобы дети, увидев его мастерство, могли стремиться к совершенствованию собственных способностей. Затем постепенно приоритет должен отдаваться постановки целей. Такая закономерность уже давно выработана человечеством. И только после этого необходимо теоретическое освещение способов достижения цели, так как лишь на последней ступени развития человечества ведущим стало усвоение научных знаний. Но и здесь нельзя обойтись без наглядности, показа и практических действий детей.

Результативные мотивы необходимо формировать и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого обучение на занятиях физическими упражнениями или занятиях в спортивной секции нужно включать в личностно-значимую для каждого участника соревновательную деятельность, когда дети, обучаясь, одновременно готовятся к участию в соревнованиях по данному виду упражнений или спорту, так как для детей важен определенный результат, который покажет, чего они смогли добиться. Однако и здесь каждому обучаемому должен быть определен индивидуальный доступный результат, движение которого опять-таки должно расцениваться педагогом, товарищами, как успех, как победа над собой. Только в этом случае возникает внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями или спортом, определяющая интерес учащихся к физкультурно-спортивной деятельности.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Гуралев, В.М. К вопросу о формировании мотивации к занятиям спортом. Учебно-методическое пособие/Красноярск, 2007.
2. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология. Учеб. пособие для студентов. / М: Спорт Академ Пресс, 2001.
3. Зернов, Д.Ю. Оптимизация физического воспитания старшеклассников путем формирования положительной мотивации. / Алматы, 2013.
4. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания /Учебник – СПб, 2000
5. Москвичев, С.Г. Мотивация, деятельность и управление. — К.; Сан Франциско, 2003.
6. Садыкова С.В., Зотова Ф.Р. Формирование активно положительного отношения к физической культуре у учащихся инновационных школ//Теория и практика физической культуры. 2009. № 8. с. 87-90.
7. Вилюнас, В. К. Психология развития мотивации: Учебное пособие / В. К. Вилюнас // – СПб.: Речь, 2006. – 458 с.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MILLIY HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Beknazarov Parvoz Mansurbek o'g'li
Urganch davlat pedagogika instituti 1-bosqich magistri
+998937418825
E-mail: parvozwrest@gmail.com

Annotatsiya. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish ularning umumiy rivojlanishi va salomatligining asosiy jihati hisoblanadi. Milliy harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy faollikni ta'minlashning samarali va qiziqarli usuli hisoblanadi. Ushbu tezisda tarixni aks ettiruvchi an'anaviy o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, koordinatsiyasini, egiluvchanligi va umumiy jismoniy chidamliligiga ta'siri bayon qilib o'tilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy, ruhiy, barkamollik, o'quvchi, jismoniy tarbiya, ma'naviy kamolot, jismoniy tayyorgarlik, milliy harakatli, barkamol avlod, sog'lomlashtirish

Mamlakatimiz kelajagi bugungi kunda voyaga yetayotgan yosh avlodning salomatligiga, intellektual salohiyatiga bevosita bog'likdir. Ta'lim muassasalarining ijtimoiy vazifasini ko'zda tutib, avvalo, mamlakat aholisining jismoniy, ruhiy, aqliy salohiyatini rivojlantirish va yashash tarzini yaxshilashda milli harakatli o'yinlarning o'рни beqiyosdir. O'quvchi-yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, jismoniy barkamollik va mustahkam sog'lig'ini oshirishning samarali chora-tadbirlari jismoniy tarbiyadan to'laqonli foydalanish uchun shart-sharoit yaratishning muhim natijasi hisoblanadi. Maktab o'quvchilariga boshlang'ich sinf yoshidan boshlab o'z sog'lig'i to'g'risida qayg'urishni o'rgatib borish kerak. Bu narsa sog'lom turmush tarzining qanchalik muhimligini belgilab, o'quvchi-yoshlarni muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga undaydi. Bundan tashqari, qadryatlarimizni saqlab qolishga zamin yaratadi.

“Jismoniy tarbiya”, –deyiladi O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi” qonunida, “O'zbekiston Respublikasi xalqlari milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va madaniy, ma'naviy kamolotining muhim vositasi bo'lib, u jismoniy tarbiya fani oldiga katta mas'uliyatli vazifalar qo'yadi”.

Xalqning ko'p yillar davomida shakllangan milliy harakatli o'yinlaridan foydalanish va o'yinlar orqali yoshlarning ongini, g'ayratini, shijoatini, jismoniy qobiliyatlari va tayyorgarlik darajalarini rivojlantirish dolzarb va muhim hisoblanadi. O'quvchilarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish jarayonini takomillashtirish, kelajak mutaxassisini shakllantirishda sog'lomlashtirish mashg'ulotlari o'rnini kuchaytirib, uning o'quv va mehnat faoliyatiga tezroq moslashishi imkoniyatini oshiradi. Shu bilan birga, o'quvchilarda o'z sog'lig'iga nisbatan e'tiborsizligini, keng ko'lamli jismoniy tayyorgarlik darajasining ortib borishida ham muhim ahamiyatga egadir. Davlatimiz va

jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g‘oyat muhim bo‘lgan sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasi dolzarb masalalardandir.

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning 2017-yil 7-fevraldagi 4947-sonli farmoni asosida “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi”da belgilab berilgan 5 ta ustuvor yo‘nalishlarni 4-ustuvor yo‘nalishi “Ijtimoiy sohani rivojlantirish” bo‘lib, bunda o‘shib kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyada unumli foydalanish masalalariga alohida e‘tibor berilgan “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi farmonining yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish yo‘nalishida bir qancha masalalar ko‘rilgan.

T.S.Usmonxo‘jayev fikricha, umumiy o‘rta ta‘lim maktablaridagi o‘quvchilarning kunlik harakat faolligining hajmi 2 soatdan, haftalik harakat 14 soatdan kam bo‘lmasligi kerak. Umumiy o‘rta ta‘lim maktablaridagi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining organizmining kunlik harakat faolligini oshirish bugungi kunning eng asosiy va kechiktirib bo‘lmaydigan vazifalaridan hisoblanadi. O‘quvchilarining kunlik harakat faolligini oshirish ularning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda va salomatligini mustahkamlashda katta ahamiyatga egadir.

Xulosa o‘rnida shuni aytishimiz mumkin, bundan tashqari, milliy harakatli o‘yinlar bolalarni jismoniy jihatdan o‘stirish uchungina emas, balki aqliy va ahloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan o‘yinlarda bolalarda maqsadga erishish uchun farosatlilik va qat’iyatlilik ko‘rsatish, jamoa oldida, o‘z xatti-harakatlari uchungina emas, balki o‘rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham mas’uliyatni sezish xislatlari tarbiyalanadi.

O‘zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avloddan-avlodga o‘tib kelayotgan milliy harakatli o‘yinlari yordamida yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun juda qulay davrdir. Shuning uchun 7-10 yoshli o‘quvchilar jismoniy tarbiyasida milliy harakatli o‘yinlar bilan jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosida ulardan foydalanishda yangi uslubiy yondashuvni izlash hamda ishlab chiqishga bagishlangan mavzu juda muhimdir.

Amaliy tavsiyalar ishning ko‘lamini kengaytiradi va to‘g‘ri tashkillashtirishga zamin yaratadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun milliy harakatli o‘yinlardan foydalanishda bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olish lozim. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining harakat faolligini oshirish uchun milliy harakatli o‘yinlarni to‘g‘ri tanlash va o‘tkazilgan o‘yinlar jarayonida pedagogik talablarga rioya qilish kerak. 7-10 yoshli o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini, tayyorgarligini va individual xususiyatlarini aniqlab, ularning jinsi va yoshiga qarab milliy harakatli o‘yinlarni jismoniy tarbiya darsi va o‘quv kun tartibidagi tadbirlari jarayonida o‘tkazish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni (2015.04.09). “Xalq so‘zi”, Toshkent, 2015, 5-sentyabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi farmoni. Toshkent, “Adolat”, 2017, 112 b.

3. Ismoilov T.U., Ismoilov G.T. Yosh avlodni tarbiyalashda harakatli o‘yinlarning ahamiyati . “Ilmiy xabarnoma”, Andijon, 2018,1-son, 92-94-betlar.

4. Raximqulov K. Milliy harakatli o‘yinlar. “Tafakkur bo‘stoni”, Toshkent, 2012, 142 b.

YOSH FUTBOLCHILARNING O'QUV MASHG'ULOT ISHLARINI TASHKIL QILISH VA SOG'LOMLASHTIRISH

Axmedov Doston Bekpo'lat o'g'li
Urganch davlat pedagogika instituti 1-bosqich magistri

+998335251515

E-mail: axmedovdostonbek8@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda yosh futbolchilarni tayyorlashni tashkil etish va uslubiy takomillashtirish muhimligi haqida so'z boradi. Yosh sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik fazilatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish yuzasidan tavsiyalar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: futbol, ijodiy mehnat, jismoniy rivojlanish, futbol amaliyoti, mashg'ulot, raqobatchi jamoalar, jismoniy.

Futbolda tashkil qilingan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo'lgan manaviy hamda jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlanishdan iborat bo'lishi kerak. Biroq futbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tomoni, ya'ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiqarib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda noxush oqibatlarga olib keladi. Futbolchining nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazillatlari futbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Futbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

a) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

b) sportchining ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;

v) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiyena ya o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;

d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi. Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi futbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Futbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boslqrarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi. Jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi futbolchi ta'lim va mashg'ulotining vositalari hisoblanadi. Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma-xil bo'lib, ular ta'lim va

mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi. Jismoniy mashqlar harakatni koordinatsiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bu yerda yurak-qon tomiri, nafas olish organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillasradi, natijada sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada tas'ir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

Futbolchilarning mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: 1) musobaqa mashqlari; 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari; 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari. Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuyidan iborat. Bu harakat majmui esa futbolda o'yin predmeti va batamom futbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yig'indisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalaniladi va ular sujetga birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko'chma va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinasiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari futbolda qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda, bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi. Ular futbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi, yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ayrapetvans L.R.. Godik M.A. Sportivnie igri, T., "Ibn Sino", 1991.
2. Akramov R.A. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash. T., "Meditsina", 1989.
3. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy, tavsiyanoma, Toshkent, 2011.

YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK VA TEZKOR-KUCHINI RIVOJLANTIRISH SIFATINING O'SMIRLIK DAVRIDAGI O'SISH DINAMIKASI

Xaitmetov Firuz Rustambek o'g'li
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti
o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqola sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin, ularning samarali tashkil etilishi bo'lajak sportchilarga o'z tezkorlik va tezkor kuchini jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, kuchaytirishga yordam beradi. Maqolada yosh futbolchilar bilan o'quv mashg'ulot mashg'ulotlarini samarali tashkil etish haqida fikrlar yuritiladi.

Kalit so'zlar: Sport, futbol, ta'lim, o'quv mashg'ulot, texnik usullar, texnik jixozlar, jismoniy mashqlar.

Аннотация. В данной статье весь процесс спортивной подготовки можно условно разделить на воспитание и тренировку, эффективная организация которых поможет будущим спортсменам развить и укрепить физические качества быстроты и быстроты. В статье рассматривается эффективная организация тренировочных занятий с юными игроками.

Ключевые слова: Спорт, футбол, воспитание, тренировка, технические приемы, технические элементы, физические упражнения

Abstract. In this article, the entire process of sports training can be conditionally divided into education and training, the effective organization of which will help future athletes to develop and strengthen their physical qualities of quickness and quickness. The article discusses the effective organization of training sessions with young players.

Kirish. Yosh futbolchilarning tezkorlik va tezkor-kuchini rivojlantirish sifatining o'smirlik davridagi o'sish dinamikasi.

Yosh futbolchilarning tezkorlik sifatining o'sish dinamikasi.

Bizning tadqiqotlarimiz natijalariga kura va ilmiy metodik manbalarga tayangan holda 10 yoshli futbolchilar 15 va 30 metr masofaga startdan boshlab yugurishning umumiy tezligi 17,7% va 19,3%dan oshadi.

Chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar olib borish davrida (12 yoshdan 16 yoshgacha) tezlik imkoniyatlari ma'lum bir darajada samaraliroqdir. Y.A.Salem ma'lumotlariga ko'ra, 30 m masofaga yugurish tezligi 17,7% tashkil etadi. Ayniqsa, o'smirlar guruhi, ya'ni 13-14 yoshlardagi futbolchilarda o'sish samarali bo'ladi (9%-10% atrofida).

Tezkorlik imkoniyatlari eng kam o'sish tempi sportning mukammallashtirish bosqichida quyidagi hollarda aniqlanadi: 16 yoshdan malakali futbolchilar bo'lgan darajasigacha bo'lgan davrda 15 va 30 metrlar 4,9% va 5,6% startdan boshlagandan iborat.

Futbolchining tezkorligini, kuchi va epchilligini oshirishga xos umumiy xususiyatlari.

Agar futbolchining epchilligini belgilovchi harakatlarga diqqat bilan

qaraydigan bo'lsak, bu harakatlar sportchilarning kuchini vaqt va joy vaziyatiga moslashtira bilish qobiliyatini tanlab qilishni payqash mumkin. Boshqacha aytganda, epchillik harakatlari muayyan qisqa vaqt oralig'idagi harakatni joyda juda ham aniq bajartirish uchun paydo buladigan tezkor kuchni talab qiladi. Demak, epchillik deb — kuch va tezkorlikni uygunlashganiga aytilar ekan. Epchilliki tarbiyalashda, xuddi kuch va tezkorlikni tarbiyalagan paytdagidek, kishi tezda toliqadi, buni unutmaslik kerak. Shu bilan birga epchillikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish muskullar harakati aniq bo'lishini talab qiladi, toliqish paytidagi mashqlar kam samara beradi. Shuning uchun epchillikni tarbiyalashda, xuddi tezkorlik va kuchni tarbiyalagan paytdagidek, organizm va qayta batamom tiklanib olguncha, muayyan vaqt oralig'ida dam olishni tashkil qilishi lozim. Mashqlar oldingi mashg'ulotdan toliqish asorati deyarlik qolmagan xolda bajariladi.

Futbolchida "Portlovchi" kuchi, tezkorlikni va epchillikni xosil qilish kiyinish, shuning uchun bu sifatlari sportchi butun sport xayoti davomida tarbiyalab borishi zarur. Ularning tarbiyalanib borishiga aloxida diqqat bilan qarash kerak. Chunki futbolchi o'yin faoliyatining samarasini belgilaydigan sifatlardir.

Bu uch uziga xos jihat ko'rsatilgan sifatlarni yagona qilib birlashtiradi va ularni bir mashg'ulotda bir vaqtning uzida kompleks ravishda takomillashtiradi.

Epchillik – bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baxolash uchun yagona mezon topish qiyin. V.M.Zatsiorskiyning fikricha, qo'yidagilar epchillikni ulchash imkonini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uni aniq va uz vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni uzgarishidan to javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir).

Xulosa. Futbolni zamonaviy talab darajasi asosida rivojlantirish futbolchilarning yuqori jismoniy [tayyorgarligini talab etadi](#), shulardan eng asosiylaridan biri bu tezkorlik va tezkorlik kuchi sifatlaridir. Yosh va o'smirlar yoshida bu sifatlarni tarbiyalashda eng muhim davr deb hisoblanadi. Adabiyot manbalarining taxliliga ko'ra, yosh futbolchilar boshqa sport turlariga nisbatan tezkorlik va tezkorlik kuchi sifatlarining tayyorgarligi ma'lum bir darajada pastroq bo'ladi. Ushbu sifatlarni tarbiyalashda 11-13 yoshdagi o'smirlar davri eng muhim bosqichlardan biri deb hisoblanadi. Tarbiyalash davrida [tezkorlik-kuch sifatleri](#), hajmi, vosita va metodlarni o'zgartirish o'quv-mashg'ulot jarayonlarini ma'lum bir darajadagi ijobiy natijalarini ko'rsatadi.

Adabiyotlarni urganib va o'quv-mashg'ulot jarayonini tahlil qilib quyidagi xulosaga kelish mumkin: yoshlarga va o'smirlarga tezkorlik-kuch tayyorgarligiga yetarli darajada e'tibor berilmaydi. Shuning uchun tezkorlik-kuchni yoshlarda va o'smirlarda tayyorlaganda asosan hozirgi talablarga javob beradigan metodlar bilan tarbiyalash kerak. Hozirgi davrgacha har xil guruhdagi yosh futbolchilarni "zarba" metodini tezkorlik-kuch sifatlarini oshirishga karatilgan xech kanday tadkikotlar olib borilmagan.

Yil davomidagi o'quv-mashg'ulot ishlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, o'quv-mashg'ulotiga sarflangan umumiy vaqt 430 kalendar soatni tashkil etdi. Bu vaqt bolalar sport maktabining dasturiga to'g'ri keladi. Shundan ko'p vaqtni anik mashg'ulotlarga, ya'ni 87%dan 93%gacha o'quv-mashg'ulotining butun hajmini tashkil etadi. Dasturda ko'p soatlar anik bulmagan mashg'ulotlarga ajratilgan. Bir yillik aylanma o'quv-mashg'ulot darslarining taxlili shuni ko'rsatadiki, o'quv-mashg'ulot darslarining va musobaqalar hajmi 12-13 yoshdagi futbolchilarda 522 soatni tashkil etadi. Bu B.O'.S.M dasturidan ancha kam ekanini ko'rsatadi. Bu holat bir qancha dalillar bilan tushuntiriladi. O'quv-mashg'ulot darslarining ko'p hajmi maxsus to'p bilan olib boriladigan mashg'ulotlarga ajratilgan (har oy mobaynida 75%dan 93%gacha). Bunday mashg'ulotlar har doim tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalash nuqtai nazaridan ijobiy natijalar bermagan. Dasturga [tezkorlik-kuch tayyorgarligi](#), ayniqsa to'p bilan foydalanish mashg'ulotlari kiritilganda, bu mashg'ulotlar qo'llaniladigan metodni, ya'ni "zarba" metodining samaradorligini kamaytiradi. 12-13 yoshli futbolchilarning o'quv-mashg'ulotining asosiy yo'nalishi umumiy va maxsus chiniqishga yunaltirilgan tarbiyalashdir (butun vaqtning 52,2%). Tezkorlikka bo'lgan chiniqish vaqtning 6,5%, mashg'ulot darslarining umumiy vaqti chaqqonlikka va egiluvchanlikka bo'lgan kuchlar – 16,2% vaqtlar ajratiladi. Eng kam vaqtlar tezlikni (12,3%) va tezkorlik kuch sifatlarini (12,8%) tarbiyalashga ajratiladi. Ushbu hollarda nazariy-metodika bo'yicha sportga bo'lgan tayyorgarlikning va murabbiylarning amaliy faoliyatilari urtasidagi asosiy tafovuti hisoblanadi. Shu [narsa aniqlandiki](#), 12-13 yoshli futbolchilarni tayyorlaganda o'quv-mashg'ulotlarining ko'proq qismi chiniqishni tarbiyalashga – 45,8%; bir yil davomida tarbiyalashning tezkorlikka chiniqishning 6,1% sarflanadi. Umumiy vaqtning 6,8% kuch imkoniyatlariga, 21,3% vaqt chaqqonlik va egiluvchanliklarni tarbiyalashga ajratilgan. 11,8% vaqt yugurish tezligini va tezkorlik-kuchi sifatlarini tarbiyalashda – 8,2% vaqtlar sarflanadi. 11-12 yoshda bo'lgan yosh futbolchilarda har xil turdagi jismoniy sifatlarni tarbiyalaganda va bu metodlar ko'pchilik yosh futbolchilarni tayyorlash maktablarida ma'lum bir darajada futbol nazariyasi va metodikasi talablariga javob bermaydi. Bu yoshda vaqtning ko'p [qismini chaqqonlik](#), egiluvchanlik, tezkorlik va tezkorlik-kuchi sifatlariga bo'lgan tarbiyani oshirish kerak. Tezkorlikka va umumiy chiniqishga yunaltirilgan tarbiyani bir oz yosh futbolchilarning yoshi utganda tarbiyalash kerak.

11 yoshdagi yosh futbolchilarning 15 metrga bo'lgan yugurish tezligi 82,2%, yoshi katta malakali futbolchilarning 30 metrga bo'lgan yugurish tezligiga nisbatan 79% tashkil etadi. Bir yildan keyin yugurish tezligi 15 metrga 5,7%ga oshadi, 30 metrga esa 5%ga oshadi. Tezkorlik-kuch sifatleri bo'yicha o'sish taxminan quyidagicha: uzunlikka sakrash -5,5%; uch xatlab sakrash -3,6%; balandga sakrash -20,4%. 11-yoshli futbolchilarning darajasi 69,8; 70,6 va 64,9% tashkil etadi. [Aniqlangan natijalarga ko'ra](#), 11 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlarining o'sishi baland bo'lmagan ko'rsatkichni ko'rsatadi.

12 yoshli futbolchilar musobaqa mobaynida bajaradigan tezkorlik ishlarining umumiy hajmi o'rtacha 110 metrni tashkil etadi. Bunda to'p bilan bajariladigan tezkorlik

ishi hajmi 42 metrga, to'psiz esa – 68 metrga teng. O'yin davomida tezkor yugurishning umumiy miqdori 13,7ga teng, to'p bilan – 5,2 marta, to'psiz – 8,3 marta teng. Ko'p hollarda yosh futbolchilar o'yin davomida 5 metrdan 15 metrgacha bo'lgan masofalarda tezkor yugurish va tezkorlikni oshirishni bajaradilar. Bir soatli o'quv-mashg'uloti vaqtida o'rtacha tezkorlik ishlari hajmi 136,2 metrni tashkil etadi. Yuqorida ko'rsatilgan o'quv-mashg'ulotlarining tezkorlik ishi hajmi yuqori emas deb hisoblash mumkin.

Yuqoridan chuqurlikka va yuqoriga sakrash ijobiy natijalarni berganligini ko'rsatdi. 12-13 yoshli futbolchilar uchun 40 sm eng kulay balandlik deb hisoblanadi. Joydan turib yuqoriga sakrash va chukurlikka sakrash 20 sm, 40 sm va 60 sm; 54,3 sm, 56,4 sm va 54,4 sm balandliklarni tashkil qiladi. Yuqoriga sakrash vaqti o'zgarmaydi va 227,9 m/s va 225,9 m/s.larni tashkil etadi. Yosh sportchilar sakraganda, ularning muskul kuchi ishlash vaqti bir oz kamayadi.

12-13 yoshli futbolchilar o'quv-mashg'ulotlarning va adabiyot manbalarining taxliliga hamda balandlikka va chuqurlikka sakrash natijalariga ko'ra, quyidagi xulosalarni ko'rsatadi:

- yosh futbolchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalashdagi eng qulay metod – bu “zarba” metodidir;
- “zarba” metodini qo'llashda yuqoridan sakrashdan keyin, yuqoriga sakrash va uzunlikka sakrash qo'llaniladi;
- har kuni ikkita “zarba” mashg'ulotini olib borish kerak;
- bir soatlik mashg'ulot darslarida “zarba” metodini qo'llaganda, bu metod 20-25 daqiqadan oshmasligi kerak;

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2009-yil 3-dekabrdagi “O'zbekiston Respublikasida futbolni rivojlantirishni davlat tomonidan yanada qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarori.
2. 2011-yil 19-yanvar “2011-2013 yillarda Respublikada futbolning moddiy texnika bazasini yanada mustahkamlash va uni rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi PQ-1466-son qaror.
3. Futbol bo'yicha davlat ixtisoslashtirilgan maktab internatlariga o'quvchilar qabul qilish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi Vazirligi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi huzuridagi davlat test markazining Qarori, 2009 yil 19 avgust, 31-son.
4. Nurimov Z.R Futbol nazaryasi va uslubiyati. 2015.
5. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки вьуюококлассных футболистов. – М., 2006.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Методики совершенствования. – Псков, 2009.

MAKTAB O'QUVCHILARIGA VOLEYBOL SPORT TURINI O'RGATISHDA MULTIMEDIA VOSITALARINI QO'LLASH SAMARADORLIGI

Ch.B.Raximberdiyeva
O'zDJTSU magistranti

Dolzarliligi. Yosh avlodni har tomonlama – aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Bugungi kunda jahonda tahmini modernizatsiyalash shaxsni manaviy va jismoniy rivojlantirish hamda tahlil jarayonining sifatini oshirishga yo'naltirilganligi bilan ahamiyatlidir. Horijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan. Xususiy maktablarda esa o'quv dasturlarini tanlash davlat maktablariga nisbatan erkin bo'lganligi sababli turli pedagogik muqobillarning aprobatsiyasi o'tkazib turiladi.

Deyarli barcha bilim sohalarini tezkor axborotlashtirish har qanday sohadagi mutaxassislar, shu jumladan jismoniy madaniyat va sport sohasi mutaxassislari tomonidan axborot texnologiyalarini egallashni talab qiladi. Ta'lim muassasining axborot-ta'lim muhiti bu ta'lim jarayonini me'yor va tartibga soluvchi qo'llab-quvvatlashning kombinatsiyasidan iborat bo'lgan o'quv jarayoniga axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish orqali ta'lim sifatini oshirishni taminlaydigan maxsus tashkil etilgan tarkibiy qismlar majmui, telekommunikatsion dasturiy va texnikaviy muhit, multimedia kompyuter vositalari, bilimlarni to'plash, saqlash, tarqatish uchun axborot resurslari, shu jumladan o'quv maqsadlari uchun elektron nashrlar va o'quv jarayoni suboyektlari o'rtasida samarali o'zaro tasirni taminlash uchun tashkiliy tuzilma.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish shundan dalolat beradiki, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini olib borilishi bo'yicha qator T.S.Usmanxodjayev, V.K.Balsevich va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borilgan. Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligida yosh xususiyatlarining tahlili A.A.Gujalovskiy, V.I.Lyax, V.P.Gubava boshqalarning ishlarida o'rganildi.

Ta'lim tizimida informasion texnologiyalarni qo'llash bo'yicha I.G.Zaxarova, O.G.Xomerikilar, jismoniy tarbiya va sportda informasion texnologiyalarni qo'lash bo'yicha P.K.Petrov, Z.G.Ryazanova V.V.Yanovlar tomonidan ko'plab ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan.

Jismoniy tarbiya fanini o'qitishda elektron multimedia o'quv qo'llanmalarini chiqarish 5-sinf o'quvchilarining o'zlashtirish ko'rsatkichlariga ta'sirini pedagogik tajriba orqali aniqlash bugungi kunning eng dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Tadqiqotning maqsadi: maktab o'quvchilariga voleybol sport turini o'rgatishda multimedia vositalarini qo'llash samaradorligini pedagogik tajribada asoslab berishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: 5-sinf o'quvchilarining voleybol sport turi texnikasini o'zlashtirish ko'rsatkichlarini aniqlash;

voleybol sport turi texnikasiga o'rgatishda elektron multimedia vositalarni ishlab chiqib samardorligini pedagogik tajribada tekshirish.

Tadqiqotning ob'yekti: 5-sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslari jarayoni.

Tadqiqotning predmeti: 5-sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darsida multimedia vositalarini qo'llash jarayoni.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, suhbat, pedagogik kuzatuv, ekspert baholash, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Tadqiqotlar Chirchiq shaharidagi 32-umum ta'lim maktabi o'quvchilari o'rtasida o'tkazilgan. Tajribada 64 ta 5-sinf o'quvchilari ishtirok etgan. 2 nafar jismoniy tarbiya o'qituvchisi ishtirok etdi

Voleybol o'yini barcha mushaklarning yaxshi rivojlanishiga, tez idrok etishni, quvvatni, chaqqonlikni, chidamlilikni oshirishga, nafas olishni yaxshilashga, yurak-qon tomir va mushaklarni mustahkamlashga, aqliy charchoqni tezda yozishga yordam beradi. Sakrab (to'pni oshirish, to'sish) bajariladigan o'yin usullari to'g'ri harakat qila olish vositasi sifatida muhim ahamiyatga moil.

Voleybol tanaga ijobiy taosir ko'rsatib, uni ortiqcha yukdan xalos qiladi (T.S.Usmonxodjaye, G.Arzumanov, 2015, 22-bet).

Voleybol raqiblarning qizg'in kurashidan iborat tomoshabop o'yin bo'lganligi uchun u tezda kishilarni o'ziga jalb qildi. O'yin qoidalarining soddaligi va anjomlarning oddiyligi voleybol bilan har qanday yoshdagi kishilar shug'ullanishi mumkinligini ko'rsatdi (T.S.Usmonxodjaye, G.Arzumanov, 2015, 22-bet).

Ekspertlar guruhi tomonidan 5-sinf o'quvchilarining maydonda joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlarini 17,5% - "a'lo", 16,5% - "yaxshi", 31% - "qoniqarli", 35% - "qoniqarsiz" baholangan.

12 yoshli maktab o'quvchilarining to'pni pastdan, yuqoridan uzatish texnikasi bajarish texnikasi ekspertlar tomonidan 21% - "a'lo", 18% - "yaxshi", 24% - "qoniqarli", 37% - "qoniqarsiz" baholangan (1-jadvalga qarang). To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul bilan to'p uncha kuchli kelmayotgan paytlarda, boshqa usulni qo'llash noqulay bo'lganda qabul qilinadi (T.S.Usmonxodjaye, G.Arzumanov, 2015, 23-bet). Ekspertlar guruhi tomonidan 21% - "a'lo", 19% - "yaxshi", 24% - "qoniqarli", 36% - "qoniqarsiz" juftlikda to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish harakati baholangan. Topni oshirish. To'pni o'yinga kiritish oshirish deyiladi. Zarb uchun qulay bo'lgan qat'i holatda turish, yuqoriga otish va qo'lni siltab to'pni urish hamda to'pni urgandan keyingi o'yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlaridir. Oshirishda to'pni musht yoki kaft bilan urish mumkin. Bunda to'p yuqoriga bir qo'l bilan otiladi. Yuqoriga otishning yo'nalishi va balandligi oshirishning bajarish usuliga bog'liq. To'pni bosh ustidan urib yuborilsa - yuqoridan, pastdan urilsa - pastdan oshirish, o'quvchi to'rga qarab tursa to'g'ridan, yon bilan tursa yonlarnasiga to'p oshirish deyiladi. To'pni bosh ustidan yuqoriga oshirish harakatini bajarish 5-sinf o'quvchilarning 24% - "a'lo", 31% - esa "qoniqarsiz" bajargan. Ikki qo'lda (bilaklarda) pastdan to'pni devorga oshirish va

qabul qilish mashqlarini bajarish 14% - “a’lo”, 23% - “yaxshi”, 28% - “qoniqarli”, 35% - “qoniqarsiz” baholangan.

1-jadval

5-sinf o‘quvchilarining voleybol sport turi texnikasini o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari

T/r	Mavzular	Alo “5”	Yahshi “4”	Qoniqarli “3”	Qoniqarsiz “2”
1.	Maydonda o‘yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari	17,5%	16,5%	31%	35%
2.	To‘pni pastdan, yuqoridan uzatish	21%	18%	24%	37%
3.	Juftlikda to‘pni yuqoridan uzatish va qabul qilish	21%	19%	24%	36%
4.	To‘pni bosh ustidan yuqoriga oshirish	24%	21%	24%	31%
5.	Ikki qo‘lda (bilaklarda) pastdan to‘pni devorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish	14,00%	23,00%	28%	35%
6.	Pastdan kelayotgan to‘pni ikki qo‘llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasi	5%	9%	41%	45%
7.	Maydondan o‘yinchilarni joylashtirish, harakatlanishi va asosiy turishlarni mustaqil bajarish	4%	13%	32%	51%

Umum ta’lim maktablarida tahsil oluvchi 5-sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan vosita va usullarni bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish yuzasidan o‘tkazilgan pedagogik tajribalar natijalari quyidagicha bo‘ldi.

Xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish yuzasidan o‘tkazilgan pedagogik tajribalar natijalari quyidagicha bo‘ldi. Voleybol sport turi bo‘yicha “maydonda o‘yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari”ni bajarish ko‘nikmalari pedagogik tajribadan so‘ng tajriba guruhi tarkibiga kiruvchi o‘quvchilarning 34% – “a’lo”, 38% – “yaxshi”, 21% – “qoniqarli”, 7% – “qoniqarsiz”, nazorat guruhi tarkibiga kiruvchi o‘quvchilarda esa 10% – “a’lo”, 15% – “yaxshi”, 38% – “qoniqarli”, 37% – “qoniqarsiz”. Olingan natijalardan o‘zlashtirish samaradorligini baholash koefitsiyenti birdan ($1,17 > 1$) kattaligi va bilim darajasini baholash koefitsiyenti noldan ($1,10 > 0$) kattaligini ko‘rish mumkin.

Ekspertlar guruhi tomonidan o‘quvchilarning “to‘pni pastdan, yuqoridan uzatish texnikasi bajarish” bajarish ko‘nikmalarini baholash natijalari quyidagilarni ko‘rsatdi.

Tajriba va nazorat guruhidagi 12 yoshli o'quvchilarning 37%, 14% – “a’lo”, 42%, 22% – “yaxshi”, 10%, 34% – “qoniqarli”, 11%, 27% – “qoniqarsiz” baholangan. TG va NG ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil etilganda, o'rgatish samaradorligini baholash mezoni birdan ($1,23>1$) kattaligi va bilish darajasini baholash mezoni noldan kattaligi ($1,18>0$) aniqlandi.

12 yoshli o'quvchilarning juftlikda to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish bajarish ko'nikmalari ekspertlar tomonidan baholandi. TG o'quvchilarining 42% “a’lo”, 4% – “qoniqarsiz”, NG o'quvchilarning esa 13% – “a’lo”, 39% – “qoniqarsiz” ball bilan baholangan.

Matematik statistik tahlillar shuni ko'rsatdiki TG o'quvchilariga nisbatan NG o'quvchilarining natijalari solishtirilganda voleybol texnikasiga o'rgatish samaradorligini baholash mezoni birdan ($1,4>1$) katta ekanligi shu bilan birgalikda bilish darajasini baholash mezoni noldan ($1,16>0$) kattaligi aniqlandi. Ushbu holat, tajriba guruhidagi o'quvchilarning voleybol texnikasini bajarish ko'nikmalari NG o'quvchilarining o'zlashtirishidan yuqori ekanligini tasdiqlamoqda. TG o'quvchilarning ikki qo'lda (bilaklarda) pastdan to'pni devorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish texnikasi ekspertlar guruhi tomonidan 32% – “a’lo”, 42% – “yaxshi”, 17% – “qoniqarli”, 9% – “qoniqarsiz”, NG o'quvchilarda esa 15% – “a’lo”, 19% – “yaxshi”, 30% – “qoniqarli”, 36% – “qoniqarsiz” ball bilan baholangan.

2-jadval

5-sinf o'quvchilarining voleybol sport turi texnikasini o'zlashtirish ko'rsatkichlari

T/r	Texnik harakatlar	Guruh	O‘zlashtirish darajasi					
			Alo “5”	Yahshi “4”	Qoniqarli “3”	Qoniqarsiz “2”	Ko‘sb	Kbdb
1	Maydonda o‘yinchilarning joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlari	TG	34%	38%	21%	7%	1,17>1	1,10>0
		NG	10%	15%	38%	37%		
2	To‘pni pastdan, yuqoridan uzatish	TG	37%	42%	10%	11%	1,23>1	1,18>0
		NG	14%	22%	34%	27%		
3	Juftlikda to‘pni yuqoridan uzatish va qabul qilish	TG	42%	43%	11%	4%	1,4>1	1,16>0
		NG	13%	18%	30%	39%		
4	To‘pni bosh ustidan yuqoriga oshirish	TG	41%	38%	8%	13%	1,46>1	1,01>0
		NG	17%	15%	30%	38%		
5	Ikki qo‘lda (bilaklarda) pastdan to‘pni	TG	32%	42%	17%	9%	1,43>1	1,12>0

	devorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish	NG	15%	19%	30%	36%		
6	Pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasi	TG	29%	43%	11%	17%	1,53>1	1,08>0
		NG	14%	26%	29%	31%		
7	Maydondan o'yinchilarni joylashtirish, harak atlanishi va asosiy turishlarni mustaqil bajarish	TG	36%	37%	14%	13%	1,5>1	1,14>0
		NG	15%	22%	27%	36%		

Izoh: Ko'sb – o'zlashtirish samaradorligini baholash koeffitsiyenti, Kbdb – bilim darajasini baholash koeffitsiyenti.

O'tkazilgan matematik statistik tahlillar shuni ko'rsatdiki TG o'quvchilariga nisbatan NG o'quvchilarining natijalari solishtirilganda ikki qo'lda (bilaklarda) pastdan to'pni devorga oshirish va qabul qilish mashqlarini bajarish texnikasiga o'rgatish samaradorligini baholash koeffitsiyenti birdan ($1,43>1$) katta ekanligi shu bilan birgalikda bilish darajasini baholash koeffitsiyenti noldan ($1,12>0$) kattaligi aniqlandi. Ushbu holat, tajriba guruhidagi o'quvchilarning xarakteristik tayyorgarligi texnikasini bajarish ko'nikmalari NG o'quvchilarining o'zlashtirishidan yuqori ekanligini tasdiqlamoqda.

Nazorat guruhida shug'ullanuvchi 12 yoshli o'quvchilarning pastdan kelayotgan to'pni ikki qo'llab bilaklarda qaytarish va uzatish texnikasi 14% – "a'lo", 26% – "yaxshi", 29% – "qoniqarli", 31% – "qoniqarsiz", tajriba guruhidagi voleybolchilar tomonidan qayd etilgan natijalar 29% – "a'lo", 43% – "yaxshi", 11% – "qoniqarli", 17% – "qoniqarsiz" baholangan. Olingan natijalar qiyosiy tahlil qilinganda o'rgatish samaradorligini baholash koeffitsiyenti birdan ($1,53>1$) kattaligi va bilish darajasini baholash koeffitsiyenti noldan ($1,08>0$) kattaligi aniqlandi.

12 yoshli o'quvchilarning maydondan o'yinchilarni joylashtirish, harakatla-nishi va asosiy turishlarni mustaqil bajarish harakatlari ekspertlar tomonidan baholandi. TG o'quvchilarining 36% – "a'lo", 13% – "qoniqarsiz", NG o'quvchilarning esa 15% – "a'lo", 36% – "qoniqarsiz" ball bilan baholangan. Matematik statistik tahlillar shuni ko'rsatdiki TG o'quvchilariga nisbatan NG o'quvchilarining natijalari solishtirilganda voleybol texnikasiga o'rgatish samaradorligini baholash mezoni birdan ($1,5>1$) katta ekanligi, shu bilan birgalikda bilish darajasini baholash mezoni noldan ($1,14>0$) kattaligi aniqlandi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar 5-sinf o'quvchilarining voleybol sport turi bo'yicha texnik tayyorgarligida sport yangi pedagogik texnologiyalarning samaradorligida dalolat bermogda.

XULOSALAR

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra 5-sinflarda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarni harakat amallariga o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullarni shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda ishlab chiqish zarurati yuzaga kelgan.

2. Jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarini o'tishda ularning salomatligini saqlash va umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga qaratilgan uslubiyat ishlab chiqish kerak. Umum ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini chuqur o'rgatish uchun barcha o'quv turlari bo'yicha elektron multimedia darsliklarni tayyorlash zarurati mavjud.

3. Ekspertlar guruhi umum ta'lim maktablari 5-sinf o'quvchilarining voleybol turlari bo'yicha bazaviy texnik harakatlarni bajarish ko'nikmalarida yo'l qo'yilgan hatoliklar asosan o'quvchilarning o'quv turlari bo'yicha bajariladigan texnik harakatlar yuzasidan ongli tarzda yetarlicha tasavvurga ega emasligi. Shu bilan birgalikda xozirgi vaqtda umum ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari barcha o'quv turlari bo'yicha yetarlga tushunchaga va texnik xarakatlarni bajaraolish ko'nikma va malakasiga ega emasligi yuqorida keltirilgan xato kamchiliklarni keltirib chiqarmoqda.

4. 5-sinf yoshli o'quvchilarining "O'yinchilarning maydonda joylashish va to'psiz xarakatlanish texnikasini" bajarish ko'nikmalari harakatlari ekspertlar tomonidan baholangan. TG o'quvchilarining 31% - "ahlo", 10% - "qoniqarsiz", NG o'quvchilarning esa 10% - "ahlo", 37% - "qoniqarsiz" ball bilan baholangan. Matematik statistik tahlillar shuni ko'rsatadiki TG o'quvchilariga nisbatan NG o'quvchilarining natijalari solishtirilganda o'quv texnikasiga o'rgatish samaradorligini baholash mezoni birdan ($1,17 > 1$) katta ekanligi, shu bilan birgalikda bilish darajasini baholash mezoni noldan ($1,10 > 0$) kattaligi aniqlandi.

5. Jismoniy tarbiya fanidan ishlab chiqilgan elektron o'quv qo'llanmaning 5-sinf o'quvchilarining 1-chorakda o'zlashtirish ko'rsatkichlariga tasirini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba samaradorligi tajriba guruhi o'quvchilari tomonidan qayd etilgan natijalardan ko'rinib turibdi. Mazkur xolat jismoniy tarbiya fanini o'qitishda nafaqat 5-sinf o'quvchilari dars jarayonida balki barcha sinflardagi jismoniy tarbiya fanini o'qitishda elektron multimedia vositalarini qo'llash kerakligini isbotlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari Toshkent 2005 y
2. Гаркуша Н.С. Воспитание культуры здоровья современных школьников: проблемы и пути их решения. Монография. Челябинск, 2012.
3. Керимов Ф.А Научные исследования в спорте 2000г

OLIIY TA'LIMDA KURASH FANINI O'QITISHNING AMALIYOTDAGI HOLATI VA O'RGATISH BOSQICHLARINI USLUBIYATI

Raximberdiyev J.N
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika
instituti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqola kurash sport turining bugungi kundagi mavqei, Oliy ta'lim tizimida tutgan o'rni, kurashning rivojlanish tarixi, kurashchi va murabbiylar odobi haqida malumotlar berilgan.

Kalit so'zlar. Kurash sport turi, odab-axloq, kurash etikasi, ajdodlarimiz, ta'lim-tarbiya, mardlik, bag'rikenglik, oliyjanoblik, halollik, darslari, mashg'ulotlar, musobaqa.

Bugungi kunda yurt kelajagi bo'lgan yoshlarni vatanparvar, mamlakat taraqqiyotiga dahldor, ijtimoiy mas'uliyatli qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport asosiy vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Shu jihatdan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, bu sohadagi muammolarni falsafiy, huquqiy, sosiologik yondashuvlar orqali hal qilish, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini raqobatbardosh kadrlar qilib tayyorlash, ularning tafakkur tarzini takomillashtirish asosiy vazifalarimizdan biridir.

Kurashning jaxonda yangi sport turi sifatida shiddat bilan ommaviylashuvi, jaxon sivilizatsiyasiga o'z hissasini qo'shib, umuminsoniy qadriyatga aylanishi-jaxon ahliga nasib etgan buyuk bir tuhfadir. Davlatimiz rahbarining yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surishi bejiz emas. Xususan, ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan. O'zbekistonda ilm-fanni, shu jumladan, sportni respublikamizda rivojlantirish fikrlari muhim ahamiyatga ega bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 - 2023 yillar davomida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risidagi qarori buning isbotidir.

Ta'lim-tarbiyani milliy va umuminsoniy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirib olib borish orqali uni jahon andozalari darajasiga yetkazish borasida mamlakatimiz ta'lim tizimida diqqatga sazovor ishlar amalga oshirildi va bu jarayon jadal davom etmoqda. Ta'lim va tarbiyada milliy va umuminsoniy qadriyatlarni uyg'unlashtirgan holda olib borish barkamol avlod tarbiyasida yaxshi samara berdi. Kurash va qadriyatlar sog'lom avlod tarbiyasining muhim omillaridan biridir.

Kurash o'tmish ajdodlarimizning ibratli hayot yo'li va serqirra faoliyatini milliy qadriyatlarimizni chinakam boyitgan bebaho xazinadir. Ta'lim-tarbiyani milliy va umuminsoniy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirib olib borish orqali uni jahon andozalari darajasiga yetkazish borasida mamlakatimiz ta'lim tizimida diqqatga sazovor ishlar amalga oshirildi va bu jarayon jadal davom etmoqda. Ta'lim va tarbiyada milliy va umuminsoniy qadriyatlarni uyg'unlashtirgan holda olib borish barkamol avlod

tarbiyasida yaxshi samara berdi. Sport va qadriyatlar sogʻlom avlod tarbiyasining muhim omillaridan biridir.

Kurash azal-azaldan oliyjanoblik, mardlik va halollik timsoli, xalqimizning bir necha ming yillik tarixga ega milliy-madaniy meʼrosning qismi va bebaho boyligi xisoblanadi.

Birinchi bosqich 1992 – 1998 yillarni oʻz ichiga olib, uning maqsadi kurashni sport turi sifatida shakllantirish va uni xalqaro miqyosiga olib chiqish uchun asos yaratishdan iborat. Buning uchun birinchi navbatda kurashning yangi qoidalarini tatbiq qilish, ularni jahon mamlakatlarida targʻib qilish lozim.

Ikkinchi bosqich 1998 – 2005 yillarni oʻz ichiga olib, maqsadi jahon chempionatlari, xalqaro musobaqalar tashkil etish, jahonda kurash sportining oʻz tizimini yaratishdan iborat.

Uchinchi bosqich 2005 yil va undan keyingi yillarni oʻz ichiga oladi. Asosiy maqsad XKANing xalqaro va qitʼaviy sport tashkilotlari bilan aloqalarni mustahkamlash va rivojlantirish, kurashni ommaviy sport turi sifatida Olimpiya oʻyinlari dasturiga kiritishdan iborat.

Ishonch bilan shuni aytish mumkinki, irodani toblaydigan, kishini xalollik sari intilishga undaydigan, kiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib oʻtishga oʻrgatadigan, inson kalbida gʻalabaga ishonch, gʻurur va iftixor tuygʻularini shakllantirishga xizmat kiladigan Kurash shiddatkor xayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga, bunyodkor yoshlarning barkamol boʻlishida oʻzining benazir xissasini koʻshadi. Zero, polvonlik falsafasi kishini komillik sari yetaklaydi.

Asrlar davomida mardlik, bagʻrikenglik, oliyjanoblik va halollikning timsoli sifatida eʼzozlanib kelingan Kurash millatimizning bebaho qadriyati gʻururi va iftixoridir!

(K.Yusupov tasnifi)

Kurashning koʻp ming yillik tarixi polvonlarning jismoniy, maʼnaviy va ruhiy olamining yetukligini taʼriflaydi va talaba yoshlarda oʻziga boʻlgan ishonchni oshirib boradi.

➤ Kurashchi polvonlar qasam ichmaydilar, hech qachon oʻz yurtiga xiyonat qilmaydilar;

➤ Kurashchi polvonlar zinodan, giyohvandlik, makrdan hazar qiladilar, bu illatlarga qarshi kurashadilar;

➤ Kurashchi polvonlar irodasi kuchli, yod gʻoyalarga ergashmaydilar;

➤ Kurashchi polvonlar zaif va nochorlarni himoya qiladilar, muhtojlarga yordam koʻrsatadilar;

➤ Kurashchi polvonlar mardlik va halollik, raqibiga nisbatan hurmat tuygʻulari bilan ajralib turadilar;

➤ Kurashchi polvonlar jasur va qatʼiyatlik boʻladilar;

Yuqoridagi taʼriflarda asrlar davomida shakllangan Kurash falsafasi mujassamligini koʻrish mumkin:

➤ Mustaqil dunyoqarash va erkin fikrlashni shakllantirishda;

➤ Oʻz bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan qatʼiyatli insonni tarbiyalashda;

- O'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarni asrab - avaylashda;
- Oliyjanoblik, iymon-e'tiqod, saxovat va halollik kabi insoniylik fazilatlarini yuksaltirishda -

Millatning ko'p ming yillar sayqallanib kelgan, benazir va bebaho qadriyati bo'lgan Kurashning roli beqiyosligini ko'rsatadi. Zero, polvonlik falsafasi insonni komillik sari yetaklaydi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya va kurash o'qituvchilari, murabbiylari kurash musabqalarida vazn o'lchash bayonini, kurash bayonnomasi, kurashchilar kiyib kurashadigan yaktak, kurash gilamlari haqida to'liq ma'lumotlarga ega bo'lishlari kerak. Quyidagi gafik, chizma va rasmlarda kurashga oid ma'lumotlar aks etgan.

Kurash bo'yicha musobaqa bayoni

Sportning kurash turi bo'yicha Toshkent iqtisodiyot va pedagogika intitutining talabalar o'rtasida "Rektor kubogi" vazn o'lchash

Bayonnomasi

Vazn73kg

26.10.2023

№	FISH	Tug'ilgan yili	Jamoa	Vazni	Qura raqami
1	Raxmonov Bobur	2003y	JM 23-1	73kg	1
2	Eshmurodov Farxod	2005y	JM 23-2	73kg	2
3	Usmonov Zokir	2004y	JM 23-1	73kg	3
4	Abdullayev Bahriddin	2004y	JM 23-2	73kg	4

Bosh hakam: Aralov B.

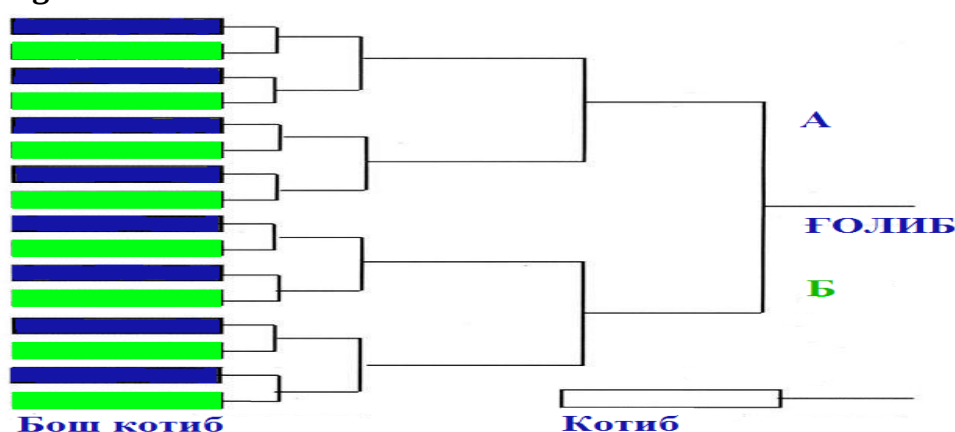
Bosh kotib: Xaitmetov F.

Sportning kurash turi bo'yicha Toshkent iqtisodiyot va pedagogika intitutining talabalar o'rtasida "Rektor kubogi"

Bayonnomasi

Vazn 73 kg

26.10.2023.

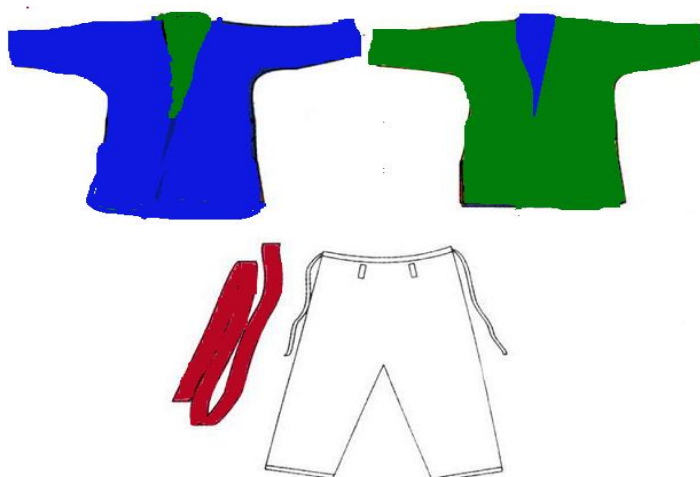


1991-yil kurash qoidalari ishlab chiqildi. Kurash Xalqaro Assosiatsiyasining 1-ta'sis kongressida xalqaro sifati bir ovozdan tasdiqlandi. 1998-yil 6-sentyabr 1-son bayonnomasi.

Kurash darslari, mashg'ulotlari va musobaqa jarayonida talabalar shikastlanishini tabiiy bir hol. Bularning asosiy sabablari quydagicha:

1. Kurash darslarda professor o'qituvchilar tomonidan talabalarga e'tiborsizligi;
2. Mashqlarni bajarishda o'zini ximoya (straxovka) qilishni bilishmasligi;
3. Kurash kiyimi (yaktak) da darslarda qatnashmasligi;
4. Shaxsiy gigiyenik qoidalariga rioya qilmaslik;
5. Professor o'qituvchilarning, murabbiylarning ruhsatisiz mashg'ulotlarga kirishishi;
6. Taqiqlangan buyumlar taqib kirishi (uzuk, zagolka v.b).

Kurashchilarning kiyimi(Yaktak).



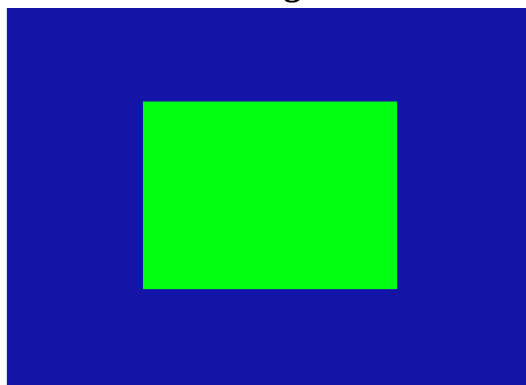
Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak, qizil belbog' va oq ishton kiyishlari shart va bu holda birinchi chaqirilgan qatnashchi ko'k yaktakni, ikkinchisi esa yashil yaktakni kiyadi.

Kurash kiyimi paxtadan tayyorlangan bo'lishi, mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

Quyidagicha belgilarga ruhsat beriladi:

Yaktakning uzunligi tizzadan 10 x 15 sm. balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm. dan kam bo'lmasligi, yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20 x 25 sm. pastda bo'lishi, qo'l va yeng orasi 5sm. bo'lishi, ishton uzunligi bo'yicha 10 x 15 sm. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli, mahkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko'ylak kiyishi kerak. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar;

Kurash gilami



Kurash gilamining minimal o'lchami 10x10 m, 12x12 m, 14x14 m bo'lishi, maksimal o'lchami 16x16 m. Kurash gilami odatda ko'k va och yashil ranglardan iborat material bilan qoplanishi shart.

Kurash gilami ikkita maydonga bo'linadi. Bu maydonlarni ajratib turadigan chiziq «xavfli chiziq» deyiladi.

Xavfli chiziq ichidagi maydon «xavfsiz maydon» deyiladi, uning minimal o'lchamlari 8x8 m, maksimal o'lchamlari esa 10 x 10m.

Xavfli chiziq tashqarisidagi maydon «xavfli maydon» deyiladi va eniga 3-m bo'ladi.

Kurash gilami yumshoq polda yoki maxsus platformada joylashishi, kurash gilami atrofida 1 m. dan kam bo'lmagan bo'sh maydon bo'lishi shart.

Kurash gilami quyidagi o'lchamlarda bo'ladi: 200 x 100 x 4sm. yoki 5sm.

Yoshlarni xalqimizning urf-odatlarini, an'analari, xalq og'zaki ijodi, buyuk mutafakkirlar asarlari, shuningdek, bahodir polvonlari va ularning vatanparvarliklari, qahramonliklari, dovyuraqliklari bilan tanishtira borish tarixiy ziyoratgohlarga olib borish, ularda ota-bobolarimiz merosiga bo'lgan qiziqishlarini yanada orttiradi. Ta'lim-tarbiya jarayonida milliy qadriyatlardan izchil foydalanish katta samara beradi va shundagina kutilgan maqsadga erishish mumkin.

Muallif kuzatishlari va tahlillari shuni ko'rsatadiki, polvonlarning raqibga, gilamga va tomoshabinlarga nisbatan hurmat bajo keltirib, ta'zim qilishi yuqori darajadagi hurmat ma'nosini bildirib sportda shaxs tushunchasining qadrlanishini anglatadi. Bu esa umume'tirof etgan axloq normalari talablariga to'laqonli mos kelib, insonparvarlikni o'zida mujassamlashtiradi. Qoidalaridagi yana bir muhim ko'rsatkichlardan biri raqibga nisbatan qo'pollik ishlatmaslik, qoidaga zid hatti-harakatlar kilmaslikdir. «To'xta» ishorasidan so'ng kurashchi harakatni to'xtatishi xamda usullarni davom ettirmasligi qat'iy talab etiladi. Mazkur jixatlar qoidalarda o'z aksini topgan bo'lib, agar kurashchi qoidalarni buzsa hakam tomonidan ogohlantiriladi. Bundan ko'rinadiki, kurash eng avvalo tarbiya vositasi sifatida inson va uning shaxsini qadrlaydi. Kurashning qadriyat sifatidagi ahamiyati va o'rni faqatgina musobaqalarda emas, mashg'ulotlar jarayonida ham aks etadi. Murabbiylar mashg'ulotlar jarayonida kurashchilarni faqatgina jismoniy tayyorgarligini oshiribgina qolmay, ularni ma'naviy, axloqiy, va estetik tarbiyalab boradi. Tozalikka rioya qilish, kurash kiyimlarini, gilamni ozoda saqlash, mashg'ulotlar jarayonida tartib-intizomga rioya qilish, o'zaro hurmat ruhini shakllantirish va albatta, ustozlarga hurmatda bo'lish kerakligi kurashchilarga doimiy ravishda singdirib boriladi. Yoshlarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash masalasi xalq pedagogikasi oldida turuvchi doimiy dolzarb vazifa hisoblangan. Ayniqsa, bugungi globallashuv sharoiti yoshlar tarbiyasiga alohida yondashuv va talablar qo'yimoqda. Hususan, ularni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash muhim masalalardan hisoblanadi.

Adabiyotlarni o'rganish va ilmiy-pedagogik kuzatishlar shuni ko'rsatadiki kurash o'ziga xos sport turi. U faqatgina jismoniy bellashuv manzarasi bo'libgina kolmay, ma'naviy va axloqiy tarbiya vositasi hamdir. Shu sababdan kurash bilan

shugʻullanuvchilar oʻziga xos ruhiy, maʼnaviy va axloqiy sifatlarga ega boʻladi. Kurashning yana bir oʻziga xos jihati uning tomoshabopligidir. Kurash musobaqalari jarayonida sportchilar tomonidan murakkab va jozibali usullar qoʻllaniladi. Usullarning bajarilishi qanchalik murakkab boʻlasin, u sportchiga jismoniy va maʼnaviy zarar yetkazmaydi. Mutaxassislarning fikricha, kurash sport turlari ichida eng xavfsiz sport turi hisoblanadi. Kurash bellashuvlarining boshlanishidan to yakunigacha sportchilar oʻzlarining ham jismoniy ham maʼnaviy tayyorgarlik darajasini namoyish qilishadi. Kurash sportining ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatini oʻrganish, uning milliy va umuminsoniy qadriyat sifatidagi oʻrnini oʻrganish natijasida quyidagi xulosalarni beramiz:

- kurash inson jismoniy, maʼnaviy va axloqiy tarbiyasi vositasi;
- kurash oʻzining tarixiy rivojlanish xususiyatiga koʻra uzoq davrni bosib oʻtgan va xalq irodasi va intilishlari namunasi;
- qadimdan xalqimiz yoshlar tarbiyasida va ijtimoiy turmush-tarzida kurashdan keng foydalangan va uni asrab-avaylab kelgan;
- kurash oʻzbek xalqi xayotida muhim oʻrin tutib, milliy qadriyat darajasiga koʻtarilgan;
- kurash barcha xalqlar va mamlakatlar eʼtiqodi, intilishlari va xususiyatlari mosligi sababli umuminsoniy qadriyat darajasida eʼtirof etiladi;
- gumanizm, vatanparvarlik va halollik kurashning eng asosiy tayanch ustunlaridan hisoblanadi

Xulosa oʻrganilayotgan obyekt toʻgʻrisidagi materiallarni yigʻish va toʻplash har qanday tadqiqotning markaziy qismini tashkil etsa, yigʻilgan maʼlumotlarni tahlil qilib, umumlashtirish ilmiy ijodning eng masʼuliyatli bosqichi sanaladi. Aynan shu bosqichda tadqiqotchi oʻrganilayotgan masalani chuqur, har tomonlama qamrab olishi, toʻplangan maʼlumotlarga toʻgʻri, ilmiy jihatdan asoslangan baho berishi, oʻz mulohazalarining toʻgʻriligiga ishonchli dalillar keltira bilishi lozim. Yigʻilgan maʼlumotlarni avval tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, zamm tartibda guruhlariga ajratib olish maqsadga muvofiqdir. Bunday guruhlashtirish turli belgilarga koʻra amalga oshirilishi mumkin. Baʼzan taqsimlash sportchilarning yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasiga (yangi shugʻullanuvchilar, razryad egalari, sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalari) qarab, boshqa holda oʻquv-mashq hamda musobaqa yuklamalari taʼsiri ostida organizmning funksional harakatlaridagi u yoki bu oʻzgarishning yuzaga kelishi darajasi (masalan, kurashda — “texnarlar”, “tezkorlar”, “kuchdorlar”); uchinchi holda bajarilgan biomexanik, fiziologik, tadqiqotlarning natijalari asosida, toʻrtinchi holda oʻrganilayotgan harakat faohyatining yuzaga kelish yoki shakllanish muddatiga qarab bajariladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrda “Kurash Milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisi”dagi PQ-4881 Qarori.

2. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. –T.: G‘ofur G‘ulom, 2005. – B. 132
3. Axmedov F.Q, Abdulaxatov A.R, Xayitov O.T. Kurash sport-qadriyat-ma’naviyat va tarbiya vositasi. –Toshkent, 2020.
4. Axmedov F.Q, Abdulaxatov A.R. O‘zbek kurash milliy va umuminsoniy qadriyatlar durdonasi. – Toshkent, 2017.

MUNDARIJA	
KIRISH.....	2
1-SHO‘BA. OLIY TA‘LIM TIZIMIDA JISMONIY MADANIYAT TA‘LIMI VA O‘QITISH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI	
Abdullayev D.N. Jismoniy tarbiya va sportning uzluksiz ta‘lim tizimidagi o‘rni.....	3
Matyokubov H.Sh. Globallashuv jarayonlarida jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish masalalari.....	5
Matnazarov U. L. Поход учебно-методическим вопросам по физическому воспитанию.....	7
Sherov Z.T. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning mashg‘ulot jaraʼnini tuzishga tabaqalashtirilgan ʼendashuvning ilmiy-nazariy asoslari.....	10
Madaminov M.P., Karimboyev S.A. Basketbol vositalari yordamida talabalarning pedagogik ko‘nikmalarni shakllantirish uslubiyati.....	18
Abdirahmonov L.L. Bitiruvchi bosqich talabalarining kasbiy faoliyatini o‘rganishda so‘rovnomalar usulining o‘rni.....	21
Xurmatova L.X. G‘ovlar osha yuguruvchilarning jismoniy tayorgarligining asosiy masofadagi natijalari bilan korrelyatsion bog‘liqligini tahlili.....	24
Ko‘palov S.U., Masharipov A.K. Jismoniy tarbiya tizimida sport-sog‘lomlashtirish turizmining o‘rni va ahamiyati	28
Петров Р. И., Муртазин Э.Р. Искусственный интеллект в преподавании физической культуры: новые горизонты образования.....	31
Madaminov M.P. Basketbol o‘yini texnikasi tasnifi.....	34
Baxramov U.A. Jismoniy tarbiya jarayonida zamonaviy metodlardan foydalanish samaradorligi.....	37
Bekchanov N.B. Kurashchilar mashg‘ulotlarida ruhiy tayyorgarligini shakllantirish..	39
Saparbayev M. Yosh yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish.....	41
Soporboyev M.Sh., Satimbayeva O. Jismoniy tarbiya darslarida talabalarning kompetentligini rivojlantirishda loyihalash texnologiyasining ahamiyati.....	45
Nazarov J.Sh. Talabalar ijtimoiy hayotiga virtual olamning ta‘sirini kamaytirishda jismoniy madaniyatning o‘rni.....	48
Рустамов Ж. Э. Роль и влияние современных инновационных технологий на повышение эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании.....	52
Рустамов Ж. Э. Эволюция международной и региональной академической мобильности: тенденции и перспективы в контексте будущего высшего образования.....	56

Karimov T.X. News in sports and physical education classes in the higher education system.....	62
Umarov A. T. Oliy ta'lim tizimida kredit modul tizimining joriy etishning o'rni va muammolari.....	66
Матназаров У.Л. Применение педагогических правил и требований круговой тренировки в настольном теннисе.....	70
Zufarov T.U., Murodova R.M. Yengil atletika sport turining o'rni va ahamiyati.....	73
Xudayberganov O.E., Avezov S.U. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar faoliyatini modellashtirish va o'quv jarayonini takomillashtirish.....	76
Shukurllayev J.M., R.M. Murodova, Sh.Sh. Sayfulloyeva. Voleybol mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik akmeologiyasi.....	79
Shukurllayev J.M., Murodova R.M., Erkinova G.X. Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlash akmeologiyasining pedagogik imkoniyatlari.....	82
Shukurllayev J.M. Globallashuv jarayonida magistrnlarni kasbiy va ilmiy faoliyatga tayyorlash akmeologiyasi mexanizmi.....	85
Eshberdiyev O.R. Basketbolchi bolalarda tezkor-kuch sifatini rivojlantirish xususiyatlari.....	89
Abdualimov R.U Basketbol va stritbol mashg'ulotlarida shug'ullanuvshi o'smirlardan olingan so'rovnoma metodining tahlil natijalarini aniqlash.....	96
Ismoilov Y.Q. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy odob malakalarini shakllantirish.....	101
Jo'rayev Sh.M. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida refleksiv pozitsiyani rivojlantirish bo'yicha tajriba-sinov ishlarini tashkil etish.....	104
Xabibullayev S.X. Futbol o'yinida turli amplya futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini tahlil qilish.....	107
Yaqubov A.M., Komilov A. Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan foydalanish.....	111
Ibraximov S.U. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi oliy ta'lim muassasalaridagi bo'lajak sport murabbiylarni guruh a'zolari orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etish yo'llari.....	114
Raximboyeva Z.M. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy pedagogik faoliyatini takomillashtirish mazmunini.....	119
I.R.Turakulov, Norkobilov J.B., Do'stmurodov N.I. Kurashchilarni tezkorlik kuch sifatlarini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish uslubiyati.....	122
Sultonov A.I. Milliy kurash qoidalarining xususiyatlari.....	125
Khomidov M.N. Modern innovative technologies for improving the quality of physical culture education and training in the higher education system.....	128

Turakulov I.R., Norkobilov J.B., Do'stmurodov N.I. Oliy ta'lim talaba-qizlarning noan'anaviy mashqlar yordamida jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati.....	131
Ziyoyev O.T. Sport mashg'ulotlarida nazorat.....	134
Tojiyev U.M. Talabalarni ommaviy sport to'garaklariga tayyorlashda pedagogning kasbiy kompetentligining ahamiyati.....	138
Tojiyev U.M. Talabalarni sport to'garaklariga jalb etishda pedagogning ahamiyati.....	142
Xabibullayev S.X., Muxtorov Z.F., Temiraliyev A.Sh., Jo'rayeva Sh.G. Yosh futbolchilarga texnik-taktik harakatlarni o'rgatishning samarali usullari.....	146
Burxonov F.R., Xoldorov Sh.G. Yosh qo'l to'pichilarni saralash metodikasini takomillashtirish.....	149
Turaev S.A. Yosh sportchilarni saralashda, sport faoliyatiga moslashuvining psixologik muhofaza muammosi sifatida.....	152
Рустамов Ж.Э. Роль и влияние современных инновационных технологий на повышение эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании.....	155
Рустамов Ж.Э. Эволюция международной и региональной академической мобильности: тенденции и перспективы в контексте будущего высшего образования.....	159
Оздаева В.Р. Эффективность силовых тренировок для предупреждения травм..	165
Sattorov M.E. Sportchilarda funksional tayyorgarliklarini rivojlantirish usulini qo'llashni nazariy-psixologik asoslari.....	169
Рустамов Ж.Э. Роль и влияние современных инновационных технологий на повышение эффективности преподавания физической культуры в высшем образовании.....	173
Давидова К.Р. Оздоровительный бег и влияние его на организм занимающихся.....	177
Кострикова И.В. Мотивационный аспект в занятиях физическими упражнениями или спортом.....	181
Набиев Т.Э. Скрининг адаптационных возможностей организма у студентов гуманитарного вуза после Covid-19.....	185
Айрапетьянц Л.Р. Современное состояние женского волейбола в США.....	191
Bekmanova H.Sh, Aminova D.A. Sportchilar mashg'ulot jarayonida tiklanish vositalari.....	195
Bekmanova S.Sh., Yaqubov S.B. Kurashchilar mashg'ulot va musobaqa jarayonini nazorat qilishning optimal yo'nalishlari.....	200
Sapayev R., Shonazarov A. Yengil atletikada o'quv-mashg'ulot qismlarining vazifasi va mazmuni.....	204
Sapayev R., Ibrahimov S. Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashqlarini o'tkazishga oid ko'rsatmalar.....	208

2- SHO'BA.	
UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARI VA SPORT MASHG'ULOTLARINI ILMIY TASHKIL QILISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI	
Masharipov A.K. Talaba yoshlarni sog'lig'ni saqlash va mustahkamlashda sport-sog'lomlashtirish turizmini samaradorligi.....	212
Yaqubov A.M. Umumta'lim maktablari gimnastika to'garaklarida o'quvchlarni gimnastika mashqlarga o'rgatish.....	218
Muratov S.J., Otaniyozov J.K. Kurashchilarning individual ruhiy psixologik o'ziga xos xususiyatlari.....	222
Abdiraximov S.D., M.E.Safarova, Murodova R.M., Sayfulloyeva Sh.Sh. O'quvchi qizlarini jismoniy tarbiyaga yo'naltirish metodikasi.....	227
Shukurllayev J.M., Valijonov X.O. Yosh sportchilarning brass suzish texnikasini takomillashtirish.....	230
Muratov S.J., Matyakubov J.I. Yengil atletika mashqlarining jismoniy tayyorgarlikni oshirishdagi o'ziga xos xususiyatlari.....	233
Matnazarov O'L. Milliy tarbiya texnologiyalarining globallashtirish jara'endagi o'ziga xos xususiyatlari.....	237
Mavlonov Sh.U. Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi talabalarning taktik tayyorgarligi.....	241
Shukurllayev J.M., Xamraboyeva S.Z., Murodova R.M., Azimova L.N. Kurashchilarni tayorlashning zamonaviy metodlari.....	244
Hayitmurodova N.A., Hazratova N.N. Talaba yengil atletikachi xotin-qizlarning o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	247
Xudayberganov O.E., Xolmatov Sh.I. 16-18 yoshdagi dzyodochilarning musobaqa oldi mashg'ulotlarida maxsus chidamliligini oshirish uslubiyati.....	251
Xudayberganov O.E. Jismoniy mashqlarga yosh organizmning moslashish yo'llari...	255
Shukurllayev J.M., Yuldashov Z.Sh., Murodova R.M., Erkinova G.X. Basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bosqichlari.....	258
Baltayeva B.D., Sultanov M.O. Muammoli ta'limning o'ziga xos jihatlari.....	260
Baltayeva B.D., Babadjanov A.K. O'quv faoliyatini tashkil etishning zamonaviy shakllari va ularni tanqidiy fikrlashini rivojlantirishning uslubiy jihatlari.....	263
Shukurllayev J.M., Safarova M.E., Murodova R.M., Sayfulloyeva Sh.Sh. Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning jihatlari.....	266
Xabibullayev S.X., Kalandarov B.S. Yosh futbolchilarning yillik siklida mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi.....	268
Baltayeva B.D., Ahmadov D.Sh. Hamkorlikda o'qitish ta'lim yondashuvlari.....	270
Tangriyev A.J. 15-16 yoshli erkin kurashchilarning yelkalardan oshirib tashlash texnik harakatining ko'rsatkichlarini biokinetik xususiyatlari.....	273

Imomov M.A. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida mas'uliyat hissini shakllantirish jarayoni.....	276
Imomov M.A., Mirzayev I.I. Maktab o'quvchilarida mas'uliyat hissini shakllantirishdagi imkoniyatlar.....	279
Zufarov T. U., Asanov R.E., Ashurov T.N. Jismoniy tarbiya darsida uzviylikni ta'minlash muammolari.....	282
Yaqubov A., Qodirov N.A. Jismoniy tarbiya darslarini o'qitishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish.....	284
Zufarov T.U. Jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirishning klaster usuli.....	287
Turg'unova D.M. Kichik maktab yoshidagi bolalarni tezkorlik jismoniy qobiliyatlarini solishtirma tasnifi.....	291
Xasanov O.X., Ibodullayev D.R. Tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning ippoterapiya mashg'ulotlari asosida aqli va jismoniy funksional holatini rivojlantirish.....	295
Sultonov A.I. Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy madaniyatning o'rni.....	301
Yaqubov A.M. Umumta'lim maktablarida gimnastika to'garaklarini o'quvchlarni jismonan tarbiyalashdagi ahamiyati.....	303
Omanova S.G'., Djurabekov E.T. Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida jismoniy sifatlarini shakllantirish imkoniyatlari.....	307
Турсунов А.Э. Особенности акмеологического подхода и системы дидактического обоснования развития физических качеств у школьников средствами волейбола.....	310
Xoldorov Sh.G'. 14-15 yoshli gandbolchilarni saralash metodikasini takomillashtirish (btg.2-umg.1 sport maktab misolida)	313
Norkobilov J.B. 14-15 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi dinamikasining o'ziga xos xususiyatlari.....	316
Abdualimov R.U. 15-16 yoshdagi o'smirlar bilan basketbol va stritbol vositalarini integral ishlatish uchun ishlab chiqilgan yillik texnikaning samaradorligini aniqlash....	320
Jurayev S.S. Sog'lomlashtirish ishlarida badminton sport turi elementlari vosita sifatida.....	324
Абдурахманова А.А. Педагогические условия организации маршрутов физкультурно-оздоровительных занятий средствами легкой атлетики в системе дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста.....	329
Urunov B.A. Kichik maktab yoshidagi bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash.....	333
Bekmanova H.Sh., Kalandarov D. Olimpiya zaxiralari kolleji talabalarining antropometrik o'lchamlarini korrelyatsiyasini aniqlash.....	336

III SHO‘BA: MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARIDA BOLALARNI JISMONIY TARBIYA TA’LIMI SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH	
Karimov T.X. The role of organizing physical education courses in modern pre-school education institutions.....	340
Shukurllayev J.M., Mirzabekova G.T., Xamzayeva M.A., Murodova R.M. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyaga yo‘naltirish metodikasi.....	344
Abdirahmonov L.L., Jumanazarov N., Nurmatov A.Z. Aholi salomatligini ta’minlashda turizm turlarining ahamiyati.....	346
Abdirahmonov L.L., Abdirahmonova Sh.L. Maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarni tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiyaning o‘rni.....	349
Abdirahmonov L.L., Abdirahmonova Sh.L. Maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarning jismoniy faoliyat jarayonini tashkil qilish.....	355
Karriyeva M.A Ta’lim tizimida innovatsiyalarni tartibga solish omillari va sharoitlari.....	361
Курбанова Н.Н. Значение подвижных игр при формирование интереса у дошкольников к изучению иностранного(английского) языка.....	363
Kurbanboyev X.M. Gimnastika mashqlari yordamida qaddi qomatni to‘g‘ri shakllanishi.....	364
Рахимова Д. Использование инновационных технологий физической культуры и спорта в дошкольных образовательных организациях.....	369
Бикбаева Л.Т. Использование инновационных технологий физической культуры и спорта в дошкольных образовательных организациях.....	373
Абдурахмонова С.А. Психологический подход к развитию внимания и памяти детей дошкольников.....	379
Халикова Л.С. Интерес и мотивирование ребенка к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.....	383
Beknazarov P.M. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini milliy harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirish.....	387
Axmedov D.B. Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot ishlarini tashkil qilish va sog‘lomlashtirish.....	390
Xaitmetov F. R. Yosh futbolchilarning tezkorlik va tezkor-kuchini rivojlantirish sifatining o‘smirlik davridagi o‘sinh dinamikasi.....	392
Raximberdiyeva Ch.B. Maktab o‘quvchilariga voleybol sport turini o‘rgatishda multimedia vositalarini qo‘llash samaradorligi.....	396
Raximberdiyev J.N. Oliy ta’limda kurash fanini o‘qitishning amaliyotdagi holati va o‘rgatish bosqichlarini uslubiyati.....	402



**“GLOBALLASHUV JARAYONIDA TALABALAR SPORTI VA
JISMONIY TARBIYA TA’LIMINING DOLZARB
MUAMMOLARI VA YECHIMLARI”
MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN**

MATERIALLARI

Bosishga ruhsat etildi: 25.03.2024-yil
Bichimi 60x84 ^{1/16}. «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda chop etildi.
Shartli bosma tabog’i 26. Adadi 100. Buyurtma № 25-03
Тел: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
«IMPRESS MEDIA» MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shaxri, Qushbegi ko’chasi, 6-uy.