

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA‘LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT: TA‘LIM
DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH, MUAMMOLAR VA
YECHIMLAR”**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT: IMPROVING
EDUCATIONAL PROGRAMS, PROBLEMS AND SOLUTIONS**

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2023 yil 1-2 may

Buxoro – 2023

“INSONGA E’TIBOR VA SIFATLI TA’LIM” yiliga bag’ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida 2023 yil 1-2 may kunlari “jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar” mavzusida Respublika ilmiy retsenziyalangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

Anjumanning maqsadi: Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

DASTURIY QO‘MITA

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	R.T.Rasulov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a‘zo
5	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a‘zo
6	R.X.Kadirov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
7	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
8	X.N.Xakimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
9	N.I.Davronov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), a‘zo
12	Q.Q.Qobiljonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini o‘qituvchisi, a‘zo
13	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, p.f.f.d.(PhD), kotib

II TASHKILY QO‘MITA

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	B.B.Qobilov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasini raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektori, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Sport faoliyati kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslonov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
8	G‘.M.Salimov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, a‘zo
9	Sh.Dj.Abdullayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	M.M.Turayev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
11	I.I.Saidov	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
12	A.T.Toshev	Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	R.S.Baymuradov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
14	M.B.Ibragimov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
15	D.I.Kurbanov	Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, a‘zo
16	H.H.Qurbonov	Sport faoliyati kafedrasini o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma’ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma’ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma’ruza tezislari berilgan ma’lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma’ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI REKTORI O.X.XAMIDOVNING ANJUMAN ISHTIROKCHILARI VA MEHMONLARIGA TABRIK SO‘ZI

Hurmatli anjuman ishtirokchilari!

Jismoniy madaniyat shaxsni kompleks shakllantirish tizimining uzviy qismidir.

O‘tib kelayotgan yosh avlodning sog‘ligi haqida g‘amxo‘rlik, ularda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rivojlantirish, mustaqil shug‘ullanish hamda jismoniy salomatligini diagnostik nazorat qilish mexanizmlarini singdirish pedagogik jarayonning ajralmas komponenti hisoblanadi.

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‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish uchun raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash tizimini tubdan isloh qilish, qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati oliy ta‘lim tizimida yangi bakalavriat yo‘nalishlari va magistratura mutaxassisliklarida o‘qitiladigan fanlar tarkib va mazmunini qayta ko‘rib chiqishlikni taqozo etadi.

O‘tgan davr mobaynida respublikamiz, viloyatimiz, xususan, Buxoro davlat universitetida jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilish, yoshlarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilishini ta‘minlash bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirildi.

Universitet talaba yoshlari uchun sport to‘garaklari faoliyati jonlantirildi, ommaviy sport turlari musobaqalarning muntazam o‘tkazib borilishi yo‘lga qo‘yildi. Talabalarimiz boks, erkin kurash, yunonrum, milliy kurash, turon, yengil atletika sport turlari bo‘yicha xalqaro sport musobaqalarida yuqori natijalarni qo‘lga kiritib kelmoqdalar. Ayniqsa “Universiada-2022” musobaqalarining respublika final bosqichida “Dzyudo”, “Kurash”, “Voleybol” sport turlari bo‘yicha talabalarimiz umumjamoa hisobida birinchi o‘rinni qo‘lga kiritdi.

Jismoniy madaniyat fakultetida “Jismoniy tarbiya, sport faoliyati diagnostikasi va korreksiyasi”, “Sport sog‘lomlashtirish” ilmiy tadqiqot markazlari faoliyat olib bormoqda. O‘ylaymanki, bugun tashkil etilgan anjuman ham bu borada qilinishi lozim bo‘lgan ishlar mazmuni va ko‘lamini belgilab beradi.

10 yildan buyon o‘tkazib kelayotgan “Jismoniy madaniyat va sport: ta‘lim dasturlarini takomillashtirish muammo va yechimlar” bo‘yicha xalqaro ishtirokchilar hamkorligida ilmiy-amaliy anjumanlarimizda 80 dan ortiq tashkilot vakillari ishtirok etdi. Ayniqsa, yaqin hamdo‘stlik davlatlaridan sohaning yetuk mutaxassislari global muhitda jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishning o‘ziga xos yechimlari va amaliy tavsiyalari bilan benazir hissa qo‘shib kelmoqdalar.

Jismoniy madaniyat va sport: ta‘lim dasturlarini takomillashtirish muammo va yechimlari mavzusida o‘tkaziladigan anjuman ta‘lim muassasalari va sport maktablarida zamonaviy ta‘lim-tarbiya jarayonini tashkil etish, yangicha ta‘lim dasturlarini ishlab chiqish va oliy ta‘lim amaliyotiga joriy etish bilan bog‘liq muammolarini ochiq-oydin muhokama qilish uchun samarali maydon bo‘ladi.

Hurmatli anjuman ishtirokchilari va mehmonlar! Asosli amaliy muloqot, foydali ish munosabati, jismoniy tarbiya hamda sport sohasini rivojlantirishning yangi yo‘llarini belgilab olish yo‘lida omad tilayman!

E‘tiboringiz uchun raxmat.

1-SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA KOMPETENSIYAVIY TA’LIMNI JORIY ETISH TAJRIBALARI, MUAMMOLARI VA YECHIMLARNI TAHLIL ETISH.

Безносюк Александр Алексеевич

доктор педагогических наук, профессор
Киевский Национальный университет имени Тараса Шевченко, г. Киев, Украина;
Кременецкая областная гуманитарно-педагогическая академия им. Тараса Шевченко, г.
Кременец, Украина.

Мамуров Баходир Бахшуллоевич

доктор педагогических наук, профессор
Бухарский государственный университет
г. Бухара, Узбекистан

ПСИХОЛОГИЯ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Волейбол, несомненно, является лидером по популярности среди подвижных игр. Почему? Главным образом потому, что волейбол прост в обучении, широкодоступен и динамичен при проведении. Именно поэтому рассматриваемая игра включается в учебные программы [1].

Кстати, подача - это очень сильное воздействие на психологическое состояние команды. Ведь это единственный элемент в волейболе, который никто не мешает выполнять: сам подбросил, сам разбежался, сам ударил - игроки соперника не путаются под ногами. Поэтому рисковать на подаче можно только тем, кто реально может усложнить жизнь принимающих соперника. Если же опасности от сильной подачи мало, а при этом половина мячей летит в аут, то лучше всё время подавать свою стабильную подачу (более слабую, но надёжную), чтобы дать шанс ошибиться игрокам соперника и позволить своим блокирующим проявить себя.

От какого психологического фактора зависит качество подачи в волейболе? Качество подачи – это ее сила и точность. Внутренняя составляющая здесь, прежде всего, концентрация, которая влияет на точность.

Также существует известный психологический принцип: чем выше усилие, тем меньше точность. Соответственно, психологическая и техническая составляющие подачи – это максимальная точность и максимальное усилие.

Этого очень сложно добиться. Это два сложно совмещаемых компонента: сила и точность одновременно[2].

Есть два типа подачи: одна с вращением, другая без. С вращением – силовая подача. Без вращения – планер. У них разная траектория полета мяча.

Стиль подачи тренируется годами на тренировках. Застать врасплох этими подачам тяжело: у них структурно разный разбег, а по подъему мяча сразу видно, какая будет подача.

В какой-то степени качество подачи зависит от соперника. Дело в том, что есть команды, которые очень хорошо принимают – против них сложно играть. Есть команды, которые принимают плохо.

Соответственно, если ты играешь с командой, у которой с приемом плохо, у тебя не стоит задачи подавать сильно. А если, наоборот, команда принимает очень хорошо, то тогда и у тебя есть задача – очень сильно подавать. Соответственно, это влияет на количество ошибок.

Сила и точность подачи одновременно – два сложно совмещаемых компонента. Некоторые спортсмены подают на силу, некоторые на точность. Есть ли здесь инициатива игрока или это тренерская установка? Это вопрос тактики. Есть разные команды: одни заточены на более сильную подачу, другие на более точную.

Вопрос в том, что при подаче количество ошибок довольно большое. Ошибки в конечном итоге сказываются на результате. Это естественно.

Всегда стараются подать больше подач, но пусть они будут менее сильны. Другие рискуют: подают посильнее – навывлет, максимально осложнив сопернику тем самым жизнь.

Бывает, что один игрок успешно подает подачу несколько раз подряд. Тогда некоторые тренеры противоположной команды в этот момент берут тайм-аут. Зачем? Считается, что после перерыва нужно обязательно подать подачу – такова установка от тренера. А когда говорят, что нужно «подать подачу», то снижают ее усилие.

То есть, с одной стороны это воздействие на тренерский посыл подающей команды. С другой, это посыл к своей команде, чтобы усилить концентрацию для приема. Расслабиться от игрового эпизода. Забыть неудачные действия и настроиться на прием подачи.

В решающие моменты партий, подача становится очень важна. У спортсмена может возникнуть волнение. На ком-то оно сказывается – тот подает хуже.

Другой, наоборот, делает это лучше. Для него психологический груз не играет большой роли, и он даже лучше играет в концовках.

Если он не подавал до этого несколько раз (ошибался), а тут стал подавать – конечно, ему становится психологически комфортнее.

Концовка очень ответственная. Стало быть, кто-то старается подать сильнее, потому что понимает важность. Кто-то боится подавать сильно. Конечно, этот момент сказывается на выполнении подачи, но хуже или лучше – тут говорить сложно.

Если волейболист удачно попал, несколько раз появляется ли у него уверенность? Здесь поразному. Он же не первый раз в жизни подает. Уверенность у него либо есть, либо нет. От одного эпизода вряд ли появится.

Другое дело, если он не подавал до этого несколько раз (ошибался), а тут стал подавать – конечно, ему становится психологически комфортнее. В принципе, игроки не первый раз выходят на площадку – у них уже есть опыт. Соответственно, отсюда есть уверенность в себе или неуверенность в себе[2].

В Бухарском государственном университете провели психологическое тестирование подачи у сборных волейбольных команд университета.

Было созданы 3 ситуации: нормальная (счет 5-5), напряжённая (счет 25-24) и экстремальная(24-25). При тестировании оценивалась подача: отлично (эйс или неприем), хорошо(прием, но плохая доводка), удовлетворительно (прием с хорошей доводкой), неудовлетворительно (аут, сетка).

Тестирование было проведено на протяжении 10 тренировок, общее количество подач 10 спортсменами-300 подач, 8 спортсменками -240 подач.

Таблица 1

Психологический тест подачи

Команда	ситуация	5 в %	4 в %	3 в %	2 в %
Мужская	нормальная (счет 5-5)	22	31	15	32
	Напряженная (счет 25-24)	16	28	18	38
	Экстремальная (24-25)	12	34	24	32
Женская	нормальная (счет 5-5)	42	26	8	22
	Напряженная (счет 25-24)	26	20	38	16
	Экстремальная (24-25)	20	30	36	14

Эксперимент показал, что у менее профессиональной команды (женская сборная) психологический тест подачи выше чем у Чемпиона Универсиады Узбекистана, участника премьер лиги (мужской сборной). Что и подтвердили тренеры, у мужчин игровые аспекты намного выше подачи. Тестирование дало возможность определить элементы работы на тренировках и психологическую подготовку к турнирам.

Тренировочный процесс перед играми очень важен, когда что-то получается или не получается. Значительная степень уверенности – если у тебя получается на тренировках, значит, у тебя и в игре получится. Если из-за травм или по физическим кондициям что-то не выходит на тренировке, значит, это скажется и на игре.

Список литературы

1. Клевцов В.А. Попова Р.Ф. Технические приёмы игры в волейбол; учебное пособие, Белгород, 2005. 30 с.
2. Кутергин Н.Б., Горбатенко А.В. Психологические механизмы адаптационных процессов у спортсменов. *Вестник Белгородского юридического института МВД России*. Белгород, 2011. № 1 (17). С. 49-50.

Shiyan Victor V.

Doctor of science (Education), Professor
Federal state Sports Training Center
Moscow, Russia
e- mail: shiyanvv@mail.ru

SCIENTIFIC SUPPORT AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR MANY YEARS OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN THE TYPES OF MARTIAL ARTS

Keywords. Special endurance, aerobic and anaerobic capabilities, peak sports form, martial arts, periodization of sports training.

Annotation.

Competitive fights of highly qualified single combat athletes, as a rule, take place against the background of extreme physical fatigue with maximum activation of anaerobic glycolysis. This leads to an increase in the concentration of lactate to values of 25 - 30 mmol / l, (which approximately corresponds to a decrease in blood pH at the level of 6.8 - 6.9 c.u.).

Numerous studies conducted earlier have shown that the winner of the fight reacts less sharply (according to biochemical indicators) to the load of a head-to-head fight than his losing opponent. This indicates that a higher level of special endurance, providing such a reaction to the load of a competitive duel, is an important factor influencing the final result of an athlete's participation in competitions.

This fact convincingly proves the high practical importance of constant monitoring of the current level of special fitness of athletes and forms the methodological basis for scientific control over the nature of athletes' adaptation to training loads.

Determination of the metabolic profile of the special endurance of athletes will streamline the selection of the most effective means and methods of pre-competitive training of athletes from the standpoint of the predominant improvement of the special endurance of athletes at the stage of pre-competitive training.

Рост спортивных результатов неразрывно связан с процессом совершенствования системы многолетней подготовки спортсменов. Одним из важнейших факторов, определяющих соревновательную результативность спортсменов, специализирующихся в различных видах единоборств, является рациональное построение многолетнего учебно-тренировочного процесса, обеспечивающего достижение пика спортивной формы к моменту главных соревнований. Решение этой проблемы в значительной мере зависит от аргументированного подбора и оптимального распределения (на различных этапах подготовки) традиционных средств и методов тренировки, обеспечивающих решение этой задачи.

Вся система научного и методического обеспечения (НМО) подготовки высококвалифицированных спортсменов, сложившаяся более 50 лет назад в СССР, была ориентирована на сбор и систематизацию эмпирических данных о динамике тренированности спортсменов. Это позволяло вносить обоснованную коррекцию в программы подготовки спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей и специфики вида спорта. Постоянное совершенствование системы многолетней подготовки ведущих спортсменов позволяло достигать высоких и стабильных результатов на крупнейших международных соревнованиях.

За последние тридцать лет спорт высших достижений существенно преобразился. Меняются не только правила соревнований, но и отношение руководителей национальных федераций и Олимпийских комитетов развитых стран к конкурентоспособности спортсменов на международной арене. Следствием этого является создание высокопрофессиональных команд ученых и специалистов, обеспечивающих научное сопровождение подготовки наиболее талантливых спортсменов. Такое сотрудничество тренеров и ученых позволяет не только достигать высоких результатов, но и способствует продлению спортивного долголетия на 2 – 3 Олимпийских цикла.

Полное уничтожение стройной системы НМО сборных команд России, произошедшее в начале 90х годов, привело к бесконтрольному построению учебно-тренировочного процесса подготовки членов сборных команд и, как возможный итог этого, постоянному снижению конкурентоспособности отечественных спортсменов на международной арене. По этой причине в начале 2000х годов начали предприниматься робкие попытки возрождения комплексных научных

групп (КНГ) при отдельных сборных командах России по Олимпийским видам спорта. Однако отсутствие стабильного и достаточного финансирования немногочисленных специалистов, способных реанимировать утраченный опыт научного сопровождения подготовки спортсменов, привели к созданию формальной системы НМО не отвечающей сегодняшним запросам спорта высших достижений.

Такое формальное «возрождение системы НМО» скорее всего приведет к полному разочарованию руководителей федераций и тренеров сборных команд в пользу привлечения научных сотрудников к работе со спортсменами и отказе от дальнейшего сотрудничества с КНГ.

Для этого необходимо сделать основной акцент на системности и практической целесообразности внедрения результатов исследований при совершенствовании системы многолетней подготовки спортсменов в конкретном виде спорта. В настоящий момент этому мешают как методологические, так и организационные просчеты в работе КНГ. На отдельных проблемных моментах деятельности научных сотрудников мы попытаемся более подробно остановиться в этой статье.

Как показали результаты более ранних исследований [4,7,8,9] в спортивных единоборствах соревновательный поединок взрослых спортсменов высокой квалификации как правило приводит к значительному физическому утомлению, характерному для нагрузок гликолитического анаэробного характера. В отдельных случаях, после соревновательных поединков фиксировались значения показателя рН крови на уровне 6,8 – 6,9 у.е. или концентрации лактата достигающие величин 25 – 30 ммоль/л. Это указывает на то, что проблема рационального планирования тренировочных нагрузок, обеспечивающих достижение пика спортивной формы (т.е. максимального уровня специальной выносливости) спортсменов является одной из важнейших задач заключительного этапа предсоревновательной подготовки спортсменов, специализирующихся в различных видах единоборств.

Такое заключение обосновывается результатами более ранних исследований и показавших, что в условиях соревновательного противоборства победителем, как правило, оказывается спортсмен, который менее остро реагирует на нагрузку очного соревновательного поединка между двумя соперниками [8,9] и при этом проводит поединок с большей активностью и соревновательной результативностью.

Это проявляется в том, что на одинаковую по длительности и интенсивности соревновательную нагрузку победитель поединка демонстрирует меньшее увеличение концентрации лактата (или менее выраженное снижение рН крови) чем его соперник. Такая реакция является следствием более высокого уровня специальной тренированности спортсмена-победителя.

Этот вывод базируется на результатах сравнительного анализа величины ацидотических сдвигов после соревновательных поединков у спортсменов с различным уровнем специальной выносливости, представленных в таблице 1.

Таблица 1 Педагогическая и физиологическая характеристика соревновательной деятельности борцов

Вид спорта	Греко-римская борьба		Дзюдо	
Показатели	Сдвиги рН	Надежность техники	Сдвиги рН	Надежность техники
Победители	7,146 ± 0,05	60,1 ± 24,6	7,215 ± 0,067	26,4 ± 12,1
Проигравшие	7,106 ± 0,05	18,5 ± 23,3	7,164 ± 0,071	6,9 ± 6,1
Различия	0,04	41,6	0,051	19,5
P	< 0,05	< 0,001	< 0, 05	< 0,001

Резюмируя этот раздел исследования необходимо заключить что обоснованной интегральной оценкой, характеризующей готовность единоборцев к условиям соревновательной деятельности, является оценка уровня специальной выносливости спортсменов.

Существенной методологической ошибкой существующей программы НМО спортсменов, специализирующихся в видах единоборств, является то, что оценка этого качества не предусмотрена и не проводится !

В настоящее время программа этапных обследований спортсменов предусматривает оценку некоторых антропометрических показателей и состава тела и данных стандартизированных лабораторных тестов, оценивающих аэробные возможности (МПК и ПАНО) в тесте со ступенчатым увеличением нагрузки.

Значительно реже оценивается уровень максимальной алактатной анаэробной мощности (в тесте МАМ) и еще реже определяется уровень гликолитической анаэробной мощности по протоколу (Wingate test). Количество и вид тестовых испытаний, как правило, подбирается по принципу: что смогу то и протестирую.

Далее, на основании этих стандартизированных лабораторных проб делается попытка разработки «практических» рекомендаций по совершенствованию дальнейшей подготовки спортсменов.

Такой подход к содержанию программы стандартизированных лабораторных испытаний в рамках НМО членов сборных команд России, при проведении этапных обследований, является методологически некорректным по целому ряду причин:

- Для обоснованного прогноза возможной динамики специальной выносливости спортсменов необходимо количественно оценивать весь спектр (из девяти биохимических критериев мощности, емкости и эффективности), определяющих специфику метаболического профиля тренированности в конкретном виде спорта. Выборочная оценка нескольких, произвольно взятых показателей, эту задачу решить не смогут.

- Интерпретация данных лабораторных оценок показателей работоспособности спортсменов, проводимая по принципу: чем больше – тем лучше является неверной и приводит к ошибочным заключениям и рекомендациям.

- Попытки разработки универсальных шкал оценки отдельных критериев работоспособности единоборцев, предпринимаемые в последние годы, являются некорректными поскольку не учитывают гендерных различий спортсменов, влияние массы тела, манеры ведения поединка и специфику режима соревновательной деятельности в различных видах единоборств.

Выводы и практические рекомендации.

1. Системообразующим фактором, определяющим подготовленность спортсменов к соревновательной деятельности, является количественная оценка специальной выносливости единоборцев. Процедура тестирования должна предусматривать стандартизированное моделирование специфической, для вида спорта деятельности, а ее физиологический характер должен соответствовать наиболее тяжелым условиям соревновательной нагрузки избранного вида спорта.

2. Ключевой проблемой научного направления программы НМО в видах спортивных единоборств является проблема оценки метаболического профиля специальной выносливости спортсменов. Эта проблема может быть решена только путем количественной оценки степени развития частных метаболических функций, оцениваем по девяти биохимическим критериям мощности, емкости и эффективности аэробных и анаэробных возможностей и их вкладу в уровень развития специальной выносливости в конкретном виде спорта.

3. Важным элементом методического сопровождения учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки спортсменов является контроль за динамикой наиболее значимых метаболических функций, определяющих уровень и динамику специальной выносливости спортсменов в зависимости от параметров тренировочной работы, выполняемой на отдельных этапах подготовки.

4. Установление количественной зависимости между частными объемами тренировочных нагрузок различного физиологического характера и динамикой специальной выносливости и важнейших метаболических функций позволит более обоснованно подходить к решению проблемы рационального планирования тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Список литературы

1. Абалян А.Г. Актуальные вопросы и перспективы развития научного и научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд России // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 1. - С. 4 – 11
 2. Абалян, А.Г. Научно-методическое обеспечение спортивных сборных команд России /А.Г. Абалян, А.А. Деревоедов, А.А. Мирошников, Н.В. Кубеева, Е.Б. Акимов// - М.: ВНИИФК, 2007. – С. 2-4.
 3. Бубка, С.Н. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / С.Н. Бубка, М.М. Булатова, Т.К. Есентаев [и др.]; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова. – М.: Спорт, 2019. – 480 с.
 4. Волков Н. И., Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов : Дис. ... д -ра биол. наук в форме науч. доклада . - М., 1990 . - 101 с.
 5. Новиков А.А. История и будущее научного обеспечения сборных команд России (к 80-ти летнему юбилею ВНИИФК) Лесной вестник. 2014.- № 2, С. 165 – 166
 6. Тимофеев В.Д. ***Сравнительный анализ моделей научно-методического обеспечения подготовки сборных команд СССР и России.*** / Тимофеев В.Д., Обвинцев А.А., Зекрин Ф.Х., Зебзеев В.В., Каверин В.Ф. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2022.- №10 (212) С. 437-443
 7. Шиян В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: Автореферат дис. ... доктора пед. наук. – М., 1998.- 41 с.
 8. Шиян В.В. Мониторинг аэробной мощности в программе контроля работоспособности спортсменов. Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2021. № 24. С. 81-85.
- Шиян В.В. Системный мониторинг аэробных возможностей в программе научного сопровождения подготовки спортсменов (на примере дзюдо) FAN-SPORTGA (ISSN 2181-7804) 2022, № 3 С. 3-5

2-kurs talabasi

Abbosova Mubinabonu Qaxxorjon qizi

Oriental universiteti

O‘zbekiston, Toshkent shahri

E-mail: uzkoha@mail.ru

JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, ommaviy sport, sport, takomillashtirish, rivojlantirish, tizim, dastur, tadqiqot, ilmiy salohiyat.

Ключевые слова: физическое воспитание, массовый спорт, спорт, совершенствование, развитие, система, программа, исследования, научный потенциал.

Keywords: physical culture, mass sports, sports, improvement, development, system, program, research, scientific potential.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug‘ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o‘quvchi-yoshlarning bo‘sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarini ta‘minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O‘zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog‘lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo‘nalishga aylandi.

Respublikamizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatimizning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Yoshlarda sportga bo‘lgan havas va intilishni, jamiyatda sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularda professional mahorat va ko‘nikmalarni rivojlantirish, sport turlari bo‘yicha mamlakat terma jamoalariga sport zaxirasini tayyorlash, o‘quvchi va talabalarni sport mashg‘ulotlariga uzluksiz jalb etishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish maqsadida yurtimizda bir qator farmon va qarorlar chiqarildi, shu jumladan O‘zbekiston Respublikasi

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Prezidentning 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924 sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonida, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi “Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarorlarida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida hamda 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 qobiliyatlari va iste’dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turganligi ta’kidlangan.

Mazkur vazifalarni ta’lim tizimi negizida amalga oshirish hamda doimiy ravishda isloh qilib borish o‘z samarasini beradi.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev ta’biri bilan aytganda, “Hayotning o‘zi va xalqning talablari bizning oldimizga amaliy yechimini topish lozim bo‘lgan yangi va yanada murakkab vazifalarni qo‘ymoqda”. Bu esa doimo amalga oshirib kelayotgan ishlarimizni yanada takomillashtirish va rivojlantirib borish, ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar asosida chora-tadbirlarni ishlab chiqib, ularni amalga oshirib borishni zaruriyat qilib qo‘ymoqda.

Bugungi kunda zamonaviy talablarga javob beruvchi kadrlarni tayyorlash borasidagi barcha huquqiy qoidalar va talablari qabul qilingan bo‘lsada amaliyot bu sohada bir qancha muammolar mavjudligini ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, Oliy ta’lim muassasalarida ilmiy salohiyatning kamayib borishi, ilmiy-tadqiqot ishlarida professor-o‘qituvchilarning malakasizligi bunday muammolarni bartarf etib borish bo‘yicha tizimli dasturlarni ishlab chiqib, ularning izchilligini ta’minlashni zaruriyat qilib qo‘ymoqda. Xususan, fundamental, amaliy va innovasion tadqiqotlar doirasidagi ilmiy loyihalarni mazmun va sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish, ularning natijadorligini ta’minlash, amaliyotga keng joriy etish;

jismoniy-tarbiya ishlari tizimini sifat jihatidan yangilash, talabalarning bo‘sh vaqtini samarali tashkil etish;

maktabgacha ta’lim muassasasi, umumta’lim maktablari va mahallalarda tizimli ravishda ommaviy sportni targ‘ib etish;

sport inshootlaridan maktab o‘quvchilari, mahallalardagi aholining keng foydalanish mexanizmini shakllantirish;

- jamoat tashkilotlari, jumladan, Xotin-qizlar qo‘mitasi, Yoshlar ittifoqi va o‘z-o‘zini boshqarish organlari bilan hamkorlikni yangi bosqichga olib chiqish;

sport federatsiyalari, ixtisoslashtirilgan olimpia zaxiralari va sport turlari bo‘yicha oliy sport mahorati maktablari, ixtisoslashtirilgan maktab internatlari bilan iqtidorli sportchi-yoshlarni saralash, ularning faoliyatini targ‘ib etish, rag‘batlantirish va oliy ta’limga yo‘naltirish bo‘yicha hamkorlikni amalga oshirish;

xorijiy grantlar soni va ko‘lamini kengaytirish;

yosh tadqiqotchilar bilan ishlashning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish;

zamonaviy sport laboratoriyalarini tashkil etish;

milliy sport turlari bo‘yicha ilmiy maktablar yaratish va ularning xalqaro maydondagi nufuzini oshirish;

sport sohasida olib boriladigan ilmiy tadqiqotlarda xorijiy metodikalardan keng foydalanish;

xorijiy mutaxassislarni jalb etgan holda pedagog va mutaxassis kadrlar malakasini oshirish va qayta tayyorlash;

ta’lim muassasalari ilmiy salohiyatini har tomonlama rivojlantirish va kuchaytirish, shu jumladan, ilmiy tadqiqot mavzularini kengaytirish, magistrantlarni va doktorantlarni maqsadli tayyorlashni amalga oshirish;

Bu jarayonlarda yosh avlodni jismonan sog‘lom, kuchli iroda va yuksak intellektual salohiyatga ega insonlar etib tarbiyalashdir. Shuningdek, o‘zbek sportining kelajagi, xalqaro maydondagi obro‘-etiborini yuksaltirishning asosi bo‘lgan ommaviy sportni rivojlantirish umummilliy harakatga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni.

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi “Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

3. Tajibayev S.S., Umarov Q.A., Abdullaev M.J. Bokschilarni sport pedagogik mahoratini oshirish (Ayollar boks). O‘quv qo‘llanma 2022 yil. 175-bet.

Г.Я.Гревцева,

д.п.н., профессор

Россия Челябинский государственный институт культуры

К.Ф.Абдуллаев,

Доцент Бухарский государственный университет

**ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОМУ
РАЗВИТИЮ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация: В статье рассмотрена сущность интеллектуально-физического развития будущих учителей физической культуры, выделены основные концептуальные положения их профессиональной подготовки на основе инновационного подхода.

Ключевые слова: процесс обучения, профессионализм, компетентность, интеллект, мастерство, проектирование, инновационный подход, развитие, личность, результат.

Abstract: The article considers the essence of the intellectual and physical development of future teachers of physical culture, highlights the main conceptual provisions of their professional training based on an innovative approach.

Key words: learning process, professionalism, competence, skill, design, innovative approach, development, personality, result.

Вопросы интеллектуально-физического развития у будущих учителей, необходимых для их профессиональной деятельности, на основе инновационного подхода, занимают ведущее место в исследованиях, проводимых в образовательных учреждениях, научно-исследовательских институтах, центрах по развитию образования и лабораториях многих стран мира.

Разрабатываемые исследования посвящены проблемам совершенствования профессионального мастерства, профессиональной компетентности будущих учителей, повышения их инновационного, креативного потенциала, овладения педагогическими – психологическими знаниями на основе инновационного подхода.

Результаты научно-исследовательских работ по интеллектуальному развитию, подготовке будущих учителей к профессиональной деятельности, обогащению их необходимыми знаниями, умениями и навыками внедряются в процессе модернизации системы высшего образования в Узбекистане.

Анализ литературы. В Массачусетском технологическом институте, Пристонском университете (США), Университете Хамаки (Япония) - разрабатываются технологии подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности, в том числе к проектированию образовательного процесса. В Пекинском университете Китая и Сеульском национальном университете Южной Кореи, осуществляются исследования по изучению значения этнопедагогических и психологических ценностей в процессе достижения высокого уровня профессионализма.

Отечественные ученые Б.Абдуллаева, Н.Н.Азизходжаева, Х.Абдукаримов, Р.Джураев, Б.Джураева, Х.Ибрагимов, Р.Г.Исянов, Б.Б.Маъмуров, Н.А.Муслимов, У.Нишоналиев, Б.Рахимов, Н.Сайдахмедов, У.Толипов, Ш.Шарипов, Н.Шодиев, Н.Эркабоева, Д.Юнусова, Ж.Г.Йулдошев, О.Хайдарова в своих исследованиях определили, теоритические и практические основы подготовки будущих учителей к педагогической профессиональной деятельности, условия и этапы формирования педагогического мастерства; Б.Р.Адизов, Р.Ш.Ахлиддинов, Ш.Баротов, М.Г.Давлетшин, Ш.К.Мардонов, У.К.Мусаев, Р.Г.Сафарова, Н.Сафоев, Э.Сейтхалилов, Г.Шоумаров, Ж.Г.Йулдошев, Ш.Курбанов, А.Р.Хамроев, Э.Г.Гозиев и другие осветили педагогико-психологические проблемы личноcтью–ориентированного образовательного процесса и вопросы технологии учебно – воспитательного процесса; А.Абдукодиров,

У.Бегимкулов, Н.Тайлаков, Ф.Зокиров и др. раскрыли возможности инновационного технологического подхода в педагогическом процессе и особенности использования педагогических и информационных технологий при подготовки будущих учителей.

Формирование профессиональных навыков у будущих учителей физической культуры сегодня осуществляется по следующим направлениям:

1) восстановление в памяти усвоенных знаний;

2) Применение усвоенных знаний на практике, в частности, при проектирование личностно-ориентированного учебно-воспитательного процесса, выбора творческих заданий для умственного развития учащихся;

3) использование усвоенных знаний в нестандартных ситуациях.

Особое внимание при усвоение будущими учителями опыта проектирования учебного процесса следует обратить на:

1) использованных сформированных и учащихся знаний, умений, навыков и компетенций, а также сложившихся представлений;

2) вооружение обучающихся методами и способами выполнение учебных работ, дающими возможность качественно и рационально усвоить необходимые знания;

3) знание классификации и эффективности применяемых учащимися методов;

4) определения потребности в усвоении учащимися знаний в соответствии с их личной инициативой.

Для будущей педагогической деятельности в такой же степени необходимо овладеть навыками контроля и оценки учебных действий учащихся, знать пути их совершенствования.

Вышеизложенное позволяет утверждать, что в проектах обязательно должны быть отражены формы и приемы контроля усвоения учащимися содержания учебного материала. В свою очередь при представлении учащимся знаний необходимо соблюдать принцип преемственности и непрерывности, в критериях оценки знаний учащихся следует определить и приемы работы с учебным материалом. В проекте учебного процесса каждый критерий должен быть четко обозначен, и в то же время представляться в общей системе контроля знаний учащихся. На каждом уроке реализуются малые формы контроля, которые обеспечивают в итоге общую оценку знаний. Итоговые формы контроля в проекте должны иметь четкие границы и не носить расплывчатый характер; контроль результатов усвоения – это задача не только учителя, но и субъектов образовательного процесса, есть контрольные функции в проекте следует распределить между учителем и учащимися.[3]

Для интеллектуально-физического развития будущих учителей необходимо в первую очередь иметь конкретное представление о социальном заказе системе образования; знать цели и задачи, стоящие перед образованием, достижения науки и техники, потребности общества, закономерности развития личности. Для этого необходимо обладать креативным, аналитическим мышлением, склонностью к профессии учителя, гуманистическими качествами, усвоить навыки работы в сотрудничестве, развивать уважение к общественному мнению.

Литература:

1. Жабиков, В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Текст]: учебное пособие / В.Е. Жабиков, Т.В. Жабикова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2016. – 195 с
2. Костицина, Н.М. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 180 с.
3. Маъмуров Б.Б. Имидж учителя физической культуры в процессе образование. Профессионализм педагога: сущность, содержание, перспективы развития. Москва 2015. 413 стр.

Абдуллаев Ш.Дж.

доцент кафедры теории и методике спорта,

к.п.н. Бух.ДУ. Узбекистан. Shuxratabdullayev68@gmail

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Аннотация: В статье рассматривается проблемы фундаментальной подготовленности студентов, и их профессиональной компетентности в сфере спорта высших достижений, при работе с различными группами населения.

Ключевые слова: профессиональность, компетентность, спорт высших достижений.

Annotation: The article deals with the problems of students' fundamental readiness and their professional competence in the field of elite sports, when working with various population groups.

Key words: professionalism, competence, elite sport.

Annotatsiya: Maqolada aholining turli guruhlari bilan ishlashda talabalarning sport sohasida fundamental tayyorgarligi va kasbiy malakasi muammolari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: professionallik, kompetentsiya, elita sporti.

Физическое воспитание обучающихся как часть системы образования развивается в единстве социокультурных преобразований. Особое внимание, прежде всего, уделяется повышению эффективности физического воспитания молодежи, что обусловлено ухудшением состояния здоровья молодых людей, снижением уровня их физической подготовленности, интереса к занятиям физической культурой, несформированностью у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому важной социальной задачей в системе образования является модернизирование системы физического воспитания.

Известно, что расходы государства на занятия граждан физической культурой и спортом являются экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшение качества жизни граждан в Республики Узбекистан. Ведущая роль в этом отводится выпускникам вузов и факультетов физической культуры. [2]

Разрешение противоречия между личностной и социальной потребностью в реализации потенциала физической культуры и системой традиционного высшего профессионального образования в отрасли является социо-культурной проблемой.

Рынок труда в отрасли стал широким и вариативным. Сфера деятельности выпускников вузов физической культуры претерпела структурные изменения, ощущается насущная потребность общества в расширении услуг, оказываемых профессионалами в сфере физической культуры. В современных условиях выпускники вузов должны быть подготовлены для работы в различных звеньях системы физической культуры. В этой связи возрастает значимость фундаментальной подготовленности студентов, их профессиональной компетентности в сфере спорта высших достижений, при работе с различными группами населения. [3,4]

Анализ проблем кадрового обеспечения в сфере физической культуры показывает рассогласованность между характером профессиональной деятельности выпускников вузов, и направленностью, организацией и содержанием высшего профессионального образования.

Сегодня существует область профессиональной деятельности в спорте, которая включает в себя представление интересов организации и спортсменов в сферах заключения договоров, материально-технического обеспечения тренировочного процесса, сервисного обслуживания спортсменов, реализации товаров и услуг клубов, организации рекламы и работы с болельщиками. Речь идет о работниках профессиональных команд, агентах, скаутах, которые часто являются бывшими квалифицированными спортсменами, знают специфику того или иного вида спорта. Представляется целесообразным включение этой области в круг интересов профессионального сообщества.[4]

Важным условием становления кадров в сфере «физическая культура и спорт» становится углубление и расширение их компетенций.

Одной из характерных черт концепции компетентности человека является повышение роли субъекта в социальных преобразованиях и усовершенствованиях способности его понять динамику процессов развития и воздействия на их ход. Эти требования профессиональной компетентности определяются образовательной политикой государства. Базой, на которой возникает высокий профессионализм и через которую преодолевается функциональная неграмотность специалиста, служит содержание образования.

Содержание образования кадров в сфере «физическая культура и спорт» становится вариативным, многомерным, полипарадигмальным с учетом повышения роли субъекта и степени сформированности у них аутопсихологической компетенции, **включающей:**

- ✓ самоидентификацию и высокую самооценку личной профессиональной компетентности, осознаваемую как подготовленность и субъективная потенциальная готовность (претенциозность) к внутривидовой поступательной (формальной и неформальной) и межвидовой мобильности;
- ✓ позитивное отношение к профессиональной деятельности в целом и к объектам (субъектам) деятельности;

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

- ✓ способность к рефлексии, самоконтролю и коррекции процесса и результата профессиональной деятельности;
- ✓ готовность к критической самооценке, постоянному повышению квалификации; положительную мотивацию к проявлению компетентности;
- ✓ ценностно-смысловые представления (отношения) к содержанию и результату профессиональной деятельности;
- ✓ нацеленность и готовность к общественно одобряемой продуктивной профессиональной деятельности;
- ✓ готовность и стремление познавать и совершенствовать самого себя.

В своей практической деятельности вуз может реализовывать именно те профили, которые соответствуют его традициям, научным школам, потребностям региона.

Литература:

1. Абдуллаев Ш.Дж Физическое образования в школах. Научно-методический журнал. Вестник науки и образования. Издательства “Проблемы науки ” 2021.№15(118).Часть-3 стр. 48-51.
 2. Абдуллаев Ш.Дж Применение инновационных технологий в спорте. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. МПГУ-24 марта 2021 года. г. Москва, стр. 8-11.
 3. Абдуллаев Ш.Дж Роль массовых форм физической культуры в среде учащейся молодёжи. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. МПГУ-24 марта 2021 года. г. Москва, стр. 250-255.
- «Физическое воспитание учащейся молодежи» С.П. Полиевский Изд. Москва - Медицина -1989 г.

Akramova Gulhayo Mexridin qizi

Buxoro davlat universiteti “Sport nazariyasi va metodikasi”
kafedrası o‘qituvchisi

O‘QITUVCHILARNING DEONTOLOGIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI.

Annotatsiya. Ushbu maqolada deontologik ta’lim axloqiy xulq-atvorni targ‘ib qilish va shaxslarning turli axloqiy qarorlar qabul qila olishini ta’minlash, kasbiy faoliyat uchun o‘qituvchilarni tayyorlashning deontologik tayyorlik tushunchalari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: axloq, kasbiy burch, javobgarlik, axloqiy javobgarlik, deontologik kompetentsiya.

Аннотация. В данной статье деонтологическое образование пропагандирует этическое поведение и обеспечивает возможность принятия индивидами различных этических решений, раскрывается деонтологическая подготовка педагогов к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: этика, профессиональный долг, ответственность, моральная ответственность, деонтологическая компетентность.

Annotation. In this article, deontological education promotes ethical behavior and ensures that individuals can make various ethical decisions, deontological preparation of teachers for professional activities is disclosed.

Key words: ethics, professional duty, responsibility, moral responsibility, deontological competence.

O‘qituvchilarning kasbiy faoliyati sohasining xususiyatlari, axloqiy, huquqiy normalar va qoidalarning ustuvorligi g‘oyasi asosida ta’lim munosabatlarini insonparvarlashtirish va demokratlashtirish jarayonlari, o‘qituvchining kasbiy burchini anglashi va o‘z faoliyati natijalari uchun javobgarligi bilan belgilanadi. O‘qituvchi faoliyatidagi deontologik yo‘nalishning tarixiy va pedagogik asoslari tahlil qilingan.

O‘qituvchining deontologik me‘yorlarga rioya qilishi uning ijtimoiy va kasbiy rivojlanishidagi muvaffaqiyatni belgilab berishi, o‘z faoliyatini va ta’lim munosabatlarining boshqa ishtirokchilari faoliyatini tashkil etish samaradorligini ta’minlashi ko‘rsatilgan." Deontologiya- grek tilidan olingan so‘z bo‘lib (deontos-burch, majburiyat va logos ta’limot) demakdir.O‘qituvchining deontologik kompetentsiyasi" tushunchasiga ta’rif berilgan. Ushbu hodisani strukturalashtirishning mohiyati bo‘lgan o‘qituvchining deontologik kompetentsiyasini o‘rganishning asosiy jihatlari (normativ-huquqiy, xulq-atvor tartibga solish) ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra o‘qituvchining deontologik kompetentsiyasini rivojlantirishda o‘qituvchining xulq-atvorga rioya qilish ustuvorligi

bilan ta'lim sohasidagi kasbiy standart talablari va boshqa me'yoriy hujjatlar bajarilishini boshqarishi kerakligi aniqlandi.

Ijtimoiy munosabatlarning barcha sohalarida ro'y berayotgan chuqur modernizatsiya jarayonlari bilan tavsiflanadi. Ushbu modeldagi ustuvor rol ta'lim tizimiga eng muhim ijtimoiy muassasa sifatida berilgan bo'lib, uning faoliyati o'quvchilarning shaxsiyatini rivojlantirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlarni yaratishga, ta'lim sifatiga erishish va ta'lim xizmatlari iste'molchilarini qondirish maqsadida innovatsion ta'lim amalga oshirishga qaratilgan. Davlat ta'lim siyosati va ta'lim sohasidagi huquqiy tartibga solishning asosiy tamoyillari sifatida belgilaydi:

- axloqiy-odob me'yorlari, me'yor va qoidalarga rioya qilish asosida ta'limni boshqarishning demokratik mohiyati, o'zini ifoda etish va qonuniy huquqlari va manfaatlarini himoya qilish qobiliyatiga ega shaxsning o'ziga xosligi va qadr qimmatini tan olish. Aynan zamonaviy voqe'liklar sharoitidagi axloqiy-odob qoidalari o'qituvchining tarbiyaviy sa'y harakatlari o'quvchining shaxsini uyg'un va har tomonlama rivojlantirish tekisligida yo'naltirishga imkon beradigan pedagogik faoliyatning asosiy yo'nalishi hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim modeli sharoitida o'qituvchi nafaqat bilimlarning tarjimoni, balki pedagogik ishning professional va deontologik rolli xulq-atvoriga asoslangan o'quvchilarning ta'lim faoliyati, o'quv jarayonida amalga oshirishni ta'minlaydigan shaxsdir. Shu munosabat bilan deontologik me'yorlar muayyan pedagogik vaziyatlarda pedagogik majburiyat va faoliyat natijalari uchun mas'uliyat jihatidan professional standart talablarini bajarilishini ta'minlovchi ko'rsatma va muayyan pedagogik vaziyatlarni cheklovchilar rolini o'ynaydi.

Tarixiy rivojlanishning turli davrlarida mahalliy va xorijiy mualliflarning asarlarida o'qituvchi shaxsiga qo'yiladigan talablar, uning kasbiy burchini bajarishi bilan bog'liq masalalar. Komenskiy Ya.A, Lokk J., Russo J. Deontologik yo'nalish mazmunini anglash va aniqlash uchun nazariy asos bo'lib xizmat qilgan G.Pestalozzi, A.I.Gersen, K.D.Ushinskiy, N.G.Chernishevskiy, A.S.Makarenko, V.A.Suxomlinskiy va boshqalar. pedagogikada. Shunday qilib, I.G. Pestalozzi, o'qituvchining vazifasi jamiyat uchun foydali va barkamol shaxsni shakllantirishdir. K.D.Ushinskiy tarbiyachining vazifasi haqida gapirar ekan, uning asosiy vazifasi o'quvchining shaxsiyatini barcha xilma-xilligida o'rganish va bilish istagi bo'lishi kerak, bu unga pedagogik ta'sir mexanizmlarini aniqlashga imkon beradi.

"O'qituvchining deontologik kompetentsiyasi" kontsepsiyasini talqin qilish bo'yicha pozitsiyamizda biz bu kompetentsiyalar tizimining mavjudligi bilan ajralib turadigan, shaxsiy hayotga oid integral ta'lim ekanligidan kelib chiqamiz va pedagogik ishning huquqiy va axloqiy jihatlari, muvofiqlik va yetishtirishni ta'minlaydigan shaxsiy va kasbiy fazilatlarini aks ettiradi. Deontologik kompetentsiya mazmunini o'rganib chiqib, biz uning muammoli sohasida ushbu kontsepsiyaning keyingi tarkibiy kelishuvining mohiyatini tashkil etadigan tadqiqotning ustuvor tomonlarini ajratib ko'rsatamiz: normativ-huquqiy, xulq-atvor, axloqiy. Ta'lim sohasidagi zamonaviy davlat siyosati ta'lim munosabatlarining barcha ishtirokchilarining manfaatlarini hisobga olgan holda ta'lim munosabatlarini insonparvarlashtirishni, ta'limning demokratik xususiyatini ta'minlashga qaratilgan.

O'qituvchining kasbiy sifatleri, o'qituvchining turli xil professional funktsiyalarni bajarishda faoliyatini, bolalarning madaniy farqlarini hisobga olgan holda, ularning qadr-qimmatini tan olish, qulay muhit yaratish asosida ta'lim faoliyatini tashkil etishni tartibga soladi. ta'lim muhitida; talabalarning shaxsiy va yosh ehtiyojlari va xususiyatlarini hisobga olgan holda huquqiy, axloqiy va axloqiy - professional standartlarga rioya qilish, ta'lim yo'nalishlarini amalga oshirish. Shubhasiz, ushbu hujjat o'qituvchini o'qitish va uning kasbiy muvofiqligi uchun ko'rsatma bo'lib, uning rivojlanish, shu jumladan deontologik kompetentsiyani shakllantirishning asosiy yo'nalishini belgilaydi. Deontologik kompetentsiyani o'rganishning xulq-atvor va tartibga solish jihatlari o'qituvchining xulq-atvorining ekologik salbiy omillar ta'siriga individual barqarorligini ta'minlash, kasbiy faoliyatda psixologik va xulq-atvor barqarorligini saqlash g'oyalariga asoslanadi. Bunday holda biz o'qituvchining pedagogik vaziyatlarda xulq-atvori bilan javob berish shakllarini amalga oshirish qobiliyati tufayli uning barqarorligini o'qituvchining shaxsiy xususiyatlari nuqtai nazaridan ko'rib chiqamiz. Ko'rinib turibdiki, pedagogik faoliyat an'anaviy, normativ xulq-atvor shakllarining o'zgarishiga olib keladigan. Deontologik kompetentsiyani o'rganishning axloqiy-axloqiy jihati mazmuni haqida gapirganda, biz pedagogik faoliyat sohasi noyob axloqiy makonni ifodalaydi, uning axloqiy asoslarini va o'qituvchining ta'lim harakatlarini qo'llash xususiyatlari va ta'lim munosabatlarining boshqa ishtirokchilari bilan o'zaro aloqalarini tartibga soluvchi rolini bajarishini ta'kidlaymiz.

Adabiyotlar

1. Atamanchuk G.V. Teoriya gosudarstvennogo upravleniya: kurs leksiy. – M.: Omega-L, 2006. – 584 s.
2. Быкова S.S. Formirovanie deontologicheskoy kompetentnosti u budushix pedagogov v sisteme professionalnogo obrazovaniya // Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta. 2012.
3. Jukovskiy V.P., Ilkovskaya I.M. Deontologicheskij aspekt pedagogicheskoy deyatel’nosti: novye orientiry rolevogo povedeniya uchitelya // Aktualnye problemy vospitaniya detey i molodeji v sovremennoy Rossii: sb. nauch. statey. – Saratov: Povoljskiy institut upravleniya imeni P.A. Stolypina, 2013.
4. Jukovskiy V.P. Transsituativnaya ustoychivost povedeniya pedagoga v sovremennom obrazovatel’nom prostranstve: teoretiko-metodologicheskie osnovaniya razvitiya // Yedinaya obrazovatel’naya sreda kak faktor sotsializatsii obuchayushixsya: sb. materialov nauch.-prakt. konf. Ch. 1. – Saratov: SOIRO, 2015.
5. Kertaeva K.M. Osnovy pedagogicheskoy deontologii. Almaty, 2002.

I.I.Saidov,

BuxDU Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasida dotsenti.

Aloyev Sardor Samadovich

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti
magistranti 1-bosqich magistranti

**“JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI-INDIVIDUAL YONDASHISH”
(12-13 YOSHLI O‘QUVCHILAR MISOLIDA)**

ANNOTATSIYA

Jismoniy tarbiya darslarini to‘g‘ri tashkil etish va o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishni tadqiqot asosida isbotlab berish dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Maktab o‘quvchilarini aylanma mashq uslubi bilan foydalanib kuch qobiliyatlarini rivojlantirishni tadqiqotlar asosida o‘rgatish va uni joriy etish maktab o‘quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini samarali rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya darsi, maktab o‘quvchilari, jismoniy mashqlar, aylanma mashq uslubi.

Annotation

Proper organization of physical education classes and research-based evidence of the development of students' physical qualities is one of the most pressing issues. The research-based study of the development of strength skills of schoolchildren using the method of rotational exercise and its introduction has a positive impact on the effective development of physical abilities of schoolchildren.

Keywords: Physical education lesson, school students, exercise, rotation exercise methodology.

O‘zbekiston Respublikasining «Ta’lim to‘g‘risidagi» Qonuni va «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»da o‘quvchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlariga muvofiq ravishda ta’lim tizimiga tabaqalashtirilgan va individual yondashuvni joriy etish kerakligi qayd qilingan.

O‘quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘ziga xos bo‘lib, farqli ravishda individual o‘zgarishlarga ega.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo‘lgan bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta’kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo‘lgan o‘g‘il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash 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.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-sonli Farmoni, 2018 yil 14 avgustdagi “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3907 sonli Qarori, 2018 yil 5 sentyabrdagi “Xalq ta’limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF-5538-sonli Farmoni, 2019 yil 16

yanvardagi "Ta'lim sifatini nazorat qilish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4119-sonli Qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal qilishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturlaridagi talablarini bajarish, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash jismoniy tarbiya o'qituvchilarining asosiy vazifalaridan biridir. Ba'zi bir mashqlarning bajarilishi bolalarning qaddi-qomati va jismoniy tayyorgarligiga bog'liqdir. Shu sababdan mashqlarni tanlayotganda, bola organizmining tashqi tuzilishi va ichki organlari rivojlanishini bilgan holdagina ular uchun aniq jismoniy mashqlar hamda topshiriqlar yuklamasini me'yorlash mumkin. Ba'zi bir bolalar jismonan nosog'lom bo'lib, ularning jismoniy tarbiya dasturidagi mashqlarni bajarishi boshqalarnikidan farq qiladi. Chunki ularning shaxsiy ravishda qancha ko'p shug'ullanishlari natijasida jismoniy tayyorgarligini farqi yaqqol namoyon bo'ladi. Agar o'quvchilarning mashqlar bajarishda ko'nikma va malakasi to'g'ri shakllantirib borilsa, ularning jismoniy tayyorgarligi o'sadi. Mashg'ulotlar davomida bo'yi past bolalar murakkab turdagi mashq harakatlarini yaxshi bajaradi, bo'yi uzun bolalarning esa tezkorlik va egiluvchanlik harakatlarini yaxshi bajarishi ko'zga tashlanadi.

O'quvchilarni jismoniy tayyorlashning eng yaxshi yo'nalishlaridan biri jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishni qo'llashdir. Bu jismoniy tarbiya darslarining asosiy shartlaridan biri ekanligi qayd qilingan.

Ilmiy tekshirish va amaliy tajriba ishlarining natijalari ko'rsatishicha, har bir sinfda kuchli, o'rta va kuchsiz o'quvchilar mavjuddir va shu sababli guruh o'quvchilari orasida jismoniy tarbiya materiallarini o'zlashtirishda sezilarli farq bo'lishini ko'rsatishgan.

O'quv jarayoni samaradorligini oshirishning eng qulay yo'llarini izlab topish hamma vaqt muammo bo'lib kelgan. Bu masalani to'g'ri hal qilishning asosiy yo'llaridan biri tabaqali yondashishni amalga oshirish kerakligi ko'rsatib o'tilgan.

Maktablarida o'qish davrida bolalarning tashqi tuzilishida sezilarli ravishda morfofunktsional va psixofiziologik o'zgarishlar yuz beradi. Eng asosiy o'zgarishlar o'spirinlik davriga to'g'ri keladi. O'quvchilar faoliyatini individuallashtirish tamoyillari ko'pincha bo'sh (kamroq) shug'ullangan o'quvchilarga nisbatan ishlatiladi. O'qituvchi o'z tajribasidan to'g'ri foydalanishi, o'quvchilarning mashq bajarishdagi xatolarini to'g'rilashi, kelajakdagi mutaxassis shaxsini rivojlantirishga o'ziga xos munosabatda bo'lishi, tarbiyaviy ishlarining markazi bo'lishni bilishi kerak.

Ilmiy tekshirish natijalari va ilg'or pedagogik tajribalar shuni tasdiqlaydiki, nafaqat yoshlarni rivojlanish davrida, balki hamma davrlarda o'ziga xos alohida individual farq qilishini uqitirib o'tishgan bo'lsa, shuningdek pedagogik uslublar asosida yosh sportchilarni saralashga tabaqali yondashishni ta'minlash zarurligi ko'rsatilgan. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda jismoniy tarbiya darslaridagi har bir guruh uchun tabaqali va individual yondashish munosabatlarini tashkil etish ilmiy ishlar uchun dolzarb mavzudir.

Shuning uchun umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida individual va tabaqali yondashish muammolarini ilmiy ishlab chiqish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

-Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini 12-13 yoshli o'quvchilarga tabaqali-individual yondashish tajribasini o'rganish;

-12-13 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;

-Jismoniy tarbiya darslarida 12-13 yoshli o'quvchilarga tabaqali-individual yondashishni tashkillashtirish tizimini ishlab chiqish;

-Jismoniy tarbiya darslarida 12-13 yoshli o'quvchilarga tabaqali-individual yondashish talablarini ilmiy asoslash;

So'ngi yillarda ta'lim tizimida o'quvchi-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalarini hamda aholini jismoniy tarbiyasi bo'yicha bir qator muammolarni xorijiy ko'zga ko'ringan tajribali pedagoglar, ko'pchilik olimlar tomonidan ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish shundan dalolat beradiki (V.K.Balsevich, 1987; Yu.V.Vexoshanskiy, 1988; A.A.Gujalovskiy, 1990; L.P.Matveyev, 1990; F.A.Kerimov, 1990; Sh.X.Xankeldiyev, 1991; L.R.Ayrapetyanst, 1992; R.Salamov, 1994; T.S.Usmonxo'jayev, 1995; K.Maxkamjonov, 1996; F.Xodjayev, 1996; K.D.Yarashev 1997 va boshqalar) nazariy jihatdan o'rgangan.

Ba'zi tadqiqotchilar (D.D.Sharipova, 1987; G.V.Goshupkin, 1990; N.B.Bernshteyn, 1991; R.S.Salamov, 1991; A.T.Sodiqov, 1997; B.G.Boyboboyev, 1999; V.V.Semenov, 2004; T.S.Usmonxo'jayev, 2004; G.Yu.Fokin 2004, Sh.X.Xankeldiyev, 1995; V.P.Filin, 2005; V.I.Platnov, 2006 va boshqalar)ning ilmiy izlanishlarida turli xil sport mashqlari umumiy texnika asoslariga

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

o’rgatishning maqsadga muvofiqligi va uning imkoniyatlari masalasi tadqiq qilingan hamda ular jismoniy tarbiya va sportni turli qirralarini ochishga harakat qilganlar.

Sog’lomlashtirishga yo’naltirilgan jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish muammolari D.Antonyus, M.G.Gorskiy, M.V.Zvereva, V.I.Shalgina, A.M.Kozin, N.A.Vorobeva, D.R.Xaybullina, I.A.Senni-kova, A.G.Идрина, T.A.Daminov, B.T.Xalmatova va boshqalarning tadqiqotlarida o’rganilgan o’quvchilarining jismoniy tayyorgarligida yosh xususiyatlarining tahlili, A.A.Gujalovskiy, V.V.Dyakonov, I.G.Dukalskiy, V.I.Lyax, V.A.Yermakov, A.G.Suxarev, T.G.Sulimova, V.P.Guba, O.B.Seregina, A.N.Kainov, A.Yu.Farraxova, I.A.Sennikova, A.M.Achilov, O.V.Goncharova va boshqalarning ishlari orqali o’rganildi.

Ammo mazkur tadqiqot mavzusi doirasida ayrim metodik tavsiyalarni inobatga olmasak, 12-13 yoshli o’quvchilar jismoniy tarbiya darslarida tabaqali-individual yondashishning nazariy, metodologik va tashkiliy asoslari etarli ishlab chiqilmagan, alohida tadqiqot amalga oshirilmagan.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, mazkur ishning dolzarbligi muammoning mavjudligidan dalolat beradi, uning mohiyati jismoniy tarbiya bo’yicha ta’lim jarayonining nazariy, metodologik va tashkiliy asoslari etarli ishlab chiqilmaganligi, uning maktab o’quvchilarining jismonan rivojlanishiga va jismoniy tayyorgarligiga yo’naltirilishidan iborat.

12-13 yoshli o’quvchilar jismoniy tarbiya darslarida tabaqali-individual yondashishuv orqali jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo’lgan o’quvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan takomillashtirilgan usullar ishlab chiqish hamda asoslab berishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. O’zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr, O’RQ-637-son <http://lex.uz>

2. O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. 174-son “Xalq so’zi” gazetasi.

3. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrda “Ta’lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo’shimcha chora-tadbirlar to’g’risida”gi PQ4884 sonli Qarori. <http://lex.uz>

4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O’z DJTI, 2005 yil - 300 b.

Арипов Ю.Ю.,

*Жисмоний тарбия ва спорт илмий
тадқиқотлар институти етакчи илмий ходими,
п.ф.н., профессор в.в.б.*

Оринов Н.И.

*Жисмоний тарбия ва спорт илмий
тадқиқотлар институти кичик илмий ходими.*

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА СПОРТ КЛУБЛАРИ ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДАГИ МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛДАГИ ВАЗИФАЛАР

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кенг кўламдаги ислохатлар амалга оширилиб, спортнинг устувор турлари оммавийлигини ошириш ва ривожлантириш ҳамда иқтидорли ёшларни саралаш (селекция) борасида мамлакатимиз раҳбарияти томонидан бир қатор ҳуқуқий-меъерий ҳужжатлар қабул қилинди.

Шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16 июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Президенти 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6066-сонли Фармони, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Юриш югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол, “Воркуот” спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги ПҚ-5282-сонли қарорларида белгиланган мақсад ва вазифалар таълим муассасаларида дарсдан ташқари машғулотларда спорт тугаракларини ташкил этиш ҳамда

жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий-спорт тадбирларини ривожлантириш зурур мақсад-вазифалар белгиланган бўлиб, ҳозирда мазкур масалалар ўз ечимини топмоқда.

Ана шу эзгу мақсадида, Олий таълим муассасаларида барпо этилган барча спорт иншоотлари қувватидан тўлиқ ва самарали фойдаланишни йўлга қўйиш, жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини оммалаштириш, талабаларни соғломлаштириш ва мунтазам спорт билан шуғулланишлари учун спорт секцияларини ташкил этиш, дарсдан ташқари бўш вақтларини мазмунли ўтказишлари учун таълим муассасалари спорт залларида улар билан ўтказиладиган спорт тадбирлари ва мусобақалар кўламини кенгайтириш қолаверса, олий таълим муассасалари қошида такшил спорт клублари фаолиятини самарали ташкил этиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Шунингдек, Олий таълим муассасалари қошида ташкил этилган спорт клублари фаолиятини самарали ташкил этишда, биринчи навбатда олий таълим муассаса раҳбарлари, спорт клуби жамоаси ҳамда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари ва ўқитувчи-мураббийлар олдида тўрган муҳим вазифалар ҳисобланади.

Дарҳақиқат, олий таълим муассасаларида айниқса, талабаларнинг бўш вақтларини тўғри ташкил этиш, дарсдан ташқари спорт тўғрақларида спортнинг устувор турларини янада ривожлантириш ва оммалаштириш, иқтидорли ёшларни саралаш (селекция) қаратилган спорт тадбирларини ташкил этиб борилса, соғлом авлодни тарбиялаш йўлидаги муҳим омил бўлиб ҳисобланади.

Оммавий спортни ривожлантириш ва истеъдодли талабаларни саралаш (селекция) соҳасида олий таълим муассасаларининг устувор йўналишлари этиб қуйидагилар белгиланади:

-олий таълим муассасаларида — истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция) ва спорт турлари бўйича миллий терма жамоалари ҳамда республика олий спорт маҳорати мактаблари спорт захирасини шакллантириш мақсадида кейинчалик республика ва халқаро спорт мусобақаларида олимпия ва миллий спорт турлари бўйича талабалар спорт клублари ҳамда жамоаларини ташкил этиш;

-талабалар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда жисмоний тарбия ва спортни кенг тарғиб қилиш, уларнинг мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланишлари учун шарт-шароитлар яратиш;

-талабалар ўртасида спорт турлари бўйича жамоалар ташкил этиш, улар ўртасида турли спорт мусобақалари ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларини хусусан “Талабалар лигаси” ташкил этиш орқали истеъдодли ёш спортчиларни аниқлаш;

-жисмоний тарбия ва спорт жараёнига машғулотлар ўтказиш учун малакали тренерлар ва мутахассисларни жалб этиш, шунингдек, илғор тажрибани жорий қилиш.

Шу билан бирга, олий таълим муассасаларида спорт тўғрақлари ташкил этишда айрим камчиликларнинг мавжудлиги, талабаларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишларига шарт-шароитлар яратиб бериш, талабалар орасида иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда спорт клублари фаолиятини тизимли йўлга қўйишда **қатор муаммоларни вужудга келтирмоқда;**

-аксарият ОТМларда “Жисмоний тарбия” дарслари ўқитишнинг фақат **1 босқичида ҳафтасига 2 академик соат (80 минут)дан** ўтказилмоқда. Дарс соатларининг камлиги ҳисобидан фан ўқитувчилари сони қисқариб кетган фақат 2 нафардан жисмоний тарбия фани ўқитувчиси қолган;

- ҳозирги кунда Республикда мавжуд ОТМларда жами 717 нафар “Жисмоний тарбия” фани профессор-ўқитувчилари фаолият олиб бормоқда. Таҳлилларга кўра, **республика бўйича 1 нафар “Жисмоний тарбия” фани ўқитувчисига ўртача 484 нафар талаба тўғри келмоқда;**

- ОТМларининг фақат **40 тасида (43,9%)** жисмоний тарбия кафедралари мавжуд бўлиб, қолган **51 тасида (56 %)** “Жисмоний тарбия” фани ўқитувчилари бошқа гуманитар кафедраларда фаолият кўрсатмоқда. Натижда ОТМнинг барча босқичларда таҳсил олаётган талабаларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилиш, спорт турлари бўйича секция ва тўғрақларни ташкил этиш самарадорлиги пастлигича қолмоқда.

-Олий таълим муассасаларининг спорт иншоотлари сонини ошириш ҳамда мавжудларининг моддий-техник базасини яхшилаш борасидаги ишларни янада кучайтириш;

-Спорт клубида фаолият юритаётган спорт клуби раиси ўринбосари, мутахассис ва бухгалтернинг иш ҳаққи етарли даражада молиялаштирилмаган;

- Спорт тadbирларини ташкил этиш ва ўтказиш тақвим режасига мувофиқ, олий таълим муассасаси раҳбарияти томонидан етарли маблағлар ажратилмаяпти.

Юқорида қайд этилган муаммоларни бартараф этиш, таълим тизимида ўқувчи-ёшлар спортини янада ривожлантириш, ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб қилиш ишларини самарали ташкил этиш мақсадида қуйидагилар таклиф этилади:

1. Барча олий таълим муассасаларида “Жисмоний тарбия” фанини дарс соатларини ошириш ва олий таълим муассасалари талабаларни барча босқичларига жорий этиш;

2. Олий таълим муассасалари спорт клубларини ташкил этиш ва дарсдан ташқари спорт тўғараклари (сецсия) ҳамда “Универсиада” спорт мусобақаларида талабаларни оммавий равишда иштирокини таъминлаш учун спорт клубларини молиялаштириш тизимини жорий этиш;

3. ОТМларда ташкил этилган спорт клублари фаолиятини самарали юритиш, талабаларни спорт тўғараклари ва сексиларига кўпроқ жалб этиш, уларни спорт мусобақаларидаги иштирокини муносиб рағбатлантириш, таълим муассасасида мавжуд спорт иншоотларини сақлаш ва спорт анжомлари билан доимий таъминлаш мақсадида спорт клубларининг молиявий манбаси сифатида ҳар йили талабалар тўлов контракт пулларидан тушадиган маблағларнинг **10 фоизини** йўналтириш;

4. Спорт клубида фаолият юритаётган спорт клуби раиси ўринбосари, мутахассис ва бухгалтернинг иш ҳаққини тасдиқланган штатлар жадвалига мувофиқ, талабаларнинг бюджетдан ташқари тўлов –контракт маблағлари ҳисобидан молиялаштириш;

5. Спорт тadbирларини ташкил этиш ва ўтказиш тақвим режасига мувофиқ, олий таълим муассасаси раҳбарияти талабаларнинг бюджетдан ташқари тўлов –контракт маблағлари ҳисобидан молиялаштиришни йўлга қўйиш;

6. “Ўзбекистон талабалар спорти” ассоциациясининг аниқ молиялаштириш манбалари сифатида ихтиёрий кириш аъзолик бадаллари ҳамда Олий ўқув юртларини моддий-техник базасини ривожлантириш фонди маблағларини белгилашни мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Юқорида қайд этилган олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талабаларни дарсдан кейин бўш вақтларини самарали ташкил этиш бўйича спорт секция ва тўғаракларини самарали ишлаши, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишларига шарт-шароитлар яратиб бериш ҳамда талабалар орасида иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли йўлга қўйиш ҳамда “Универсиада” спорт мусобақаларининг барча босқичларини сифатли ўтишини таъминлаш, оммавий спорт тadbирларини юқори савияда ташкил этишда бугунги кунда олий таълим муассасалари қошида ташкил этилган Спорт клублари фаолиятини самарали ишлаши орқали эришилади.

Хулоса қилиб айтиш кераки, олий таълим муассасаларида ташкил этилган Спорт клуби фаолиятини самарали йўлга қўйиш, ходимларни ойлик маошларни ҳамда спорт тadbирларини ташкил этиш ва ўтказиш тақвим режасида ажратилган маблағларни ўз вақтида молиялаштириш ҳамда унинг моддий-техник базасини тубдан такомиллаштириш мақсадга мувофиқ.

Умумий хулоса тарзида айтиш жоизки, саломатлик бебаҳо бойликдир. Бу бойликни сотиб олиш ёки қимматли буюмга алмаштириш, ҳеч бўлмаса бошқаларга вақтинча бериб туриш имкони йўқ. Фақат саломатликни ҳар бир инсон ўз кўли билан асраши, уни ривожлантириши, ҳаёт (яшаш) ва узоқ умр кўриш учун сақлай олиши керак. Бунда жисмоний тарбия воситалари ва улардан фойдаланиш усуллари энг яқин ёрдамчи бўлиб ҳисобланади.

A.Sh.Inoyatov

Buxoro davlat universiteti

Sport nazariyasi kafedrası

dotsenti, p.f.f.d.(PhD)

N .N. Djumayev

Turkiston yangi innovatsiyalar

universitetining magistranti

O‘ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA TIZIMI RIVOJLANISHINING ISTIQBOLLI YO‘LLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada O‘zbekistonda jismoniy tarbiya tizimi, maqsadi, vazifalari ochib berilgan. Shu bilan birga jismoniy tarbiya tizimining ahamiyati, aholi hayotidagi o‘rni va istiqbollari to‘g‘risida fikr yuritilgan.

Kalit soʻzlar: taʼlim, jismoniy tarbiya, sport, , sifatli taʼlim, oʻqituvchi, maktab, sogʻlom turmush tarzi, rivojlanish.

Аннотация. В данной статье раскрывается система физического воспитания в Узбекистане, её цель и задачи. При этом обсуждалось значение системы физического воспитания, её роль в жизни населения и её перспективы.

Ключевые слова: образование, физическая культура, спорт, качественное образование, педагог, школа, здоровый образ жизни, развитие.

Annotation. This article describes the system of physical education in Uzbekistan, its goals and objectives. At the same time, the importance of the system of physical education, its role in the life of the population and its prospects were discussed.

Key words: education, physical culture, sports, quality education, teacher, school, healthy lifestyle, development.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratildi, sport musobaqalari orqali yoshlarda oʻz irodasi, kuchi va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuygʻularini kamol toptirish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli tashkil etish borasida keng koʻlamli ishlar amalga oshirildi.

Yurtimizda oʻquvchi va talaba-yoshlar oʻrtasida tobora ommalashib borayotgan, taʼlim muassasalarida tahsil olayotgan navqiron oʻgʻil-qizlarimiz uchun chinakam chiniqish va mahorat maktabiga, katta hayot yoʻliga parvoz maydonchasiga aylanib ulgurgan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, Universiada sport musobaqalarini oʻzida mujassamlagan uch bosqichdan iborat yaxlit tizim yaratildi. Mazkur tizim orqali bugungi kunda nufuzli xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrogʻini baland koʻtarib kelayotgan mashhur sportchilar yetishib chiqmoqda. Eng muhimi, ushbu musobaqalar yoshlarimizni ommaviy tarzda sportga, sogʻlom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi. Faqat soʻnggi besh yil ichida respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, shuningdek, uning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash uchun byudjetdan 1 trillion 230 milliard soʻm mablagʻ ajratildi. Shu bilan birga, bugungi kunda aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan qamrab olish, mamlakatimizning barcha hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va maʼnaviy sogʻlomlik hamda yetuklikning asosiy shartlaridan biri ekanligini faol targʻib etish, yoshlarga oʻz qobiliyat va isteʼdodlarini roʻyobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalar tizimli asosdagi yechimini kutmoqda. Qator sport muassasalarining moddiy-texnik bazasi zamon talablariga javob bermaydi, sport inshootlaridan samarali foydalanish darajasi pastligicha qolmoqda. Mazkur sohada toʻplanib qolgan muammolarni hal etish maqsadida Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarori qabul qilindi.

Ushbu qaror bilan Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlanib, unga muvofiq keng koʻlamli, aniq maqsadli ishlar amalga oshirilishi koʻzda tutilgan. Jumladan, dasturga muvofiq:

jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish;

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

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qoʻllab-quvvatlash, sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan taʼminlash;

taʼlim muassasalari oʻquvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari oʻrtasida sogʻlomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini oʻtkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash kabi yoʻnalishlarda kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish nazarda tutilgan.

Hukumatimiz tomonidan qabul qilingan bir qator huquqiy-meʼyoriy hujjatlar, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish boʻyicha amaliy harakatlarimizning asosi boʻlib xizmat qiladi. Jumladan, 2017 yil 7 fevralda qabul qilingan “Oʻzbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish boʻyicha Harakatlar strategiyasi toʻgʻrisida”gi PF-4947-son Farmoni, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining „Jismoniy

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida” 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031- son Qarori, O’zbekiston Respublikasi Prezidentining „Sog’lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni aholining sog’lom turmush tarzini tashkil qilishga qaratilgan.

Ayniqsa, O’zbekiston Respublikasining 7 tarmog’i bo’yicha rivojlantiradigan 2022-2026 yillarga mo’ljallangan O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF 60-son - “2022-2026 yillarga mo’ljallangan Yangi O’zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to’g’risida”gi Farmonida aholining sog’lomlashuviga qaratilgan aniq maqsadlar belgilangan. Respublikamiz mustaqillikka erishganidan so’ng jamiyatimizda yuz berayotgan tub ijtimoiy-siyosiy va ma’naviy o’zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va manfaatlarini, ayniqsa, o’sib kelayotgan yosh avlodning ma’naviy-ahloqiy va jismoniy sifatlarini yanada ko’tarishni taqozo etadi. Mamlakatimiz millatlararo hamjihatlik va jamiyatni rivojlantirish yo’lida amalga oshirilayotgan islohotlar O’zbekistonimiz nufuzini ko’klarga ko’tardi, salohiyatini yanada oshirdi. Birgina sport tizimida davlatimizning ilk qonunlaridan biri “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi, dastlabki ta’sis etilgan mukofotlardan biri “Sog’lom avlod uchun” ordeni ekanligi hukumatimizning yoshlarimizni ma’nan yetuk va jismonan barkamol avlodlar qilib voyaga yetkazishdagi sa’y-harakatlari samarasidir.

Demak, sog’lom avlod bizning kelajagimiz. «Sog’ tanda – sog’lom aql» deb bejizga aytilmagan. Shunday ekan, biz bolalarimizning jismoniy sog’lom bo’lishiga jiddiy e’tibor qaratishimiz lozim. O’zbekistonda jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish istiqbollari orqali ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini takomillashtirish bolalarning jismonan sog’lomlashtirishga qaratilgan tadbirlar majmui bo’lib, bu masala bo’yicha ko’plab tadqiqotlar olib borilmoqda.

Adabiyotlar ro’yxati

1. Abdurahmonov Q.X. va boshqalar. Davlat xizmati personalini boshqarish: /O`quv qo`llanma. Toshkent Akademiya, 2002.
2. Abdurahmonov Q.X. va boshqalar. Personalni boshqarish: O`quv qo`llanma – Toshkent, SHarq, 1998 y.
3. Atoev A.K. Farzandlaringiz barkamol bo`lsin. Toshkent. Ibn.Sino. 1990 yil.
4. Atoev A. M Nosirov. Jismoniy tarbiya va shaxsni axloqiy tarbiyalash.
5. Abdullaev A. Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg’ona. 2001.
6. Nasriddinov F. Kamolot va ma’naviyat bosqichlari. Toshkent Ibn Sino. 1998.

Fatullayeva Muazzam Azimovna

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati
kafedrası katta o’qituvchisi

Davronov Anvar Akramjonovich

Buxoro olimpiya va paralimpiya sport
turlariga tayyorlash markazi bosh uslubchisi

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARI VOSITASIDA SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING RIVOJLANISH KO’RSATKICHLARI

Annotatsiya. Maqolada kurash sport turi misolida 12-13 yoshli o’g’il bolalar mashg’ulotlar davrida sportchilarga berilayotgan yuklama me’yori va yuklama shiddati Sarbanov metodidan foydalangan holda maxsus testlar asosida tahlil qilingan. Jismoniy yuklamalarni taqsimlashda va uni ilmiy asoslashda funksional imkoniyatlar keltirib o’tilgan.

Kalit so’zlar. Jismoniy toliqish, shug’ullanuvchi, mashq, yuklama me’yori, maksimal shiddat, jismoniy yuklama, fiziologik ko’rsatkich, jismoniy tarbiya,

Аннотация. В статье на примере борцовского вида спорта мальчики 12-13 лет на основе специальных тестов с использованием метода Сарбанова проанализированы критерии нагрузки и интенсивности нагрузки, которые выдаются спортсменам в период тренировок. Приведены функциональные возможности в распределении физических нагрузок и в научном обосновании их.

Ключевы слова. Физическая усталость, упражнение, стандарт нагрузки, интенсивность нагрузки, физическое нагрузка, физиологические показания, физическое культура.

Annotation. In the article, on the example of a wrestling sport, boys 12-13 years old, based on special tests using the Sarbanov method, the criteria of load and intensity of load that are given to athletes

during training are analyzed. The functional capabilities in the distribution of physical activity and in their scientific justification are given.

Key words. Physical fatigue, exercise, load standard, load intensity, physical activity, physiological indications, physical education.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligini jahon miqiyosida yil sayin barqarorlashtirib borar ekan, uning istiqboli bugungi avlodning bilimdon, ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol insonlar bo'lib yetishishiga bog'liqdir.

Bu o'rinda mamlakatimizda talabalarning jismoniy tayyorgarligining rivojlanishi va ishchanlik qobiliyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tutgan o'rni beqiyos. Mustaqil O'zbekiston taraqqiyotida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport sohalarining rivojlanishi, ayniqsa, diqqatga sazovordir. Bu sohaning nazariy va amaliy asoslarini rivojlantirishga davlatimiz tomonidan ishlab chiqilayotgan qonun, qaror va farmonlar yaqqol misol bo'la oladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yana-da sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri deb belgilangan.

O'zbekistonda sportchi va murabbiylar mehnatini ma'naviy va moddiy rag'batlantirishga katta e'tibor berilib, "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustozlari" va "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sportchi" faxriy unvonlari ta'sis etildi. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi bilan Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlarida sovrinli o'rnlarni egallagan sportchilarga beriladigan "O'zbekiston iftixori" faxriy unvoni ta'sis etildi. Mamlakatda sog'lomlashtirish ishlari barcha ijtimoiy va ishlab chiqarish soha muassasalarida jonlandi, boshlang'ich sport jamoalari- ning ishlari faollasha boshladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida faollikni oshirishning asosiy shartlarini bajara olishlik, individuallashtirish va muntazamlilik prinsiplarini tahlil qilish munosabati bilan ko'rib chiqiladi. Yangi topshiriqlar va ular bilan bog'lik bo'lgan yuklamalarni bajara olishga shug'ullanuvchilarning qurbi yetsa, yuklamalar organizmning funksional imkoniyatlariga mos kelsa yoki jinsning individual xususiyatlariga muvofiq bo'lsagina, ijobiy natijalarga olib kelishi mumkin. Charchash organizmning qayta tiklanish jarayonlarining organik bog'langanligi va birgalikda bir vaqtda o'tishini hisobga olinsa, yuklama bilan dam olishning o'zaro bog'liqligini tushunib olish mumkin. Mashq qilish jarayoni tarkibiga dam olish ham kiradi. Dam olish muayyan qoidalar o'tkazilgandagina, mashqning tashkiliy qismi bo'lib hisoblanadi. Juda qisqa va uzoq vaqt dam olish mashq rejasini buzib, asosiy qismda kam yoki ko'p mashq bajarishga sabab bo'lishi mumkin. Bunda mashq bajarishdagi dam olishni (yuklama va dam olishning qo'shilishini) eng qulay holatda bajarish talab etiladi.

Mashq bajarish jarayonida dam olish ikki asosiy faoliyatni bajaradi:

1. Mashq bilan yuklama berilgandan keyin organizmning tiklanishini ta'minlaydi.
2. Yuklama ish samaradorligini oshirish sifatida ishlatiladi.

O'zgaruvchan yuklama uning faoliyatidagi har xil o'zgarishlar darajasiga tanani ko'niktiradi.

Yuklama me'yori – bu muayyan hajm va tezliklar o'lchamlarining yig'indisidir. Me'yor ma'lum bir zaruriy vazifani hal qilish uchun aniq o'lcham hisoblanadi. Yuklama me'yori deb, jismoniy tarbiyada sog'liqni mustahkamlash, harakat ko'nikma va malakalarini egallash uchun harakat faolligi hamda jismoniy tayyorgarlikning eng maqbul darajada ushlab turilishini ta'minlaydigan yuklama hajmi tushuniladi.

Yuklama tushunchasi me'yorlashga yaqin tushuncha bo'lib, u aniq norma me'yorini belgilash uchun xizmat qiladi.

Yuklamaning chegarali normasi quyidagi o'lchamlaridan iborat:

a) samarali rivojlantirish uchun: maksimal shiddatli kuchlanishga (qarshilikka) ko'ra 50–80 foiz yoki qayta takrorlash soni 8–20; seriyalar oralig'ida 40–60 soniya, bitta mashg'ulotda hajmi har bir mushak guruhiga 3-seriyadan haftalik siklida 2–4 marta qisqa vaqtda takrorlash;

b) samaradorlikni ushlab turish uchun: shiddatli maksimalga ko'ra 50-80 foiz yoki qayta takrorlash soni 8-20; 20-30 soniya seriyalar oralig'ida, bitta mashg'ulotdagi hajmi 2 seriyada har bir mushak guruhiga, haftalik siklida 2-4 martadan qisqa vaqt ichida takrorlash. Jismoniy yuklamalarni bajara olish mumkin bo'lgan me'yordan bir oz oshirib yuborilsa, darhol shug'ullanuvchilarning salomatligiga zarar yetish xavfi tug'iladi va g'oyat zo'r sog'lomlashtirish omili bo'lgan jismoniy mashqlar salbiy natijalar berishi mumkin. Jismoniy mashqlarning yuklamalanishi quyidagi ko'rsatkichlar bilan aniqlanadi: mashqning o'ziga xos xususiyatlari, bajarilish shiddati, ishning davom etishi, alohida mashqlar oralig'idagi dam olish xususiyati va ularning takrorlanish soni. Bu

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

jarayonlarning nisbati mashqlarning yuklamasini, mashqlarning hajmini, yo‘nalishi va organizmga ta’sirini aniqlaydi.

Jismoniy yuklamalarni taqsimlashda va uni ilmiy asoslashda tekshiriluvchining funksional imkoniyatlari bo‘yicha uch tomonlama yondashish mumkin:

- Jismoniy yuklamani taqsimlashda alohida fiziologik ko‘rsatkichlarni qisman yurak-qon tomir tizimi bo‘yicha kislorod talabi, o‘pka ventilyasiyasi va boshqa ko‘rsatkichlarni hisobga olish.
- Jismoniy yuklamaning shiddatini, harakatlanishini maksimal tezlik bilan o‘zaro bog‘liklikdagi me‘yorlash.

Tanadagi maksimal energiya imkoniyatlardan kelib chiqib yuklama shiddatini baho- lash.

Sport fiziologiyasida jismoniy yuklama shiddatining ikki xil tabaqalanishidan ko‘proq foydalaniladi.

Birinchisi – jismoniy yuklamaning shiddatini kislorodga bo‘lgan talab hajmi va sarf- langan energiya bilan baholanadi.

Ikkinchisi – jismoniy yuklamaning shiddati hamda diapazoni inson bajarayotgan mexanik ishlarning ko‘rsatkichlariga bog‘liq zonalarga ajratiladi.

Birinchi zonaga rekordlar, qisqa vaqt 20-30 soniya ichida bajariladigan ishlar, ikkinchi zonaga esa diapozon vaqtidagi rekordlar 20-30 soniyadan 3-4 daqiqagacha, uchinchi zonaga 5 daqiqadan 30-40 daqiqa va undan yuqori vaqtda ko‘rsatilgan ham- ma rekordlar kiradi. Yuklama me‘yorida berilganida bolalar va o‘smirlarning yurak-qon tomir urishi (YuQTU) tizimi ko‘rsatkichlari har xil sport turlari mashg‘ulotlarida ishonch- li ravishda yaxshilangan. YuQTU ning o‘zgarishi mushaklarga qon aylanish tizimining moslashishini ko‘rsatuvchi muhim fiziologik mexanizmidir. Bu ko‘rsatkich jismoniy yukla- ma jarayonida qon aylanish tizimining moslashishi imkoniyatini, yurak faoliyatining bosh- qarish sifatini funksional holatini baholashda muhim o‘rin tutadi. Bioximik tadqiqotlarda har xil vegetativ funksiya ko‘rsatkichlari tekshirilgan. Yuklamalashning organizmga ta’siri va undan keyingi holatni aralashgan sinama va indeks bo‘yicha baholashdan keng foy- dalanilgan. Shu bilan birga ta’kidlash kerakki, mashg‘ulot jarayonida sport normalari va mezonlarini, jismoniy yuklamalash malakasining ko‘chish samaradorligini nazorat qilish sport tibbiyoti va fiziologiyasida bolalar va o‘smirlarni jismoniy tarbiyalashda yetarli dara- jada asoslanmagan. Yuklama me‘yorida berilganida bolalar va o‘smirlarning yurak-qon tomir urishi (YuQTU) tizimi ko‘rsatkichlari har xil sport turlari mashg‘ulotlarida ishonchli ravishda yaxshilangan.

YuQTUning o‘zgarishi mushaklarga qon aylanish tizimining moslashishini ko‘rsa- tuvchi muhim fiziologik mexanizmidir. Bu ko‘rsatkich jismoniy yuklama jarayonida qon aylanish tizimining moslashish imkoniyatini, yurak faoliyatining boshqarish sifatining funksional holatini baholashda muhim o‘rin tutadi. Katta sportda qabul qilingan yuklamalar tendensiyasi, katta shiddatdagi yuklamalar davomiyligi o‘smirlar va katta sportchilarni tayyorlash uchun xarakterlidir. Ko‘pchilik amaliyotda ishlovchilar yosh bolalarni jismoniy tarbiyalashda katta sportchilarning jismoniy yuklama me‘yoridan foydalanib, uni noto‘g‘ri qo‘llamoqda. Haddan tashqari harakat faol yuqori darajadagi yuklamada bo‘lishi mumkin, unga organizmning moslashishi qiyin o‘tadi.

Jismoniy yuklama chegarasini asoslashda tekshirilayotgan funksional imkoniyatga mos holda yondashish lozimdir.

- Jismoniy yuklamaning chegaralari alohida fiziologik ko‘rsatkichlar bilan, qisman YuQTU kislorod talabi, o‘pkada havo almashinuvi va h.k. bilan aniqlanadi.

- Harakatlanishning maksimal tezlikka bog‘liqligi jismoniy yuklamalashning shiddat me‘yoridir.

Yuklama shiddati organizmning maksimal energiya imkoniyatidan kelib chiqadi.

Turli yoshdagi bolalarga har xil shiddatdagi jismoniy mashqlar bilan yuklama berishda unga fiziologik tizimning moslashishini o‘rganish, mushak faoliyati va uning yuklamasini aniqlash, yosh va jins qonuniyatlarining tizimi orqali boshqarilishi kerakligini tushunishda katta ahamiyatga ega. Har bir yosh davrida qon aylanish tizimining jismoniy ishga mos- lashishi qiz va o‘g‘il bolalarda har xil namoyon bo‘ladi. Kichik maktab yoshidagi o‘quv- chilarda dastlabki qon hajmining ko‘proq o‘zgarishi 9-10 yoshdagi bolalarning yurak haj- mi ortishi oqibatida yurak mushagining ishlash shiddati miokard qisqaruvchi funksiyasi hisobiga qayta ko‘riladi va yurak faoliyatining boshqaruv mexanizmlari shakllanadi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda sport mashg‘ulotlari jarayonida to‘g‘ri yuklama berishning o‘z qonun-qoidalariga rioya qilish maqsadga muvofiqdir. Chunki to‘g‘ri tashkil etilgan sport mashg‘ulotlarini shug‘ullanuvchining organizmiga va sportdagi natijasiga bog‘liq ekanligini unutmazlik lozim.

Jismoniy yuklamani baholash mezoni

10 puls	Ball	
18-19	1	Aerob rejim
20	2	30 foiz
21	3	
22	4	
23	5	
24	6	
25	7	150 zarba 1 daqiqada
26	8	Aralash (anaerob va aerob) rejim 80 foiz 156-180 zarba daqiqada
27	10	
28	12	Anaerob-glikogen rejim 186 zarba 12 foiz
29	14	
30	17	
31	21	
32	25	
33	35	

Mashg'ulot jarayonida 5 marotaba o'lchanadi. Natija mashg'ulot qismlarining oxiri- da 10 sekunda o'lchanib qayd etib boriladi. Chiqqan natija yuqoridagi 1-jadvalga keltiril- gan ballar asosida o'lchanib mashg'ulot qismiga ajratilgan vaqtga (daqiqqa) ko'paytiriladi. To'plangan ballarni shug'ullanuvchilarning umumiy soniga bo'linadi.

Fodalanilgan adabiyotlar:

1. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иктисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.
2. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.
3. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
5. Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.

Ш.Хасанов

преподаватель,

Ферганский государственный университет

**ТИПИЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация: в данной статье рассматриваются основные типы личности, на которые делятся, преподаватели по физкультуре различных учебных заведений, и представлен анализ преподавателей физкультуры в различных учебных заведениях.

Ключевые слова: теория личности, педагогика в физ. воспитании, типы людей.

Как известно, педагогическая деятельность есть деятельность социальная. При раскрытии сущности социализации акцентируется внимание на ее двустороннем характере: с одной стороны, тенденция социальной типизации, а с другой – тенденция к автономии, независимости, свободе, формированию собственной позиции, неповторимой индивидуальности. Индивидуальность любого человека характеризует широкий набор свойств, но интенсивность проявления их различна и детерминируется как природными факторами, так и жизненным опытом, сформированным, как правило, под воздействием социальных интеракций. В процессе профессиональной адаптации длительного характера может происходить как психофизиологических, так и типологических свойств личности. На основе существующих законов, обуславливающих механизмы компенсации и оптимизации личностных структур, рельефно выраженные у конкретного индивида «свойства образуют кластеры, связи, сцепления, синдромы, становясь устойчивыми симптом комплексами, дающими возможность

исследователям говорить о типах и типологиях». Ведущая задача применения типологических процедур в психологических исследованиях заключается в вычленении подгрупп индивидов, обладающих достаточным сходством по множеству выделенных свойств, с последующим анализом внутренней взаимосвязи этих характеристик или общих особенностей деятельности, реакций, поведения, социальных установок и других психических проявлений, узко специфичных для каждой из обнаруженных типических совокупностей. Применение типологического подхода дает возможность для более правильного отражения предмета изучения, в качестве которого выступает целостная организация определенных черт или свойств личности, обуславливающая как специфичность, так и устойчивость ее психических феноменов. За основу изучения черт личности современного педагога по физической культуре под воздействием профессии был взят типологический подход профессиональных предпочтений Дж. Хохланда. Его достоинством является обоснованная психологическая концепция, объединяющая теорию личности с теорией выбора профессии. Он является своеобразным эталоном, с которым сравнивается реальная личность. Тип характеризуется своими психологическими особенностями: способностями, интересами, складом характера, предпочитаемым окружением, а направленность является наиболее значимой подструктурой личности. Согласно предположению автора, каждый человек может быть отнесен к определенному типу или охарактеризован через комбинацию нескольких типологических особенностей, которые являются результатом взаимодействия множества факторов: социокультурных, личностных и других, например влияние семьи, родителей и других значимых лиц, квалификация и опыт предыдущей работы и т.д. Под влиянием этих факторов личность первоначально предпочитает одни и отвергает другие виды деятельности и социальной активности. Затем эти виды деятельности становятся преобладающими интересами, ведущими к развитию определенных способностей. Интересы и способности личности формируют, по мнению Дж. Хохланда, определенные личностные диспозиции, определяющие восприятие человеком окружающего мира, его чувства, мысли и действия. Американский психолог выделил шесть типов людей: реалист (Р-тип), интеллектуал (И-тип), социальный (С-тип), конвенциональный (К-тип), предприимчивый (П-тип) и артистический (А-тип), для каждого из которых оптимальной является определенная группа профессий или форм деятельности. Для расширения психодиагностических возможностей своей теории Дж. Хохланд ввел понятие конгруэнтности, однородности и дифференцированной. В силу того, что различные личностные типы имеют разные интересы, способности, диспозиции, они стремятся окружить себя такими людьми, пред- метами, материалами и решать такие проблемы, которые конгруэнтны их запросам. Люди ищут та- кое окружение, которое позволило бы им упражнять свои навыки и способности, выражать свои установки и убеждения, решать волнующие их проблемы и брать на себя соответствующие запросам роли. То есть Р-тип ищет реалистическое окружение, С-тип – социальное и т.д. Важнейшими со- ставными частями окружения является профессия человека, его профессиональная деятельность и времяпровождение вне работы, досуг человека. Однородность – понятие, применяемое как к типам личности, так и к типам окружения. Так как реальная личность или окружение содержит в себе элементы разных типов, то она может быть более или менее однородной. Дифференцированность. Некоторые личности или окружения более «чистые», т.е. демонстрируют большую принадлежность к одному типу и меньшую другим. Тогда как есть личности и окружения, в которых разные типы представлены в примерно равных пропорциях. Эти типы считаются слабо дифференцированными. Исследование типологии профессиональных предпочтений было проведено среди специалистов по физической культуре учреждений образования разного типа: учителей физической культуры общеобразовательных учреждений (74 человека, из них 20 женщин), преподавателей физического воспитания высших учебных заведений (80 человек, из них 27 женщин), тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования детей (ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮК ФП) (80 человек: 52 мужчины, 28 женщин) и тренеров-преподавателей по видам спорта школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), спортивных клубов (СК), обществ (80 человек: 57 мужчин, 23 женщины), всего 314 человек.

Характеризуя в целом особенности профессиональных предпочтений педагогов по ФК, можно говорить о наличии всех выделенных в концепции Дж. Хохланда типов с выраженным преобладанием С-тип и П-типов. Типы И, Р и А занимают промежуточное положение между типа- ми С и П и К-типом, имеющим наименьшие профессиональные предпочтения среди педагогов по ФК. Социальный тип кода является наиболее выраженным в обследуемой выборке,

но первое место в Коде занял предприимчивый тип. Среди обследованных групп С-тип наиболее предпочитаем в среде преподавателей ФВ вузов и тренеров-преподавателей, работающих с детьми, по гендерному составу – среди педагогов-женщин. П-тип – среди учителей ФК и тренеров-преподавателей по видам спорта, работающих со взрослым населением. Учитывая значительную представленность элементов реалистического типа, дополняющих предприимчивую и социальную направленность профессиональных предпочтений специалистов по ФК, можно говорить о конгруэнтности профессионально-личностных типов педагогов по ФК профессиональному окружению, в котором реализуется педагогическая деятельность. Это дополняет концепцию Дж. Хохланда об условиях и факторах конгруэнтности профессиональных диспозиций личности. Необходимо отметить, что в среде преподавателей ФВ вузов среди направленностей Кодов выделяется И-типов. Объясняется это тем, что среди видов деятельности, характерных педагогам всех специализаций, у преподавателей высшей школы особо выделяется научно-исследовательская работа. Среди обследуемой выборки преподавателей ФВ вузов 43.8% (35 преподавателей) имели ученую степень кандидата педагогических наук по специальностям 13.00.04 – теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, 13.00.01 – педагогика, имели звание доцента, профессора или обучались в аспирантуре. Научно-исследовательская деятельность преподавателя высшей школы предполагает: сбор, систематизацию, анализ информации; выполнение сложных или абстрактных заданий; решение проблем через размышления, анализ гипотез и теорий; независимую, самостоятельную работу с опорой на самого себя; выполнение научной или лабораторной работы; предпочтение размышлений действиям. Среди обследуемой выборки педагогов по ФК обнаружена незначительная представленность так называемого конвенционального (конформистского) типа (К-тип) и артистического типа (А-тип): 6.3% и 6.1% соответственно. А-типы наиболее часто встречаемы среди тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования детей, чья деятельность предполагает организацию физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, организацию досуга в лагерях отдыха, что требует творческих проявлений: музицировали, литературных и художественных умений и навыков. Кроме того, в выборке присутствовали тренеры по таким видам спорта, как художественная и спортивная гимнастика, спортивная акробатика, фигурное катание, которые требуют проявления исключительных способностей восприятия и моторики, творческих способностей. Исследование психологических особенностей профессиональной деятельности педагогов по ФК обнаруживает ряд видов действий, успешность исполнения которых обеспечивается чертами, свойственными К-типу. Это такие, например, виды деятельности: – сбор и анализ информации о физическом развитии и физической подготовленности, спортивном мастерстве населения (в частности, учителя ФК выполняют большой объем работы по выполнению нормативов программ по физическому воспитанию,

«губернаторских», «президентских» тестов и т.д.); – сбор и анализ выступлений учеников, спортсменов на соревнованиях; – ведение отчетной документации; – самостоятельная работа с информацией. В ходе эмпирических исследований нами установлена следующая особенность: педагоги внутренне «отторгают» названные виды деятельности, нередко считают их «лишними», отрывающими специалиста от основной деятельности.. Исследуя форсированность направленности личности педагогов по ФК на определенную сферу профессионального развития, видим, что в среднем $\frac{1}{3}$ педагогов имеет высокую однородность и слабую дифференцированность профессиональных предпочтений, что свидетельствует о снижении интереса к иным видам деятельности. Состав педагогов по ФК различных специальностей, обнаруживших высокую однородность и слабую дифференцированность профессиональных предпочтений.

Специалисты-преподаватели

Специальность	%
Учителя ФК общеобразовательных школ	35,1
Преподаватели ФВ вузов	36,3
Тренеры-преподаватели детей	32,5
Тренеры-преподаватели по видам спорта	31,3
Всего всех	33,8

Полученные нами результаты совпадают с увырождениями Н.А. Аминова что для педагогической профессии оптимальным является социальный тип личности и что определенных успехов в данной деятельности могут достичь представители предприимчивого и артистического типа в отличие от реалистического и конвенционального и не подтверждают исследования Я.Д. Лебедева, И.А. Иродовой о небольшом числе предприимчивого типа среди педагогов. Поскольку типология не отменяет всего многообразия человеческих характеров в рамках любого из психологических типов и не устанавливает непреодолимых преград к личностному росту и др., знание типов личности и типов профессиональной среды, типологических особенностей личности педагогов по ФК в процессе профессионального становления позволит: – не только адекватно использовать их природные склонности и способности, но и оказывать помощь в формировании индивидуального стиля деятельности, позволяющего компенсировать недостаток развития одних компонентов развитием других; – сделать предположения относительно их удовлетворенности, динамики мотивации достижений, стремления к совершенствованию; – прогнозировать адаптационные процессы и эффективно решать одни и те же профессиональные задачи людям с различным сочетанием общенациональных компонентов в структуре личности, что в конечном счёте поможет найти средства к достижению целей, профессиональному становлению более лёгким путём.

Список литературы

1. *Гавердовский Ю.К., Мамедов Ф.П.* От первой «проводки» – до соревнований // Гимнастика, 1980. № 1.
 2. *Семенов Л.П.* Важная сторона подготовки гимнастов. Гимнастика, 1972. № 1.
 3. *Ченегин В.М.* Методы контроля за тренировочными нагрузками в спортивной гимнастике // Гимнастика. 1987. № 1.
 4. *Чебураев В.С., Королёва И.В.* Пульсовая характеристика тренировочного процесса гимнасток 10–12 лет // Гимнастика. 1983. № 1.
 5. *Украин М.Л., Надыров А.Л.* О факторах, влияющих на спортивно-технические достижения гимнастов // Гимнастика. 1976. № 1.
- Розин Е.Ю., Титов Ю.Е.* Некоторые аспекты многолетнего перспективного планирования подготовки гимнастов высокой квалификации // Гимнастика, 1976. № 1.

Islomova Maftuna Ibrohimovna

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti 1 bosqich magistranti

CHET TILLARNI O'QITISHDA MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARINING AHAMIYATI

Annotatsiya

Ushbu maqolada chet tillarni o`qitishda multimedia va interaktivlik tushunchasi, multimedia resurslari hamda texnologiyalarining chet tillarni o`qitish jarayonidagi ahamiyati hamda multimedia texnologiyalarining pedagogikadagi o`rni to`g`risida gap boradi.

Kalit so`zlar: axborot texnologiyalari, memex, multimedia vositalari, multimedia mahsuloti, grafik va tovush redaktorlari, multimediali taqdimot.

Abstract

This article discusses the concept of multimedia and interactivity in foreign language teaching, the importance of multimedia resources and technologies in the process of teaching foreign languages and the role of multimedia technologies in pedagogy. Keywords: information technology, memex, multimedia tools, multimedia products, graphics and sound editors, multimedia presentation.

Bugungi kunda xorijiy tillarni bilish ko`nikmasi proffessionl ta,,limning ajralmas qismlaridan biri bo`lib bormoqda. Turli sohalaridagi mutaxassislarda chet ellik hamkorlar bilan hamkorlik qilish ko`rsatkichi yuqori bo`lganligi sababli, ularda til o`rganishga bo`lgan talab yuqoridir.

Zamonaviy jamiyatda chet tillari kasbiy ta`limning muhim tarkibiy qismiga aylanmoqda. Bunday bilimlarni insonlar dastlab maktab, kollej, litsey, keyinchalik institutlarda, o`quv kurslarida yoki mustaqil ravishda xorijiy tilni o`rganishga yordam beruvchi asosiy ma,,lumot to`plamlari bilan tanishgan holda o`rganadilar. Turli usullarni birlashtirib o`qituvchi muayyan ta`lim dasturl arini yechishga qodir bo`ladi. Shu munosabat bilan o`qituvchilar va talabalar xorijiy tillarni o`qitishning zamonaviy usullari bilan tanishishlari kerak.

Kompyuter, telefonlardagi til o`rgatuvchi programmalar ham boshlang,,ich va o`rta bosqichda til o`rgatishga yaxshi yordam beradi. Talk (English speaking practice), Daily English, Learn English (English

master), How to speak real English kabilarni misol qilsak bo'ladi. Bu programmalar shunday tuzilganki, ularda reading(o'qish), listening(eshitish), test bo'limlarining barchasi o'rin olgan. O'rganilgan yangi so'zlarni telefon diktafoniga yozdirib bo'sh vaqtlarda eshitish takorlash uchun yana bir yaxshi usul.

Bundan tashqari ingliz tilidagi subtitrlil filmlarni, multfilmlarni ko'proq ko'rsatish ham til o'rgatishda samarali usullardan hisoblanadishu tilni o'rganishga bo'lgan muhabbatini oshiradi. Multimedia orqali o'qitish tarbiyachiga katta imkoniyatlar beradi. Bunda bolalarning qiziqishini yuqori darajada ko'tarish va ularning e'tiborini uzoq vaqt jalb qilib turish mumkin. Bu orqali bolalarning tilga bo'lgan ko'nikmalarini yanayam ortganini ko'rishimiz mumkin. Multimedia (multi – ko'p, media – muhit) – bu kompyuter texnologiyalarining soxasi bo'lib, turli axborot saqlovchi vositalaridagi turli fizik ko'rinishda ifodalangan axborotlarga ishlov beradi. Multimedia – bu zamonaviy texnik va dasturiy vositalardan foydalanib, interfaol dasturiy ta'minot ostida boshqariladigan video va audio effektlarning o'zaro bog'liqligi bo'lib, matn, tovush, grafika, foto, videoni birlashtiradi. Bunda ma'lumot turli axborot tashuvchilarida mavjud bo'lishi mumkin (magnit va optik disklar, audio va video tasmlar).

Multimedia tushunchasi 1988 yilda Yangi texnologiyalarni amaliyotda tatbiq etish va ulardan foydalanish muammolari bilan shug'ullanadigan yirik Yevropa Komissiyasi tomonidan shakllantirilgan. 1945 yilda amerikalik olim Vanniver Bush "MEMEX" nomli xotirani tashkil kilish konsepsiyasini taklif qilgan, bu esa multimedia texnologiyalarini rivojlanishining g'oyaviy sababi bo'ldi. Bu g'oyaga ko'ra, axborot qidirish jarayoni formal belgilar, ya'ni nomerlar, indekslar yoki alfavit tartibi bo'yicha emas, balki axborotning mazmuniga qarab amalga oshiriladi. Bu g'oyalar keyinchalik kompyuterda amalga oshirilganda gipermatn tizimlari, ya'ni matnli ma'lumotlar kombinatsiyalari bilan ishlash tizimini paydo bo'lishiga olib keldi. Keyinchalik esa gipermedia tizimlarining (grafika, tovush, video va animatsiya bilan birgalikda ishlash tizimlari) rivojlanishiga sababchi bo'ldi.

Ammo 80 – yillar oxirida multimedia texnologiyalariga qiziqish mashxur amerikalik kompyuter mutaxassisi biznesmen Bill Geytsning nomi bilan bog'liq. U ("National Art Gallery. London") nomli dasturiy mahsulotni yaratgan. Bu multimedia dasturida muzeyning ma'lumot omborlaridan foydalanilgan. Bunda turli muhitlardan – tasvir, tovush, animatsiya, gipermatn tizimi namoyon qilingan.

Aynan mana shu multimedia dasturi o'z ichiga multimedaning uchta asosiy tamoyilini qamrab olgan.

1. Axborotni odam qabul qila oladigan bir nechta muxit yordamida ta'svirlash;
2. Foydalanuvchi tomonidan "mustaqil qidiruv" asosida dastur chegaralaridan chiqib ketmagan holda, o'zining mustaqil usullarini qo'llash;
3. Navigatsiya vositalari va interfeys dizaynidan foydalanish.

Multimedia texnologiyasi bir vaqtning o'zida ma'lumot taqdim etishning bir necha usullaridan foydalanishga imkon beradi: matn, grafika, animatsiya, videotasvir va ovoz. Multimediali texnologiyaning eng muhim xususiyati interfaolik – axborot muhiti ishlashida foydalanuvchiga ta'sir o'tkaza olishga qodirligi hisoblanadi. Bu texnologiyalarining asosiy maqsadi – tovush, video, animatsiya va boshqa vizual effektlar bilan ta'minlangan dasturiy mahsulotlarni yaratishdan iboratdir. Bunda multimedia dasturiy mahsulotlari o'z ichiga interfaol interfeys va boshqarish mexanizmlarini qamrab oladi.

Undan tashqari multimedia texnologiyasidan foydalanuvchi o'zi dizayn bilan shug'ullana olishiga imkon beradi, shuningdek statik (harakatsiz) va dinamik (harakatlanuvchi) tasvirlarni yaratishi hamda o'z ijodiy ishining natijalarini aloqa kanallari orqali tashqi muxitga tarqatishi mumkin.

Multimedia texnologiyalarining asosiy afzalliklari va xususiyatlariga quyidagilar tegishli: bitta axborot tashuvchisida katta xajmli turli ma'lumotlarni saqlash imkoniyati; ekranda tasvirni yoki uning ayrim fragmentlarini kattalashtirish imkoniyati. (rejim "lupa"). Tasvirni sifatini saqlab qolgan holda 20 marotabagacha kattalashtirish mumkin; tasvirlarni taqqoslash va turli dasturiy vositalar yordamida ularni qayta ishlash; turli matn, grafika va tovush muharrirlari va kartografik ma'lumotlar bilan ishlash imkoniyatlari; "erkin" navigatsiya yordamida asosiy menyuga, to'liq mundarijaga yoki dasturning istagan joyiga chiqish. Multimedia vositalari – bu foydalanuvchi tovush, video, grafika, matn, animatsiya yordamida muloqotda bo'ladigan apparat va dasturiy vositalarning yig'indisi. Grafik va tovush redaktorlari, kartografik axborot va matnlarga ishlov bera oladigan shaxsiy amaliy dasturlar bilan ishlash mumkin. Masalan, oddiy Word redaktorida tayyorlangan faylni grafik faylga aylantirish, bir formatdagi grafik fayllarni boshqa formatdagi grafik fayllarga aylantirish, bir necha multimedia ilovalarini yagona multimedia ilovalariga jamlash, multimedia ilovalarini o'lchamini, hajmini, sifatini va tuzilishini multimedia dasturlari orqali amalga oshirish mumkin. Bunday dasturlarga Adobe PageMaker, Adobe Photoshop, Adobe Flash, 3D Max kabi dasturlar kiradi.

Multimediali taqdimot – bugungi kunda axborot taqdim etishning yagona va eng zamonaviy shakli hisoblanadi. Bu matnli ma’lumotlar, rasmlar, slayd-shou, diktir jo’rligidagi ovoz bilan boyitilgan, videoparcha va animatsiya, uch o’lchamli grafika tarzidagi dasturiy ta’minot bo’lishi mumkin. Taqdimotning ma’lumot taqdim etishning boshqa shakllaridan asosiy farqi ularning mazmunan boyitilganligi va interfaolligidir, ya’ni belgilangan shaklda o’zgarishga moyilligi va foydalanuvchi faoliyatiga munosabatini bildirishidir. Multimedia texnologiyalaridan foydalangan holda yaratilgan taqdimotlar tinglovchi va foydalanuvchilar uchun tushunarli va samaralidir. Multimedia texnologiyasining pedagogikadagi o’rni. Multimedia texnologiyasining tadbqiq etish soxalaridan asosiysi keng manoda ta’limdir: ya’ni videoensiklopedia, interaktiv yo`naltirgich, trenajerlar, intellektual o`yinlar, kompyuter o`qitish tizimi va masofaviy ta’lim yo`nalishlaridir. Multimedia tizimini nafaqat oliy va o`rta ta’lim tizimda bundan tashqari malakali mutaxassislar tayyorlash markazlarida, maktabgacha tarbiya korxonalarida ham muvafaqiyatli qo`llash mumkin. Multimedia qurilmalari va dasturlari hamda interaktiv doska bilan ta’minlangan kompyuter tizimi inson faoliyatida va bilim soxalarida sekin asta universal o`qitish yoki axborot vositalari bo`lib qolmoqda. Multimedia platasi o`rnatilgan shaxsiy kompyuterlar amalda deyarli hamma soha bo`yicha universal o`qituvchi va axborot vositalariga aylanadilar. Buning uchun shu soha bo`yicha CD – ROMdan o`qiladigan darslik disklar bo`lishi yetarlikdir. Multimedia texnologiyalari ta’limning turli soxalarida maktab, litsey, kollej, institut va universitetlarda keng miqyosda o`z o`rnini egallamoqda. Multimedia mahsulotlarini pedagogik jarayonda foydalanishning ikki xil yo`lda amalga oshirish mumkin.

1. Bozorda mavjud dasturiy mahsulotlardan o`qitiladigan fan doirasiga mos keladiganlaridan foydalanish. Tajriba ko`rsatadiki, tanlash masalasi ancha murakkab, chunki mavjud mahsulotlar o`tiladigan fan dasturiga mos bo`lishi, pedagog tomonidan qo`yilgan ma’lumotlarning ishonchlilik talablariga, qabul qilinish darajasiga, to`liqligiga javob bera olishi lozim. Bu esa ko`pgina xollarda mahsulotni yaratish jarayonida o`rganilayotgan soxadan kerakli bilimga ega bo`lgan mutaxassispedagog ishtirok etmaganligidandir.

2. O`qituvchi tomonidan o`qitiladigan fan maqsadiga va ko`riladigan masalalar doirasiga mos multimedia mahsulotini yaratish. Buning uchun fan o`qituvchilari multimedia texnologiyalari bo`yicha malakalarini turli kurslarda oshirishi, shuningdek kompyuter imkoniyatlarini batafsil o`rganib chiqishi, qo`shimcha tasvirlarni ko`rsatish vositalari va interaktiv doskaning imkoniyatlarini bilishlari lozim. Ikkala ko`rsatilgan yo`l multimedia texnologiyalari soxasi bo`yicha yuqori kasbiy bilimga ega bo`lishlikni talab etadi, shuningdek apparat va dasturiy vositalardan samaraliy foydalanish bo`yicha yaxshi tayyorgarlikka ega bo`lish lozim.

Asosan multimedia tizimining ikki turidan foydalanilmoqda: tashqi qurilma to`plamiga ega bo`lgan shaxsiy kompyuter asosidagi va ikki tomonlama axborot almashuvi orqali o`qitishning elektron doskasi (interaktiv doska) proyektor va tizimli blok asosidagi turlari.

REFERENCES

1. Павлова А.М., Зеер Э.Ф. Проблема изучения профессионально-личностного потенциала: результаты поискового исследования // Образование и наука. – 2012. – № 1. – С. 103–115.
2. Вахрушева С.Н. Компетентный подход в лингводидактической подготовке бакалавров // Достижения и перспективы развития профессионального образования: сб. науч. ст. – Челябинск: Изд. Центр ЮУрГУ, 2016. – С. 91–95.
3. Андреева М.В. Технологии веб-квест в формировании коммуникативной и социокультурной компетенции // Информационно-коммуникационные технологии в обучении иностранным языкам: Тезисы докл. I Междунар. науч.- практ. конф. – М., 2014.

**Ismoilov Turobjon, NamDU v.b. professor
Tursunov Shavkat, Oriental universiteti magistri
Mahmudova E’zoza, NamDU magistri**

O‘QUVCHILARNI BO‘SH VAQTLARINI SAMARALI O‘TKAZISHDA DARS DAN KEYIN TASHKIL QILINADIGAN VOLEYBOL TO‘GARAGINING AHAMIYATI

Annotatsiya: ushbu maqolada o`quvchi yoshlarni darsdan keyingi bo`sh vaqtini samarali va mazmunli tashkil etishda voleybol to`garagini ahamiyati yoritilgan.

Kalit so`zlar: jismoniy tarbiya, sog`lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport to`garagi, pedagogik tajriba.

Аннотация: в данной статье подробно описана значение внешкольного волейбольного секция в свободное время подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, физическое развитие, физическая подготовка, спортивная секция, педагогический эксперимент.

Annotation: in this article, the role and importance of the after-school volleyball club in the implementation of a healthy lifestyle of the young generation and in the proper education is detailed.

Key words: physical education, rehabilitation, physical development, physical training, sports club, pedagogical experience.

Yurtimizning kelajagi bugungi kunda o`sb kelayotgan yosh avlodni sog`lom, ruhan tetik va har taraflama jamiyatimizni ravnaqi uchun o`zining hissasini qo`shadigan insonlar bo`lib o`sb-ulgayishlariga bevosita boqliqdir. Shu boisdan ham mamlakatimizda o`sb kelayotgan yosh avlodni barkamol bo`lib ulgayishlariga va komil insonlar bo`lib voyaga etishlariga alohida e`tibor ko`rsatib kelinmoqda.

Mamlakatimiz rahbariyati tamonidan yosh avlodni har tamonlama etuk bo`lib voyaga etishlariga e`tibor berilishi tufayli "Ta`lim to`grisida"gi va "Jismoniy tarbiya va sport to`grisida"gi qonunlar hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni qabul qilinishi muhim ahamiyatga ega bo`ldi[1;2;3].

Prezidentimiz tamonidan belgilab berilgan yoshlar ma`naviyatini yuksaltirish va ularni bo`sh vaqtlarini samarali va mazmunli tashkil etish bo`yicha 5 ta muhim tashabbus, unda belgilab berilgan ustuvor vazifalar, yoshlarimizni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shugullanishlariga etarli darajada shart-sharoitlar yaratilganligini ko`rsatib turibdi [4;5].

O`sb kelayotgan yosh avlodni har tamonlama tarbiyalash xalq ta`limi oldida turgan eng ustuvor vazifalardandir. Ushbu vazifalarni amaiga oshirishda barcha ta`lim muassasalarida pedagogik faoliyat olib borayotgan o`qituvchilarning mehnati kattadir.

O`quvchi-yoshlarni har tamonlama tarbiyalashda umumiy o`rta ta`lim maktablarda o`tkazilayotgan jismoniy tarbiya darslari, o`quv kun tartibidagi sog`lomlashtirish tadbirlari va o`quvchilarning bo`sh vaqlarini samarali hamda mazmunli o`tkazish uchun darsdan keyin tashkil qilinadigan sport turlari bo`yicha to`garaklarning o`rni va ahamiyati beqiyosdir[6].

Umumiy o`rta ta`lim maktablarida o`quvchilarni bo`ch vaqini samarali tashkil qilishda ta`lim muassasalarida tashkil qilingan jismoniy tarbiya jamoasining faoliyati muhim ahamiyatga egadir.

O`quvchilarni salomatligini mustahkamlashda umumiy o`rta ta`lim maktablarida darsdan keyin tashkil qilinadigan sport to`garaklarini samarali va mazmunli faoliyatining o`rni kattadir. Sport turlariga oid to`garak (seksiya)larini tashkil qilishda va jadval asosida o`tkazilishida maktab jismoniy tarbiya jamoasi va o`qituvchilari asosiy vazifani bajaradi.

O`quv yili dastlabki kunlarida tadqiqot ishlarini o`tkazishdan oldin bir qator umumiy o`rta ta`lim maktablarida pedagogik kuzatish olib bordik. Pedagogik kuzatishni natijasiga asoslanib tajriba va nazorat guruhlarini tanladik. Tanlab olingan umumiy o`rta ta`lim maktablarida tajriba va nazorat guruhlaridagi jismoniy tarbiya va sport ishlari uchun yaratib berilgan sharoit bir-biriga yaqin ekanligi pedagogik kuzatishlar orqali aniqlab oldik.

Tajriba-sinov guruhi bolalari bilan o`tkaziladigan voleybol to`garagi mashgulotlar uchun dastur ishlab chiqdik. Tajriba guruhida ishlab chiqilgan dastur asosida voleybol mashgulotlarini o`quv yilining sentyabr oyidan boshlab may oyigacha o`tkazdik. O`tkazilgan mashgulotlar dastur asosida jismoniy tarbiya o`qituvchisi tamonidan olib borildi va muntazam ravishda nazorat ostida bo`ldi. Nazorat guruhida darsdan keyingi voleybol mashguloti oldin qanday bo`lsa shundayligicha o`tkazildi va hech qanday ta`sir ko`rsatilmadi.

O`quv yilini sentyabr va may oylarida tajriba va nazorat guruhlaridagi o`quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlash maqsadida antropometrik ko`rsatkichlar va testlar oldik. Yigib olingan ma`lumotlarni matematik-statistik usulda tahlil qilindi.

Tajriba-sinov va nazorat guruhidagi voleybolchilardan antropometrik ko`rsatkichlar va testlar asosida olingan ma`lumotlarni o`zaro taqqoslaganimizda tajriba guruhidagi voleybolchilarda natijalar ishonchli farqga erishilganligi aniqlandi. Nazorat guruhida voleybolchilarda esa natijalar yahshilangan bo`lsada lekin ishonchli farqga erishilmadi.

Olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlaridan shunday xulosa qilish mumkinki, umumiy o`rta ta`lim maktablarida darsdan keyin o`quvchilarni bo`sh vaqtini samarali tashkil etish uchun o`qituvchi rahbarligida voleybol to`garagi tashkil qilishni ahamiyati katta ekan.

Darsdan keyin tashkil qilinadigan voleybol to`garagini reja asosida muntazam o`tkazilishi yosh voleybolchilarni har tamonlama shakllanishida va tayyorgarlik turlarini oshirishdagi o`rni beqiyosligi o`tkazilgan tadqiqot ishlaridan aniqlandi.

O`quv yili mobaynida o`tkazilgan tadqiqot ishlaridan ayon bo`ldiki, umumiy o`rta ta`lim maktablarida ta`lim-tarbiya olayotgan o`quvchilarni bo`sh vaqtlarini samarali va mazmunli tashkil

qilishda darsdan keyingi o'tkaziladigan voleybol bo'yicha to'garak mashg'ulotlarini ahamiyati katta ekanligi ma'lum bo'ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни (1997, 29август). Туркистон. - Тошкент, 1997. 30 август.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Марифат. - Тошкент, 1998. 1 апрел.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. –Тошкент, 2015. 5 сентябр.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: “Адолат”, 2017. -112 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. -Тошкент, 2017. 12 июн.
6. Олий таълим муассасаларида «Ёш спортчи» тўғрагининг спорт турлари бўйича дастурлар мажмуаси. – Тошкент, 2013. -381 б.

Абдукарим Жўрабаев Маматкулович
ЖДПУ катта ўқитувчи.
Дилдора Мирзарахимова
3-курс талабаси.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТУТГАН ЎРНИ

Аннотация: Ушбу мақолада инсон ўз саломатлигини яхшилаш соғломлаштириш учун соғлом турмуш тарзининг аҳамияти, саломатликни сақлаш ва организмни меъёрида машқлантириш воситаси саналган чиниқтириш, тўғри овқатланиш, одамнинг сиҳат-саломатлигига зарарли таъсир этадиган одатлар, меъёрида овқатланиш, тўғри ташкил этилган меҳнат ва дам олиш ҳақида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: Саломатлик, ортиқча вазн, толиқиш, сайир қилиш, атеросклероз, гиподинамия, психоэмоционал, мушаклар релаксацияси, ақлий ва ижодий иш фаолият.

Соғломлаштириш ер қуррасида долзарб муаммо бўлиб, унинг воситаларидан ҳамма ўз ҳаёти давомида имконият даражасида фойдаланади, лекин ҳар бир инсон ўзини соғломлаштириш борасида амалий чора-тадбирларни қўллай билиши лозим, бунинг учун назарий билимга, амалий кўникамага эга бўлмоғи керак. Соғломлаштиришда бадантарбия, гигиена ва массаж алоҳида ўринга эга. Соғлом турмуш тарзи-ҳаёт фаолиятининг сиҳат-саломатликни сақлаш ва уни яхшилашга қаратилган чора-тадбирлар мажмуасидир. У ҳар тарафлама ривожланиш, саломатликни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, ижодий иш қобилиятини узайтириш, иш қобилиятини юқори даражага етказиш, ҳар бир инсонда ижобий сифатларни очишга қаратилади. Соғлом турмуш тарзини текширган кўпчилик олимларнинг фикрига кўра, ҳар бир инсонни саломатлик даражаси белгилаб беради. Соғлом турмуш тарзини, аввало, ҳар бир инсон билиши ва унга ижобий ёндашиши лозим. Агарда юқоридаги қоидага ҳар бир инсон амал қилса, туғилган боланинг соғлом бўлиши учун қўлимиздан келган чора-тадбирларни кўришимиз лозим.

Масалан: янги туғилган чақалоқнинг олти ой мобайнида она сути билан етарлича таъминланишининг ҳар хил юқумли касалликлардан узоқда бўлишига, боланинг баққувват, онанинг соғлом бўлишига олиб келиши буюк аллома Ибн Сино ўғитларидан бизга яхши маълум. Оилада чақалоқ бўлган хонадонларда онанинг овқати ва овқатланишига аҳамият бериш она ва боланинг соғлом бўлишида амалий аҳамиятга эга. Бу ҳақда ҳам Ибн Синонинг «Тиб қонунлари»да алоҳида ўрин ажратилган. Соғлом турмуш тарзи ҳар бир одамнинг кун тартибига киритилиши лозим бўлиб, у куйидагиларни: унумли меҳнат, тўғри ташкил этилган меҳнат ва дам олиш, зарарли одатларга барҳам бериш, одам танасига ёқимли таъсир этадиган ҳаракат тартиби, шахсий гигиена, чиниқтириш, меъёрида овқатланишни ўз таркибига олади.

Унумли меҳнат соғлом турмуш тарзининг асоси ҳисобланади. У ҳар бир одамнинг кун тартибидаги асосий ўринга эга бўлган фаолият ҳисобланиб, одамни иқтисодий томондан таъминлаш учун зарур асос яратади, иккинчи томондан эса моддий бойлик яратади. Унумли

меҳнат жараёнида одам саломатлигига физик, кимёвий, биологик ва ижтимоий омиллар ўз таъсирини кўрсатади. Меҳнат жараёни давомида одамлар ҳар хил ноқулай ташқи шароит омилларига дуч келиши мумкин. Шунинг учун ҳар доим ноқулай меҳнат шароитининг олдини олишга қаратилган чора-тадбирлар кўрилади.

Тўғри ташкил этилган меҳнат ва дам олиш ҳар бир меҳнат муассасаси одамларнинг сиҳат-саломатлигини яхшилаш борасида оммавий жисмоний тарбиядан фойдаланиши катта амалий аҳамиятга эга. Айрим меҳнат корхоналарида иш бошламасдан олдин ўтказиладиган бадантарбия машқлари, меҳнат жараёни давомида олиб бориладиган бадантарбия машғулоти, иш тугагандан сўнг саломатлик марказларида шуғулланиш, сузиш тўғарақларида қатнашиш саломатликни сақлашга хизмат қилади.

Зарарли одатларга барҳам бериш. Одамнинг сиҳат-саломатлигига зарарли таъсир этадиган одатлар: тамаки чекиш, алкоғолли ичимликлар истеъмол қилиш, наркотик моддалар қабул қилиш, жинсий алоқага ружу этишдан ҳосил бўладиган оқибатларни ҳисобга олиб, имконият даражасида уларга барҳам бериш лозим. Булар саломатликнинг ашаддий душмани ҳисобланади.

Ёқимли ҳаракат тартиби соғлом турмуш тарзининг таркибий қисми ҳисобланади. Унинг асосини мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиш ташкил этади. Бу борада жисмоний тарбия ва спорт биринчи ўринда туради. Оммавий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спорт алоҳида аҳамиятга эга. Буни ўз даврида Ибн Сино ҳам таъкидлаб ўтади.

Чиниқтириш- кучли соғломлаштирувчи восита. У кўп касалликларга барҳам беради, умрни узайтиради, узоқ вақт ижодий иш қобилиятини сақлаб туради, қон айланишини яхшилайти, модда алмашишни меъёрига келтиради, шамоллашларни олдини олади. Ҳар бир одам ўзини қуёш билан, сув билан, ҳаво билан, жисмоний машқлар билан чиниқтириб бориши лозим.

Меъёрида овқатланиш-соғлом турмуш тарзининг асосидир. Меъёрида овқатланиш организмнинг тўғри ўсиши ва ривожланишини таъминлайди, саломатликни сақлайди, юқори иш қобилиятини сақлаб туради ва умрни узайтиради. Ҳар бир одам кун давомида сарфлаган энергияни қоплайдиган, оксил, ёғ, карбонсув, витамин, минерал моддаларга бўлган эҳтиёжни қоплайдиган ҳолатда овқатланиши лозим.

Тажриба шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия билан шуғулланишни бошлаган одам нафақат ҳаётининг узайтирилишига эришади, балки унинг сифатини ҳам оширади. Қуйидагилар исботланган:

- доимий жисмоний юкларга ўзини йўналтирган одамлар юрак қон-томир касалликларига, яъни ҳозирги даврда ўлимнинг асосий сабабчиси бўлган атеросклероз, юракнинг ишемик касаллиги ва гипертония касаллигига уч марта камроқ дучор бўлар эканлар;

- етарли бўлмаган жисмоний фаоллик (гиподинамия) қанд касаллигига дучор бўлиш хавфи туғдириши бўғимларда дегенератив ўзгаришлар, остеохондроз ва «оддий» шамоллашларга олиб келиши мумкин;

- яхши жисмоний формада бўлган одамларда саратон (рак) касаллигига бўлган мойиллик пастроқ бўлиши кузатилган, масалан, кам ҳаракатли одамларга нисбатан югуриш билан мўтадил шуғулланувчиларда саратон касаллигига дучор бўлиш энг паст даражада бўлар экан. Югуриш билан шуғулланувчиларда саратон кам ҳаракатли одамларга нисбатан 4 марта кам, югуриш билан шуғулланувчи аёлларда эса бу кўрсаткич 6 баробар паст бўлар экан;

- етарли бўлмаган жисмоний фаоллик организмни химояловчи кучларнинг пасайишига, психоэмотсионал, ҳаддан ташқари юклама ва ҳар хил нохуш омилларга бардошлилигини пасайтиради.

Олимлар шуни таъкидлашадики, доимий интенсив жисмоний машқлар (бир ҳафтада 2 соатли машғулоти, агар ҳар куни 1 соатдан бўлса, ундан ҳам яхши) секин югуриш, теннис, эшак эшиш, сузишлар ўрта ҳисобда одамнинг умрини 6-9 йилга узайтирар экан.

Умумривожлантириш машқлари қон айланишни яхшилайти, модда алмашишини кучайтиради, таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлайди ҳамда организмга умумий ва маҳаллий таъсир кўрсатади. Булар ўз навбатида куйидагича классификацияланади.

Анатомик белгиси бўйича:

- қўллар, елка камари, бўйин, тана, тос камари, оёқлар мушакларига бериладиган машқлар. Бу машқлар у ёки бу мушак гуруҳларига йўналтирилиб, шу орқали ички органлар фаолиятига ҳам таъсир қилади.

Фаоллик белгиси бўйича:

- Актив (фаол) машқларни одам мустақил ва онгли равишда бажаради. Булар даволаш жисмоний тарбия воситаларининг асосий таркибини тўзати. Бу гуруҳдан бўшаштиришга

бериладиган машқларни алоҳида ажратиш мумкин. Бундай машқлар умумий организмга ҳар томонлама таъсир этади: мушаклар тонусини пасайтиради, нерв тизимини тинчлантиради, тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Қўллар ва оёқлар мушакларини бўшаштиришда силташ ва силтаниш ҳаракатлари ёрдам беради. Бутун танани бўшаштириш учун, масалан илиқ ваннага тушиш кифоя, бундан ташқари, иродали им-пулслар билан, яъни бош билан «ишлаш» яхши наф беради;

• Пассив машқлар ташқаридан кўрсатиладиган ёрдам билан бажарилади. Бу машқлар оёқ, қўллар шоллигида, миокард инфарктининг бошланғич даврида, суяклар синганида татбиқ этилади. Машқ эттириляётган мушаклар пассив ҳаракатда тўлиқ бўшаштирилган бўлиши шарт.

ФҲЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.

1. Muqimov, O. (2020). Sportning jamiyatda tutgan o’rni va ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1). извлечено от <https://education.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/74>

2. Xaydarov, I. (2021). “O’QUVCHI YOSHLAR SOG’LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA SPORT MASHQLARINI O’RNI”. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 3(3). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/2771>

3. Нурматов Элдор.(2021). БОЛАЛАРНИ ОЙЛАДА СОГЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 4 (4). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/3628>

4. Олимов, А. (2021). Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish interfaol usullardan foydalanishning pedagogik asoslari: Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5).

А.Журабаев.

Ст преподаватель кафедры

«Теории и методики физической культуры»

Джизакского государственного педагогического университета.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ключевые слова: Информационные технологии, тренировочный процесс, футболисты высокой квалификации.

Аннотация: В работе представлен анализ информационных технологий, используемый в зарубежных профессиональных футбольных клубах. Сделан анализ применения современных технологий в футбольных командах Узбекистана. Сделаны предложения по изменению системы подготовки тренерских кадров с использованием новейших технологий.

Информационные технологии прочно вошли в сферу деятельности специалистов, работающих в различных отраслях. Применение их осуществляется повсеместно, например, ведение документации, создание баз данных и т.д. Во многих видах спорта такие технологии внедряются в процесс подготовки спортсменов высокой квалификации. Особенно они используются там, где оценить уровень подготовленности спортсмена обычными средствами невозможно и где требуются специальные компьютерные программы, знания и умения, например, биомеханический анализ техники движения спортсмена, моделирование тактических схем ведения спортивной борьбы, анализ функционального состояния спортсменов, оценка адаптационных возможностей человека к физической нагрузке и т. п. [1; 3].

Информационные технологии, ставшие неотъемлемой составляющей общества,—это совокупность методов и программно-технологических средств, обеспечивающих сбор, хранение, обработку, вывод, использование информации, что способствует широкому распространению и обеспечивает снижение трудоемкости процессов реализации информационных ресурсов [2].

Использование таких технологий позволяет определить различные стороны подготовленности спортсмена, а значит, и разработать специальную программу его подготовки.

Не остался в стороне от требований времени и современный футбол, который постепенно прощается с чертежами в блокнотах и цветными магнитами на досках. В эру цифровых технологий тактические зарисовки меняют бумажный формат на электронный, обретают новые оттенки и помогают выигрывать титулы.

Наибольший интерес в плане определения современных тенденций развития футбола представляют профессиональные футбольные команды, которые принимают участие в мировых первенствах. Представляется, что только анализ соревновательной деятельности сильнейших футбольных команд и футболистов мира может выявить тренды развития футбола.

Так, аналитические материалы по итогам Чемпионата мира ФИФА – 2018, прошедшего в Россия, позволили обобщить игровой опыт ведущих футбольных команд, судить о физических кондициях футболистов, об уровне их технического мастерства, а также о современных тактических вариантах построения игр. Итоги турнира широко обсуждались на различных международных форумах тренеров.

Вместе с тем, анализ литературы по проблеме подготовки наших футболистов высокой квалификации указывает на недостаточность применения специалистами современных информационных технологий. Вопросы, касающиеся применения информационных технологий в управлении профессиональной футбольной командой в нашей стране не только недостаточно освещены в специальной литературе, но и не нашли своего должного применения в практике работы. Это и обуславливает актуальность предпринятого исследования.

Цель работы – изучить применение информационных технологий в подготовке футболистов высокой квалификации.

Для решения этой цели была разработана анкета, в которой тренеры команд, принимающих участие в чемпионате страны, и специалисты по футболу должны были ответить на вопрос использования информационных технологий в своих профессиональных клубах.

Результаты были следующими: 16 футбольных клубов для анализа соревновательной деятельности используют данные программы статистического анализа, предоставляемые разными аналитическими фирмами. 2 команды («Пахтакор» и «Локомотив») используют при разборе прошедшей игры статистические данные фирмы «Instat» Россия, остальные клубы пользуются аналитическим материалом фирмы «Futbol Pro» Ташкент. Пакет услуг и статистических показателей у них различается. На этом использование информационных технологий в наших профессиональных клубах и заканчивается.

Ни в одном футбольном клубе высшей лиги нет тренера аналитика, который готовил бы главному тренеру не только статистический материал по игре своей команды, но мог бы оказать значительную помощь в таких вопросах:

- создания базы данных по объему и направленности тренировочных нагрузок за определенный период времени;
- создания базы данных по игровой деятельности футболистов, как своей команды, так и соперника;
- поиску новых игроков (технический скаутинг);
- скорости восстановления организма футболистов после матчей или тренировочных нагрузок и т.д.

Во многих зарубежных клубах используются высокоточные, передовые GPS трекеры, которые дают тренерам и персоналу доступ к данным, о скорости, пройденной дистанции и общей нагрузке на игрока. Используя усовершенствованную систему с высокой точностью, датчики улавливают сигналы спутников GPS и «Глонасс» на частоте десять герц в секунду, тем самым, удваивая точность измерений. По полученным данным, тренерский штаб составляет индивидуальные программы для каждого игрока в зависимости от конкретных целей. Кроме того, датчики показывают объём работы, который выполняет спортсмен, и можно посмотреть в какие моменты тренировки игроки затрачивают максимальное количество усилий.

Планирование индивидуальных программ позволяют тренеру достичь высокой однородности в уровне специальной физической подготовленности футболистов, что в свою очередь, позволяет выбирать агрессивную атакующую тактику ведения игровых действий.

Показатель «PlayerLoad» (нагрузка на игрока) может также использоваться во время восстановления игрока после травмы, что очень важно, для исключения форсированной подготовки.

Многие тренеры и не знают о существовании таких систем, как не знают о них и инструкторы, проводящие обучение тренеров на курсах лицензирования. Надо менять систему подготовки тренерских кадров, в программу обучения включить изучение таких информационных технологий.

Анализ прошедшего чемпионата мира показал, что среди факторов, определивших успех команды, являлся высокий уровень индивидуальной технической оснащенности игроков и их

мобильность, высокое качество передач, особенно коротких. По итогам выступления наших футболистов на международных турнирах многие специалисты пришли к единому мнению – заметному отставанию наших спортсменов от зарубежных в технике владения мячом.

Это свидетельствует о том, что тренеры уделяют мало времени совершенствованию технических элементов игры. Многие технические приемы выполняются нашими футболистами в тренировках в статическом положении или при передвижении футболиста на медленной скорости, т.е. условия их выполнения не соответствуют требованию игры. Тренер не имеет данных, с какой скоростью двигался футболист во время тренировки, с какой интенсивностью выполнял упражнения. Например, в команде «Бавария» Мюнхен ведется запись каждой тренировки команды с 4-х видеокамер. Анализируются порядка 1200 показателей за тренировку. Главному тренеру предоставляется анализ выполнения технических приемов за всю тренировку каждым футболистом (объем, точность, с какой скоростью и на какой скорости двигался футболист и т.д.). Имея такую информацию, тренер может управлять тренировочным процессом.

Таким образом, в настоящее время наше отставание от внедрения информационных технологий от зарубежных клубов очень велико.

Новые тренировочные технологии в спорте – это система конкретных теоретических разработок и практических действий, организующая процесс подготовки спортсменов строго определенным образом в соответствии с новыми научными знаниями об устройстве человека. Их необходимо использовать в подготовке футболистов наших команд.

Литература:

1. Богданов, В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Материалы всерос. науч.-практ. конф. - СПб., 2000.
2. Жуков, Р. С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р. С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2009. - № 4. - С. 76-80.
3. Тимошенко, В.В. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте / В. В. Тимошенко // Теория и практика физической культуры. 1993, №1.

Каримов Исмоилжон Иброхимжонович

д.ф.п.п.н. (PhD), доцент Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта

Заведующий кафедры «Теории и методики сложно-технических видов спорта»

Тел: +998909765028

E-mail: karimov.ismoiljon@bk.ru

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СИЛУ ВОЗДУШНОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

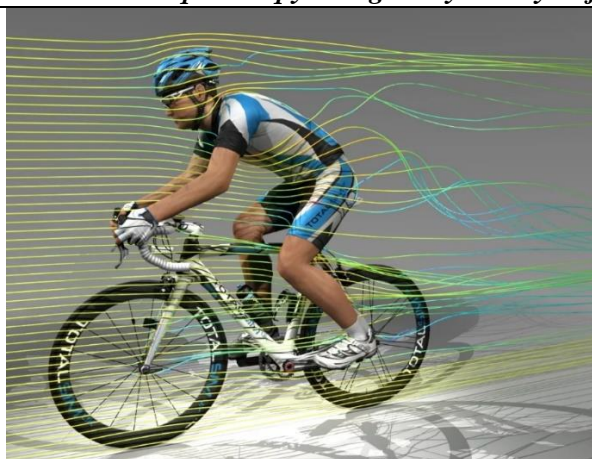
Аннотация. В работе на основе экспериментальных исследований показано, определение аэродинамического сопротивления в зависимости от различных посадок велосипедиста и его экипировки.

Annotation. Based on experimental studies, the work shows the determination of aerodynamic resistance depending on the different cyclist's position and his equipment.

Ключевые слова: велоспорт, воздушное сопротивление, экипировка, аэродинамическая сила, посадка велосипедиста, аэродинамическая труба.

Key words: cycling, air resistance, equipment, aerodynamic force, cyclist's position, wind tunnel.

Введение. Известно, что аэродинамическая сила сопротивления возрастает пропорционально квадрату скорости набегающего потока и площади проекции системы велосипедист-велосипед на плоскость, перпендикулярную потоку (миделевая площадь, рис. 1). [3]



Аэродинамическая сила сопротивления зависит от коэффициента лобового сопротивления, который, в свою очередь, зависит от формы тела и числа Рейнольдса Re , выражающего связь между характерными размерами тела, скоростью потока и кинематической вязкостью воздуха.

$$X = C_x * S \frac{\rho}{2} * V^2; Re = \frac{lV}{\nu}$$

где X - сила сопротивления воздуха;

C_x - коэффициент лобового сопротивления;

V - скорость потока, м/сек;

S - миделевая площадь, м²;

ρ - плотность воздуха, $\frac{\text{кг} \cdot \text{с}^2}{\text{м}^4}$;

l - характерный линейный размер, м;

ν - коэффициент кинематической вязкости, $\frac{\text{м}^2}{\text{с}}$

Цель исследования. Первая часть работы, проведенная авторами, заключалась в определении аэродинамического сопротивления в зависимости от различных посадок велосипедиста (положение головы, рук, локтей) и его экипировки (каска, шлем, обтекаемый костюм, а также обычная спортивная одежда).

Вторая часть работы состояла в поиске посадки, при которой спортсмен испытывает воздушное сопротивление меньше, чем то, которое возникает при прохождении соревновательной дистанции, также в выявлении возможности получить наименьшее сопротивление в привычной позе за счет индивидуальных особенностей (телосложение, расположение рук, кистей и головы). [4]

Третья часть работы была направлена на количественное определение силы воздушного сопротивления в зависимости от одежды велосипедиста.

Методы и организация исследования. Исследования проводились в аэродинамической трубе.

Для закрепления велосипеда на аэродинамических весах применялся специальный кронштейн, который с одной стороны прикреплялся к весам, а с другой - к каретке и наклонной трубе рамы. Колеса велосипеда находились в 2-3 см от поверхности экрана, имитирующего поверхность, по которой движется велосипедист (рис. 2).

Спортсмен во время исследования находился без движения, так как регистрировать силу воздушного сопротивления при движении ног было невозможно из-за действия на весы инерционных сил, возникающих при педалировании. Измерения проводились при различном положении ног и при скоростях потока воздуха 10, 15, 20 м/сек. Замерялись определенные позы спортсменов, которые затем



фотографировались. [5]

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования было выявлено следующее. Коэффициент лобового сопротивления (C_x) при одной и той же посадке, и скорости потока воздуха 10-20 м/сек менялся для разных велосипедистов в пределах 0.185-0.299. На аэродинамическую силу сопротивления влияло изменение не только положения туловища, но и положения отдельных частей тела и даже кистей рук.

Аэродинамическое сопротивление зависит:

1) от антропометрических характеристик спортсмена. Сопротивление воздуха в наилучшей посадке гонщиков для скорости потока 20 м/сек было в пределах от 44 до 73 Н. Различие этого параметра достигало 29 Н. Причем разность силы воздушного сопротивления в наилучшей посадке и посадке, имеющей наибольшее воздушное сопротивление, составляла у одного гонщика 7, а другого - 19Н. В зависимости от особенностей телосложения гонщиков приблизительно одного роста и веса сила сопротивления воздуха в одной и той же посадке была различной; [5]

2) от одежды велосипедиста (обычная, различные обтекаемые велосипедные костюмы, различные шлемы и каски). Результаты эксперимента приводятся в табл. 1 и 2. Были выявлены спортсмены, имеющие благоприятное с точки зрения аэродинамики телосложение, и спортсмены, для которых совершенствование посадки в аэродинамической трубе имеет первостепенное значение. [6]

Таблица 1.

Аэродинамическая сила сопротивления в зависимости от каски (в Ньютонах)

Положение головы	Каска 1	Каска 2
Голова опущена	62	67
Голова поднята	65	67
Голова опущена и повернута влево	63	67

Таблица 2.

Аэродинамическая сила сопротивления в зависимости от одежды (в Ньютонах)

Обычная велорубашка, трусы	Обтекаемый костюм 1	Обтекаемый костюм 2
74	72	69

Таблица 3

Изменение силы сопротивления у различных гонщиков в зависимости от различной обтекаемости (в Ньютонах)

Положение на велосипеде	Спортсмен 1		Δ_1	Спортсмен 2		Δ_2	$\Delta_1 - \Delta_2$
	Костюм 1	Костюм 2		Костюм 1	Костюм 2		
Руки выпрямлены, голова поднята	64	65	+1	67	63	4	5
Дистанционная посадка	45	48	+3	55	52	3	6
Старт над седлом	49	52	+3	66	61	-5	8

Заключение. Из сказанного можно сделать вывод, что применение одного и того же костюма, шлема и другой экипировки различными гонщиками изменяет воздушное сопротивление по-разному (табл. 3). Поэтому подбирать их следует одновременно и индивидуально, и обязательно в сочетании с выгодной посадкой.

Литература:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-525 «О комплексных мерах по развитию велоспорта», 24 сентября 2021 г., ПП-5181 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XXII Паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году» от 5 ноября 2021 г. <http://Lex.uz>.

2. Капустин А. А. Совершенствование тактики в велосипедных гонках на шоссе / А. А. Капустин // Физическая культура, спорт - наука и практика. — 2009.-№3.-С. 24-26.

3. Ковылин М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: моногр. / М. М. Ковылин, А. А. Передельский. -М.; Смоленск: Смолгортитипография, 2012.- 190 с.

4. Маткаримов Р.М., Черникова Е.Н., Юн Р.С. Велосипедный спорт: Методическое пособие, Издательско – полиграфический отдел УзГИФК, 2009. – 58 с.

5. Мартынов Г.М. Способы педалирования, их эффективность и применение в подготовке велосипедистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. М. Мартынов. - Малаховка, 2000. - 169 с.

6. Нарбаева Т.К., Черникова Е.Н., Каримов И.И. VELOSIPED SPORTI, Ўқув кулланма, ЎзДЖТИ нашриёт-матбоа бўлими, Тошкент, 2016 йил. I қисм. – 291

KIBERSPORT TARIXI, HOZIRGI KUNI VA O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLI

Annotatsiya: maqola kibersportning ommaviy sport darajasiga yetgunga qadar davrni o‘z ichiga oladi. Muallif kibersport tarixini bosqichma-bosqich rivojlanishini dalillab beradi. Sportning bu turi hozirgi kunda ommalashganlik darajasi va unga bo‘lgan talab yoritiladi. O‘zbekistonda mazkur sport turi rivojlanish darajasi, aholining unga munosabati va yurtimizda kibersport istiqboli haqida fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar: geymer, kibersport, frag, shuter.

Аннотация: статья охватывает период до выхода киберспорта на уровень массового спорта. Автор демонстрирует пошаговое развитие истории киберспорта. Будет освещена степень популярности этого вида спорта на сегодняшний день и его востребованность. Будут обсуждается уровень развития этого вида спорта в Узбекистане, отношение к киберспорту и его перспективы в нашей стране.

Ключевые слова: геймер, киберспорт, фраг, шутер.

Abstract: the article covers the period before e-sports reached the level of mass sports. The author demonstrates the step-by-step development of the history of e-sports. The degree of popularity of this type of sport today and the demand for it will be highlighted. The level of development of this type of sport in Uzbekistan, the attitude of the population to it, and the prospects of cyber sports in our country are discussed.

Keywords: geymer, kibersport, frag, shuter.

Kirish: Hozirgi rivojlanib borayotgan jamiyatda inson hayot faoliyatini axborot texnologiyalarsiz tasavvur qilish mushkul. Bu “Informatsion” shaxs^[1], ya’ni axborotlar ichidagi shaxs tushunchasini tug‘ilishiga sabab bo‘lmoqda. Sotsial tarmoqlar, chat tarmoqlari, axborot- kommunikatsion saytlari, onlayn vebinarlar, simulyatorlar, onlayn muloqot ilovalari vertual hayot turmush tarzimizning uzluksiz qismiga aylantirib qo‘ydi. Bu borada kompyuter o‘yinlari ham teng ravishda rivojlanib sport darajasiga ko‘tarildi. Birinchi mashhur kompyuter o‘yini “Spacewar” bo‘lib, u 1962-yilda ishlab chiqilgan. 1970-yilda Stenford universiteti laboratoriyasida ilk bor aynan shu o‘yin musobaqasi o‘tkazilgan. Birinchi chempionati 1980-yilga kelib, AQSh da minglab geymerlar ishtirokidagi “Space Invaders” video o‘yini bo‘yicha o‘tkazildi. Lokal tarmoq orqali o‘ynash imkoniyati ilk bor “Doom 2” kompyuter o‘yini orqali amalga oshirilishi bu nafaqat ishlab chiqatuvchi tomonidan qo‘yilgan algoritmgga ko‘ra o‘ynash, balki real geymerlar bilan real vaqtda kuch sinashish imkoniyatini yaratdi. Keyinchalik qo‘shma shtatlarda kibersportchilar ligasi tashkil etilib u “Cyberathlete Professional League” nomlandi. Bu dunyodagi ilk professional kibersport ligasi bo‘ldi.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Video o‘yinlar keng ko‘lamda tarqalib borayotgan vaqtda jamiyat fikri bo‘lina boshladi. Kibersportchilarning kompyuter o‘yinlariga bo‘lgan yuqori qiziqishi, tashkil etilayotgan ulkan byudjetga ega chempionatlar masalani bir tomoni bo‘lsa, psixologlarda paydo bo‘lgan yangi “O‘yinqaramlik”^[2] tushunchasi masalaning keyingi tomoni edi. Ba’zi mutaxassislarning fikriga ko‘ra, bunday tipdagi o‘yinlar rivojlanib kelayotgan bolaning agressiv, emotsional nostabil, “jamiyatdan ajralib qolgan shaxs”^[1] sifatida voyaga yetishiga sabab bo‘ladi. Bu faktor kibersport sportning alohida rivojlanib kelayotgan tarmog‘i sifatida qonunlashtirishda salbiy ta’sir ko‘rsatdi.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA

Esport rivojlanishining nazariy jihatlarini o‘rganish bizga sportning shakllanish tarixini shartli ravishda to‘rtta mustaqil bosqichga bo‘lish imkonini beradi:

¹ Kravchenko V.I. “Informatsion” shaxs//Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2012. №1. С.114.

² Objorin A.M.- Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2011. №1 (6). 81-бет

¹ Lebedev I.B.,Filatova T.P.- Ки-бернетическая лудомания – новая область психологических исследований криминальной агрессии подростков // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. №1 (52). 56-бет

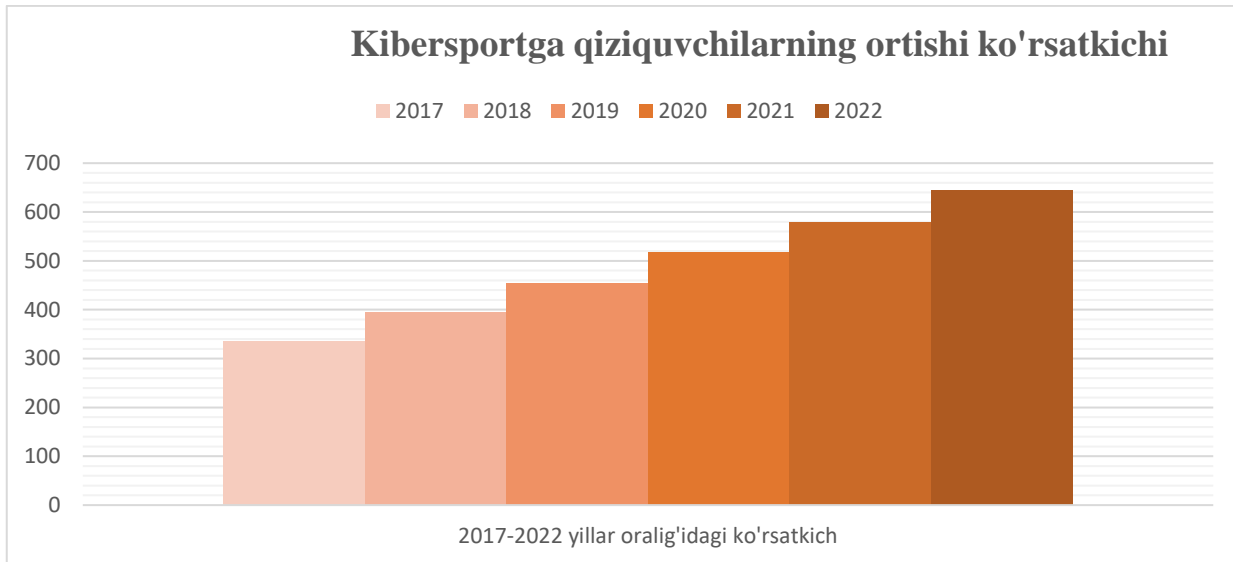
“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

1-bosqich. “Arkad”. 1966-yilda jamiyat tomonidan tan olingan “Sega” o‘yin avtomatining paydo bo‘lishi.

2-bosqich. “Unix”. 1988-yilda o‘tkazilgan “Netrek” o‘yini musobaqasi. Bu jamoaviy o‘yin strategiya va shuter (otishma) xarakteriga ega. 1993-yilda bu o‘yin Amerikaning “Wired Magazine” jurnalida dunyodagi birinchi o‘tkazilgan sport onlayn video o‘yini sifatida e’tirof etilganligi.

3-bosqich. 1993-yil. Ilk shaxsiy kompyuterlarda DOOM o‘yining paydo bo‘lishi. Bu o‘yin bellashuvlar uchun maxsus ishlab chiqilganligi.

4-bosqich. 2001-yilda World Cyber Games 400 dan ortiq ishtirokchi va 25 ta shaharlarda o‘tkazilishi.



Esport musobaqalari quyida ko‘rsatilgan talablar asosida o‘tkaziladi: yig‘ilgan fraglar (shuterlarda olingan ochko) aniq natijalar olib borilishi, strategik o‘yinlar real vaqtga o‘tkazilish, strategiyalarning bosqichma-bosqich o‘tilishi, texnik simulyatorlar, sport simulyatorlari, roli o‘yinlar.

Hozirgi kunda yuqoridagi talablarga javob bera oladigan, geymerlar orasida mashhur o‘yinlar: Counter-Strike (Counter-Strike: 1.6; Counter-Strike: Source; Counter-Strike: Global Offensive); Dota (Dot A; Dota 2); Warcraft (Warcraft 3: The Frozen Throne); FIFA; World of Tanks; League of Legends; Heartstone; Overwatch.

O‘zbekistonga kibersportning rivojlanishi 2016-yil tashkil etilgan O‘zbekiston elektron kompyuter sporti federatsiyasi ish boshlashi bu sohadagi dastlabki qadam bo‘ldi. Federatsiya prezidenti Aziz Pattaxov shunday deydi: “2018- yildan e’tiboran elektron kompyuter sporti (kibersport) rasmiy sport turlar reyestrda 100-sport turi sifatida qayd etildi va tan olindi. 2016- yilda respublikamiz kibersport tarixida eng yirik kibersport arenesi tashkil etildi. “Uz Arena” nomi ostida o‘z faoliyatini boshlagan ushbu arena jahon talablariga to‘liq javob beruvchi zamonaviy texnikalar 50 ta kompyuter va 24 ta PlayStation hamda katta Led-ekranlar bilan jihozlangandi”^[1]

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning PQ-423-sonli 16-noyabr 2022-yilgi “Kibersport turlarini yanada rivojlantirish va keng ommalashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarorlari bu sohada bo‘lgan e’tibor yanada ortishiga sabab bo‘ldi.

Yangi 2023-2024-o‘quv yillarida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida “Sport faoliyati: kibersport” bakalavriat ta’lim yo‘nalishi ochilishi, ushbu yo‘nalish bo‘yicha o‘qish muddati 3 yilni tashkil etishi rejalashtirilgan.^[2]

Sayt ma’lumotlariga ko‘ra: har yili aprel oyida “Uzbekistan Esports Championship” respublika chempionati; har yili dekabr oyida “O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi kubogi” turniri; har yili iyun oyida “Yoshlar kubogi” turnirlari o‘tkaziladi.

“Uzbekistan Esports Championship” respublika chempionatida birinchi o‘rinni qo‘lga kiritgan kibersportchilar bakalavriat ta’lim yo‘nalishiga imtihonlardan ozod qilinadi va ularga maksimal ball beriladi.

¹ Kun.uz elektron sayti [Elektron manba]-2019. Kirish: <https://kun.uz/uz/14835430> Kirish sanasi: 09.03.2023

² Sputnik elektron sayti [Elektron manba]-2022. Kirish: <https://oz.sputniknews.uz/20221117/ozbekistonda-kibersport-rasman-alohida-sport-turiga-aylandi-30048328.html>.

Kirish sanasi: 09.03.2023

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, kibersport nafaqat yuqori byudjetga ega sport turi balki bolada murakkab vaziyatlarda tezkorlik bilan qaror chiqarishni o'rgatadi. Sportchilar uchun muhim bo'lgan intizomni shallantiradi, intellekt (IQ) darajasini oshiradi. O'yinchilar o'rtasida raqobatni yuzaga keltiradi.

Maqola kibersport yo'nalishi nafaqat O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida, balki viloyatlardagi, shu jumladan, Buxorodagi jismoniy tarbiya fakultetlarida ham ochilishi, u yerdan ham champion sportchilar yetishib chiqishi uchun, bu borada qiziquvchilarga ma'lumot sifatida yozildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kravchenko V.I. "Informatsion" shaxs//Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2012. №1. С.114.
2. Objorin A.M.- Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2011. №1 . 81-бет
3. Lebedev I.B.,Filatova T.P.- Ки-бернетическая лудомания – новая область психологических исследований криминальной агрессии подростков // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. №1 52-56-бет
4. Олимпийские виды спорта [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://olympteka.ru/olymp/sport.html>. – Дата доступа: 01.03.2015.
5. Kun.uz elektron sayti [Elektron manba]-2019. Kirish: <https://kun.uz/uz/14835430> Kirish sanasi: 09.03.2023
6. Sputnik elektron sayti [Elektron manba]-2022. Kirish: <https://oz.sputniknews.uz/20221117/ozbekistonda-kibersport-rasman-alohida-sport-turiga-aylandi-30048328.html>. Kirish sanasi: 09.03.2023
7. Буянова А.В.- кандидат юридических наук, доцент “ Киберспорт: история становления, современное состояние и перспективы развития” 2017. 77-79 бет

Бухарбай Пирниязов

**ҚҚДУ, II босқич магистри, Қорақалпоғистон Республикаси, Нукус шаҳар,
buxarbav.1989@mail.ru**

Манас Бекмуратов

**НДПИ, II босқич магистри, Қорақалпоғистон Республикаси, Нукус шаҳар
МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ХУЖУМДАГИ ТЕХНИК-
ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ**

Калит сўзлар: индивидуал, техник-тактик ҳаракатлар, чизик ўйинчилари, мусобақа фаолияти, ўйин амплуаси.

Keywords: individual, technical-tactical moves, line players, tournament activity, amplitude of the game.

Замонавий гандбол ўта тезкорлиги ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник – тактик маҳоратга сазоввор бўлиш учун биринчи навбатда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари мукамал даражада ривожланган бўлиши керак. Бугунги кун гандболчилари баланд бўйли бўлиб у ҳаракатчан, ўткир зехнли, тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва 2 тайм мобайнида жамоада бир хил ўйин кўрсатиши лозим.

Лекин бундай савиядаги ўйинчиларни ҳар бир жамоада ҳам кузатавермаймиз. Шунинг учун гандболчиларнинг мусобақа жараёнларида жисмоний сифатларини техник – тактик тайёргарликларини тўғри тақсимланиши машқлар ва юкламаларни тўғри танлаши ва ташкил этилиши зарур.

Сўнги йилларда гандбол спорт турида ҳужум кундан кунга ўзининг ривожланиш борасида химоядан ўзиб бормоқда. Кўпгина мураббийлар – спортчилар тайёргарлигининг ушбу муҳим турига кам диққат эътибор қаратишмоқда.

Тадқиқот ишимизнинг мақсади: Юқори малакали чизик ўйинчиларининг ҳужумда бажарадиган техник-тактик ҳаракатларини кузатиш, баҳолаш ва таҳлил қилишдан иборат.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Бизнинг мазкур тадқиқот ишимиз 2019 йил сентябрь - декабрь ойлари оралиғида ўтказилди. Тадқиқотнинг биринчи босқичида олдимизга қўйилган муаммоларнинг замонавий ҳолатини назарий таҳлиллари билан бошланди. Маҳсус адабиётларни ўрганиш жараёнида алоҳида эътибор машғулот ўтказиш ҳолатига, режалаштириш аҳамиятига ва мусобақа давридаги ҳар-хил босқичда машғулот юкламаларини тақсимлашга қаратилди.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Чизик ўйинчиларининг ҳужумдаги ўйин фаолияти самарадорлигини ўрганиш учун Ўзбекистоннинг гандбол бўйича етук етук жамоаларини ўйинлари кузатилди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили. Биз олдимизга қўйган биринчи вазифада, Ўзбекистон чемпионати олий лигасидаги совриндор жамоа ўйинчилари кўрсаткичларини таққослашдан иборат. Шу мақсадда ҳужумчилар ўйин вазифаларини бажаришдаги ўйиндаги умумий тўп отишни ҳисобга олиб таҳлил қилиш ва шунингдек, спортчилар томонидан йўл қўйилган хатолар таснифини аниқлашдир.

Биз тадқиқот ишимизнинг асосий мақсади яъни, гандболчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш учун Ўзбекистон чемпионати олий лига жамоаларининг мусобақа фаолиятини кузатиб таҳлил қилдик. Ўйинларни таҳлил қилишда биз олий лига жамоаларидан сараланган ўйинчиларнинг олтитасини танлаб олдик (4-жадвал).

Кузатув натижасига кўра, Ф-в мусобақада ўртача 64 маротаба тўп узатган бўлиб, самарадорлик кўрсаткичи 96,9%ни ташкил этди, тўпни илиш техник ҳаракати эса 58 маротаба амалга оширилиб, унинг ҳум самарадорлик кўрсаткичи 84,4%ни кўрсатди. Дарвозага тўп отиш техник ҳаракати ўртача 12 маротаба амалга оширилган бўлиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 83,3%ни ташкил этади.

1-жадвал

Ёқори малакали гандболчиларни мусобақа фаолиятини кузатиш натижалари, Ўйин вақтида гандболчилар томонидан ҳужумда бажарилган техник-тактик ҳаракатларни ҳажм ва сифат кўрсаткичларининг ўртача нисбати n = 5

	Ф.И.Ш	Тўпни илиш			Тўп узатиш			Дарвозага тўп отиш			Σ	
		Умумий сони	Самарасиз Ҳаракатлар	С.К.%	Умумий сони	Самарасиз Ҳаракатлар	С.К.%	Умумий сони	Самарасиз Ҳар-лар	С.К.%	жами	Жами самарасиз ҳаракатлар
	Ш-в Х	58	9	84,4	64	2	96,9	12	2	83,3	134	13
	С-в Х	56	7	87,5	59	1	98,3	16	2	87,5	131	10
	Н-в С	61	6	90,1	67	2	97,0	14	3	78,5	142	11
	К-в З	69	12	82,6	51	2	96,1	13	3	76,9	133	17
	Б-в М	49	14	71,4	42	4	90,5	8	3	62,5	99	21

Ш-в Х томонидан жами бажарилган техник-тактик ҳаракатлар сони 134 тани ташкил этиб, шулардан 13 таси самарасиз бажарилган.

С-в Х тўп узатиш ҳаракатларини ўртача 59 маротаба бажарган бўлиб, шулардан 1 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 98,3% кўрсатди. Тўп илиш техник ҳаракати ўртача 56 маротаба бажарилиб, шулардан 7 таси самарасиз, самарадорлик кўрсаткичи 87,5%ни ташкил этди. Дарвозага тўп отиш ҳаракати ўртача 16 маротаба бажарилиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 87,5% ни ташкил этди. Қаюмов Х томонидан ўртача, жами 131 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 10 таси самарасиз бажарилган.

Н-в С мусобақада ўртача 67 маротаба тўп узатган бўлиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 97,0% кўрсатди. Тўп илиш техник ҳаракати ўртача 61 маротаба бажарилиб, шулардан 6 таси самарасиз, самарадорлик кўрсаткичи 90,1%ни ташкил этди. Дарвозага тўп отиш техник ҳаракати ўртача 14 маротаба амалга оширилган бўлиб, шулардан 3 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 78,5% ни ташкил этади. Н-в С томонидан ўртача, жами 142 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 11 таси самарасиз бажарилган.

К-в З томонидан, тўп узатиш ҳаракатларини ўртача 51 маротаба бажарган бўлиб, шулардан 2 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 96,1% кўрсатди. Тўп илиш техник ҳаракати ўртача 69 маротаба бажарилиб, шулардан 12 таси самарасиз, самарадорлик кўрсаткичи 82,6%ни ташкил этди. Дарвозага тўп отиш ҳаракати ўртача 13 маротаба бажарилиб, шулардан 3 таси

самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 76,9% ни ташкил этди. Кошанов 3 томонидан ўртача, жами 133 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 17 таси самарасиз бажарилган.

Б-в М томонидан, тўп узатиш ҳаракатларини ўртача 42 маротаба бажарган бўлиб, шулардан 4 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 90,5% кўрсатди. Тўп илиш техник ҳаракати ўртача 49 маротаба бажарилиб, шулардан 14 таси самарасиз, самарадорлик кўрсаткичи 71,4%ни ташкил этди. Дарвозага тўп отиш ҳаракати ўртача 8 маротаба бажарилиб, шулардан 3 таси самарасиз бажарилган, самарадорлик кўрсаткичи 62,5% ни ташкил этди. Б-в М томонидан ўртача, жами 99 та техник-тактик ҳаракатлар амалга оширилган бўлиб, шулардан 21 таси самарасиз бажарилган.

Хулоса. Гандбол спорт тури – ўз моҳияти, мазмуни ва турли ўйин малакалари ва комбинациялари билан минглаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда ва бу спорт тури жаҳон миқёсида жадал суратда ўсиши, рақобатнинг кучайиши, мусобақаларда натижага эришиш учун хужум ва химоядаги техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш, спорт машғулотида спортчиларни махсус тайёрлашни тақазо этмоқда.

Замонавий гандбол ўта тезкорлиги ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник – тактик маҳоратга сазоввор бўлиш учун биринчи навбатда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари мукамал даражада ривожланган бўлиши керак. Бугунги кун гандболчилари баланд бўйли бўлиб у ҳаракатчан, ўткир зехли, тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва 2 тайм мобайнида жамоада бир хил ўйин кўрсатиши лозим.

Лекин бундай савиядаги ўйинчиларни ҳар бир жамоада ҳам кузатавермаймиз. Шунинг учун гандболчиларнинг мусобақа жараёнларида жисмоний сифатларини техник – тактик тайёргарликларини тўғри тақсимланиши машқлар ва юкламаларни тўғри танлаши ва ташкил этилиши зарур.

Юқори малакали гандболчиларни мусобақа фаолиятини назорат қилиш бу спортчиларни тайёргарлигини аниқлашнинг энг самарали усули ҳисобланади. Замонавий гандбол жуда шиддатли бўлганлиги учун ҳар бир спортчидан етук жисмоний тайёргарликни талаб қилади.

Биз тадқиқот ишимизда олий лига жамоалари гандболчиларини техник-тактик ҳаракатларини кузатиб, таҳлил қилганимизда шу нарса маълум бўлдики, юқори малакали гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари таҳлилдан ўйинчиларнинг техник ҳаракатларни бажаришда хатоликлар мавжудлиги ва уларни машғулотлар вақтида индивидуал тарзда машғулот ўтказиб ривожлантириш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Акрамов Ж.А. Построение тренировочного процесса гандболистов высших разрядов в многотуровом соревновательном периоде. // Фан-спортга, №3, 2006, С.29-33.
2. Изаак В.И., Набиев Т.Э. Исследование путей соревнования физической подготовленности гандболистов высокой квалификации. // Фан-спортга, №3, 2005, С.24-26.
3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. // дарслик Тошкент.: Zar-qalam - 2004
4. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акрамов Ж.А “Гандбол” // дарслик Тошкент 2005
5. Pavlov SH.K, Azizova R.I Gandbol (BO‘SM va BOO‘SM lari uchun namunaviy dastur) //Toshkent 2009,53b

Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich

Buxoro davlat universiteti

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o`qituvchisi

AXBOROT TEXNOLOGIYALAR VOSITASIDA O`QUVCHILARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA QADRIYATLI MUNOSABATNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Annatatsiya: Ushbu maqolada hozirgi kunda sportda foydalanadigan zamonaviy sportda axborot texnologiyalarining ba'zi birlari to'g'risida qisqacha ma'lumotlar berilgan. Masalan: "Recon Jet" (aqlii sport ko'zoynaklari, "Datchikli Sport poyafzallari"ning, "Aqlii to'p", "C-Ring Dumbbells", "Aqlii soatlar" va "Aqlii" tarozilar va hokazolarning ishlash funksiyalari, ahamiyati hamda ishlab chiqarilishi foydalanilishi to'g'risida ma'lumotlar tayyorlangan.

Аннотация: В данной статье дается краткий обзор некоторых информационных технологий в современном спорте, которые в настоящее время используются в спорте. Например: солнцезащитные очки «Recon Jet», «Сенсорная спортивная обувь», «Smart Ball», «Гантели C-Ring», «Smart Clocks» и «Smart» весы и т.д., а также информация об использовании продукции.

Annotation: This article provides a brief overview of some information technologies in modern sports that are currently used in sports. For example: "Recon Jet" sunglasses, "Sensory sports shoes", "Smart Ball", "C-Ring dumbbells", "Smart Clocks" and "Smart" scales, etc., as well as product usage information.

Kalit soʻzlar: “Recon Jet” (aqlli) sport koʻzoynaklari, “Datchikli sport poyafzallari”, “Aqlli toʻp”, “C-Ring Dumbbells”, “Aqlli soatlar” va “Aqlli” tarozilar.

Ключевые слова: Солнцезащитные очки Recon Jet, кроссовки Sensor, смарт-мяч, гантели с C-образным кольцом, смарт-часы и смарт-весы.

Keywords: Recon Jet sunglasses, Sensor sneakers, smart ball, S-arm dumbbells, smart chassis and smart scales.

Raqamli texnologiyalar insoniyat sivilizatsiyasi rivojlanishining uzoq muddatli vektoridir. Ular ikkita omilga asoslangan tezlik va koʻp qirrali, bu ularni inson faoliyatining deyarli har qanday sohasida qoʻllash imkonini beradi. Maʼlumotlarni kodlash va unifikatsiya qilishga asoslangan axborotni yigʻish va qayta ishlash tizimi qisqa vaqt ichida koʻp sonli operatsiyalarni qayta ishlash imkonini beradi. Raqamli texnologiyalar zamonaviy sportda ham oʻz qoʻllanilishini topdi – sportchining xulq-atvorini tahlil qilish va uning faoliyatini monitoring qilish nanoelektron elementlardan tortib molekulyar biologiyaning eng soʻnggi yangiliklarigacha boʻlgan barcha eng zamonaviy ishlanmalar va mahsulotlardan foydalanish imkonini beradi.

Sport va sogʻlom turmush tarzi sohasida “Recon Jet” sport koʻzoynaklari Virtual va kengaytirilgan haqiqat texnologiyalaridan foydalangan holda ushbu ishlanma, shubhasiz, katta imkoniyatlarga ega. “Recon Jet” foydalanuvchiga va qaysidir maʼnoda koʻpchilikka maʼlum boʻlgan Google Glass koʻzoynak modelini eslatadi, birinchi farqi shundaki, sport sohasini ifodalaydi, ular faol hayot tarzi bilan shugʻullanadigan odamlar uchun va toʻgʻridan-toʻgʻri oʻz hayotini yaxshilaydigan sportchilar uchun moʻljallangan. “Recon Jet” da dizaynerlar ergonomikaning barcha yangiliklarini olib kelishdi, ultra engil polimer materiallardan foydalanishni ishlab chiqdilar, eng kuchli 2 yadroli ARM Cortex-ga asoslangan ultra yupqa va engil mini-kompyuterni birlashtirishgani eʼtiborlidir. A9 protsessori, 1,2 gigagertsli chastotali, bu displayda yanada yuqori sifatli vizualizatsiya bilan maʼlumotlarni toʻplash, qayta ishlash va sifatli tahlil qilish uchun barcha zarur imkoniyatlarni beradi.

“Aqlli” sport koʻzoynaklari har qanday ob-havodagi darslarga moslashtirilgan - qor va yomgʻir ular uchun toʻsqinlik qilmaydi. Innovatsion gadjet velosiped, triatlon va yugurish boʻyicha ixtisoslashgan sportchilar orasida juda mashhur hisoblanadi.

Sportda, xususan, sportchilarni jihozlashda innovatsion texnologiyalardan foydalanish yuqori yutuqlarga ega boʻlgan professional sport turlari “poyabzal” va kiyim uchun maxsus yuqori texnologiyali materiallardan foydalanishni talab qilishi bilan bogʻliq. Stadionlar va ochiq maydonlarda ajoyib ishlashni taʼminlaydigan ilgʻor materiallar Adidas, RadiateAthletics, Nike, Vibram va boshqalar kabi bozor yetakchilaridan keladi. Sport maxsulotlari ishlab chiqarilganida poyabzal modellari uchun dinamik yoki ortopedik xususiyatlarga emas, balki sportchining individual xususiyatlarini hisobga olishga ham qaratilgan. Oʻlchov uskunalari va datchiklari boʻlgan maxsus krossovkalar uzoq vaqtdan beri butun dunyo boʻylab minglab va oʻn minglab sportchilar uchun odatiy holga aylangan. Haqiqiy vaqtda sensorlar har bir harakat boʻyicha ogʻirlik va kuch taqsimoti haqidagi maʼlumotlarni oʻlchaydi, uzatadi va toʻplangan maʼlumotlar har bir sportchining ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi, uning harakatlarini yanada samarali qiladi. Aynan sport poyabzali sanoati turli sport turlari uchun amaliy modellarni yaratib, jismoniy faollik sensorlaridan foydalanishga kashf boʻldi. Sport poyafzallarini yaratishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning yana bir muvaffaqiyatli misoli - bu yoritilgan taglikli krossovkalardir. Bunday poyabzallarning birinchi prototiplari Nike tomonidan yaratilgan - ular quyosh nuri energiyasini toʻplaydigan va uni tunda oʻtkazadigan yorugʻlik toʻplovchi elementlardan foydalangan.

Jamoaviy sport turlarida IT-texnologiyalardan foydalanishning yorqin namunasi sifatida “aqlli” toʻplar, sakrash arqonlari va gantellarni keltirish mumkin.

Sport jamoatchiligining ilgʻor vakillari, shubhasiz, Adidas MiCoach liniyasini bilishadi, uning kontseptsiyasi sportchilarning mashgʻulot rejimini ratsionalizatsiya qilish uchun Smart dasturini, maʼlumotlarni toʻplaydigan va sportchilar statistikasini tahlil qiladigan noyob chip sensorlari bilan “aqlli

krossovkalar” ni o‘z ichiga oladi. “Fit Smart” sport soati mashg‘ulotlar sifati va samaradorligini oshirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Hozirgi vaqtda Adidas MiCoach Elite dasturiy mahsulotida ushbu yo‘nalishdagi sport sohasiga katta qiziqish aniqlandi, uning yordamida murabbiylar shtabi real vaqt rejimida futbolchilarning jismoniy holatini, ularning maydondagi faolligini kuzatib boradi.

Adidas kompaniyasining “aqli” to‘pi futbolchilarning texnikasi va zarbalari sifatini oshirish, har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘yin davomida uzatmalarning aniqligini oshirish imkonini beradi. To‘p ichidagi sensorlar real vaqt rejimida ma‘lumot to‘playdi va ularni Bluetooth texnologiyasidan foydalangan holda smartfon yoki noutbukga uzatadi.

“Aqli” dumbbellarni tahlil qiladi va har bir mashq davomida yoqilgan kaloriyalar sonini hisoblaydi va rangli yorug‘lik tizimi yordamida ma‘lumotni ko‘rsatadi. Qizil, sariq yoki yashil sportchiga individual mashg‘ulot rejimini tanlashga yordam beradi, har bir takrorlashlarni va har bir mashqni eng samarali taqsimlaydi. Intellektual raqamli tizim mashg‘ulot jarayonining ob‘ektiv ko‘rsatkichlaridan foydalanishga imkon beradi va sportchining sub‘ektiv his-tuyg‘ulariga asoslanib, taxminlar qilmaydi.

Shunday qilib, USB kabeli yordamida aqli dumbbellar “C-Ring Dumbbells” mashg‘ulot dasturi haqidagi ma‘lumotlarni sportchining smartfoni yoki planshetiga uzatadi.

“Aqli” texnologiyalar biz uchun sezilmaydigan tarzda kundalik hayotning bir qismiga aylanib bormoqda, ular kun tartibini, mashg‘ulotlar va dam olishni to‘g‘ri tashkil etishga, to‘plangan yuklardan keyin tiklanishga yordam beradi. Ular mashg‘ulot jarayonining intensivligini hisobga olgan holda to‘g‘ri ovqatlanish imkonini beradi.

Aqli soatlar sportchining farovonligini nazorat qiluvchi va optimal mashg‘ulot parametrlarini avtomatik ravishda taklif qiladigan maxsus sport ilovalarini o‘rnatish imkonini beradi.

Yana bir yangilik “Aqli” tarozilar. Bunday tarozilar, egasining tana vazniga qo‘shimcha ravishda, boshqa bir qancha fiziologik xususiyatlarni aniqlashga qodir. Masalan, tanadagi yog‘ ulushi, mushak va suyak to‘qimalari, tana massasi indeksi va boshqalar. Qabul qilingan barcha ma‘lumotlarni smartfonga o‘tkazish mumkin, unda maxsus ilova ma‘lumotlarning yozuvlari va statistik ma‘lumotlarini saqlaydi, ularni grafik ko‘rinishida ko‘rsatadi va hatto mashg‘ulot jarayonini optimal rejalashtirish uchun ma‘lumotni fitnes bilaguzukga o‘tkazishi mumkin.

Bluetooth texnologiyasidan foydalangan holda balans foydalanuvchining smartfon yoki planshetiga ma‘lumot uzatadi. Bundan tashqari, ilova bilan ma‘lumotlar almashinuvi har qanday oziq-ovqat mahsulotining aniq tarkibini, oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallarning tarkibini aniqlash imkonini beradi. Ma‘lumotlar o‘zingiz uchun saqlanishi yoki to‘g‘ri ovqatlanish yoki mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish uchun do‘stlar, hamkorlar, shaxsiy murabbiylar yoki ovqatlanish mutaxassisi bilan bo‘lishish mumkin.

Endi zamonaviy sportni raqamli texnologiyalarsiz tasavvur etish mumkin emas. Sport jihozlari, poyabzal, yugurish, suzish, velosport uchun maxsus kiyim-kechaklar takomillashtirilmoqda. Alohida qismlar va ma‘lumotlar bo‘laklarini yagona tizimga birlashtirish har bir sportchi uchun barcha individual xususiyatlarni hisobga olgan holda mashg‘ulotlarning kompleks modelini yaratishga imkon beradi. Bularning barchasi sport natijalariga darhol ta‘sir qiladi, bu nafaqat muntazam rekordlarni yangilash, balki har bir sport turida jarohatlar xavfini kamaytirish va yosh to‘siqlarini oshirish imkonini beradi.

Zamonaviy sport bir joyda turmaydi va raqamli texnologiyalar uni doimiy ravishda yangi cho‘qqilar va rekordlar sari undamoqda. Raqamli sport turlari professionallar uchun ajratilmagan - ular har bir insonni sog‘lom va xavfsiz hayot tarzini olib borishga undaydi. Bu jarohatlar darajasini pasaytiradi, barchamizga imkon qadar uzoq vaqt sog‘lom bo‘lishga, ranglar va baxtga to‘la faol hayot tarzini olib borishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Б. Р. Вафоев, А. Ю. Частоедова, М. Ш. Яхшиева. **Использование мультимедийных технологий в тренировочном процессе в сложнокоординационных видах спорта**, Молодой ученый, 2018.

2. А. Акбаров, А.Ю.Частоедова, Информационно-коммуникационная компетентность педагогов, Ахборот технологияларининг замонавий муаммолари ҳамда уларнинг ечимлари – ТАТУУФ 05.06.2020

Кобилжонов Косимжон Кобилжонович
преподаватель кафедры Теории и методики спорта
Нарзуллаева Рушана Разоковна
магистр Бухарского государственного университета
Бахшуллаев Асилжон

студент 4-курса Бухарского государственного университета
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Таянч сўзлар: саломатлик, соғлом турмуш тарзи, ҳаракат фаоллиги, маънавий ва ижтимоий баркамоллик, инсоннинг индивидуал саломатлиги, жисмоний маданият, соматик компонент, жисмоний компонент, психик компонент, ахлоқий компонент.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, духовное и социальное благополучия, индивидуальное здоровье человека, физическая культура, соматический компонент, физический компонент, психический компонент, нравственный компонент.

Key words: adolescents, health, physical training

Мақолада, ўқувчининг саломатлик ҳолатига таъсир этувчи омиллар кўриб чиқилган. Соматик, психик, жисмоний ва маънавий саломатликнинг асосий компонентлари таҳлил остига олинган. Ёш авлоднинг жисмоний тарбия жараёнида қўллашга қаратилган мезонлар тавсия этилади.

В статье рассматриваются факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Определены основные компоненты здоровья соматический, психический, физический и нравственный. Предлагаются критерии, которые следует использовать в работе по физическому воспитанию подрастающего поколения.

In article the factors influencing a state of health of adolescents are surveyed. The basic components of health - somatic, mental, physical and moral are certain. Materials of experiment testify that among pupils the negative or indifferent attitude to questions of physical training prevails. Criteria which should be used in work on physical training of rising generation are offered.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас как никогда актуальны основы формирования здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе. Цель использования основных факторов формирования здорового образа жизни в процессе обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания [1,2].

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих факторов .приоритеты учебно – воспитательного процесса:

1. Организация рационального учебного процесса;
2. Рациональная организация двигательной активности учащихся;
3. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Прежде чем рассматривать основы формирования здорового образа жизни, необходимо уточнить, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей. Это в первую очередь: большое количество предметов в расписании; большой объем и сложность учебного материала; неадекватные методы обучения; стрессовые ситуации контроля; боязнь ошибки; боязнь отметок. Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика. Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие внутри-школьные факторы [1,2,5]:

- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки; ухудшение нервно-психического здоровья;
- стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

-недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания;

-интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

-частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа-жизни.

Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный подход к внедрению знаний о формировании здорового образа и использование эффективных разнообразных форм их организации в образовательном процессе. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Существует множество определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению, принятому в сентябре 1948 г. Всемирной Организацией Здравоохранения: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3,4].

С физиологической точки зрения, определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г.З. Демченкова, Н.Л. Полонский);

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [В.П. Казначеев, 2006], [И.И. Брехман, 2002].

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов [3]:

-признаки индивидуального здоровья: специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

-показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал организма и личности;

-наличие и уровень какого - либо заболевания или дефекта развития;

-уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

-соматический компонент;

- физический компонент;

- психический компонент;

- нравственный компонент.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье, определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих морально-нравственному, правовому образу жизни.

Для изучения состояния вопроса об отношении к здоровому образу жизни нами была разработана анкета и проведено анкетирование как среди учащейся молодежи, так и среди

учителей физической культуры с целью определить отношение респондентов к здоровому образу жизни.

Анализ ответов показал, что 70% учащихся, причем одинаково как младших, так и старших школьников не могут дать характеристику здоровому образу жизни. Только 42% учащихся смогли объяснить отрицательные последствия табачной и алкогольной зависимости на организм. Только 50% педагогов используют на своих уроках плакаты, рисунки, схемы и другой дополнительный наглядный материал для формирования негативного отношения к вредным привычкам и формированию правильного осознания учащимися здорового образа жизни; теоретические сведения о пользе физической культуры и спорта на уроках дают 32% учителей, 18% педагогов не считают важным тратить время на теоретические сведения; по вопросам здорового образа жизни в свободное от учебных занятий времени беседуют со своими воспитанниками 40% учителей. Анкетирование старшеклассников показало следующие результаты: 70% выпускников думают, что занятия физическими упражнениями помогут им чувствовать себя уверенно в дальнейшей жизни, 20% (среди них большая часть девушек) так не считают. 88 % школьников считают, что внешний вид, состояние здоровья, здоровый образ жизни повлияют на успех в работе и на продвижение по службе, 9 % школьников говорят - эти факторы не важны. Если бы нынешние школьники были руководителями предприятий, то физически слабого работника не взяли бы на работу 32% школьников-«руководителей», 25% согласны иметь в штате таких людей, 26% важен тип предприятия и содержание его работы, 15% старшеклассников считают хорошее здоровье фундаментом хорошей работоспособности и залогом крепкой семьи. В свободное от учебы время в спортивных секциях занимаются 17% выпускников и 68% пятиклассников, родители поддерживают такие занятия в 18 и 70% случаев соответственно. Старшеклассники пропускают уроки физкультуры без уважительной причины гораздо чаще (36 против 5%), чем пятиклассники.

Данные опроса в очередной раз подтверждают исследования многих авторов о негативном или безразличном отношении к урокам физической культуры с увеличением возраста учащихся.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь) и сознательно негативное отношение к ним. И легче всего формировать фундаментальные знания о здоровом образе жизни с самых ранних лет.

Одно из ведущих мест, в формировании здорового стиля жизни школьников играет потребностно-мотивационная сфера, позволяющая им включаться в процесс познания и формирования здоровья, для чего необходимо создание определенных условий:

-обеспечение квалифицированными специалистами, грамотными в области психологии, педагогики и спорта;

-внедрение инновационных подходов в методике преподавания физической культуры с неременным учетом физиологических и психических качеств каждого обучающегося, с акцентом на здоровьесберегающих технологиях, сотрудничество с психологической службой, медицинскими работниками.

Использование основных критериев формирования здорового образа жизни в образовательном процессе приведет к снижению показателей заболеваемости учащейся молодежи, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщит родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим критерии формирования здорового образа жизни, станет легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества. Кроме того, следует максимально разнообразить программу занятий, отмечая, какой аспект наиболее заинтересует каждого из детей, и в дальнейшем стараться стимулировать их индивидуальные интересы, чаще использовать на уроках те формы и средства общения, которые вызывают у учеников наименьшее число отрицательных реакций, ценное на наш взгляд замечание состоит в следующем: больше использовать речевые средства общения и среди них - словесный метод (общения), а не только опознавательные сигналы [5].

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту.
2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.

3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Необходимо научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Цель вышеперечисленных рекомендаций состоит в разработке личностно-ориентированных физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающих формирование здоровьесохраняющих компонентов развития личности ребенка, осознанию им необходимости самосохранности как в физическом, так и психологическом плане, а также способствовать развитию и положительному стимулированию к занятиям спортом.

Литература

1. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

2. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.

3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2002,207 с.

4. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 2006, №4, с. 75-82.

5. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

Bukhara State University Faculty of physical culture Teacher of the Department of Sports Theory and Methodology

Fazliddin.Faxriddinovich.Qoraboyev.

E-mail: ff.qoraboyev@buxdu.uz

IMPROVING THE TEACHING EDUCATION SYSTEM

Annotatsiya. Shunday ekan, bu borada boshlagan islohotlarimizni davom ettirishimiz, ta'lim markazlariga borib, o'qituvchi va murabbiylar bilan ko'proq muloqot qilishimiz, ular tomonidan ko'tarilgan masalalarni birgalikda hal etishimiz, ta'lim-tarbiya ishlari sifatini oshirishimiz kerak. Endi ular 2023 yilga mo'ljallangan ustuvor vazifalarga e'tibor qaratishdi.

Kalit so'zlar: Ta'lim, inson, insonga e'tibor, sifatli ta'lim, o'qituvchi, maktab, ijtimoiy, iqtisodiy, rivojlanish.

Аннотация. Поэтому нам следует продолжать начатые в этом плане реформы, выходить в образовательные центры, больше общаться с учителями и тренерами, совместно решать поднятые ими вопросы, улучшать качество воспитательной работы. Сейчас они сосредоточены на приоритетах на 2023 год.

Ключевые слова: Образование, человек, внимание к человеку, качественное образование, учитель, школа, социальное, экономическое, развитие.

Annotation. Therefore, we should continue the reforms we started in this field, go to educational centers, communicate more with teachers and trainers, and jointly solve the issues raised by them to improve the quality of educational work. Now they focused on the priorities for 2023.

Key words: Education, people, attention to people, quality education, teacher, school, social, economic, development.

The first direction. Our president proposed the transition to a compact and efficient state management system. Why am I starting the speech with the reform in this direction? said the head of state. It was necessary to establish new ministries and departments for six years to "get on the feet" of the sectors that were previously neglected and on the verge of "disappearance". We had to do so, otherwise we would not have achieved what we have now. We have achieved great results in the fields of pre-school education, housing and communal services, "neighborhood" work, investment, public services, and public-private partnership. The development of the private sector and entrepreneurship has become an irreversible process. The activity of our population, the desire for modern technology and professions is increasing. New areas and sectors are being created in our economy every day.

In this regard, in order to further expand private initiatives, to open new perspectives for them, now is the time to move from "manual management" to systematic management that works for concrete results. It must be said frankly - there is a lot of duplication in the state apparatus today, and there are unnecessary states. Centralization is high. As a result, too much time, effort and resources are being spent on finding the right solutions to today's complex problems.

Ministers have, so to speak, "no voice" in the decisions taken by the Government. That is, their participation and responsibility in the preparation and implementation of these decisions is insufficient. Ministers no longer have the right to work in such an old-fashioned way. If the minister does not have clear visionary approaches in his field, if people's burdens are not lightened by his activities, tell yourself, what is the use of such a leader?

That is why I signed the Decree on new administrative reforms. We have prepared for this for a long time. At the first stage, the ministries will be reformed, and the government's work style will also be fundamentally changed. First of all, the number of ministries and agencies will be reduced from the current 61 to 28. Now, each ministry is responsible for the implementation of state policy in the relevant field and leads the committees, agencies and inspectorates within the sector. Many ministers change. It remains in the head of the ministers, who are knowledgeable in their field and work, who are knowledgeable about their law and work, and who are willing to be selfless citizens. I think this approach is good.

The second direction. We aim to build New Uzbekistan based on the principle of "social state". We must strengthen this in the Constitution. Social state means, first of all, equal opportunities to realize human potential, creation of necessary conditions for people to lead a decent life, reduction of poverty. Therefore, first of all, we will focus on supporting education, which is the biggest investment for New Uzbekistan. "Salvation is in education, salvation is in upbringing, salvation is in knowledge. Because all good goals are achieved thanks to education and education.

These words of our enlightened grandfathers should become a practical action of our deputies and senators, political parties, local councils, the entire state apparatus, and the general public. Therefore, improving the quality of education in schools and the prestige of the teaching profession in society, improving the conditions of teachers will be one of our main tasks in 2023.

I believe that it is necessary to define the status of teachers, their honor and dignity separately in the Constitution.

Next year, primary classes will be taught using textbooks created on the basis of a completely new methodology. Currently, they have passed international expertise and are being tested in our country. But what about the upper classes? It must be said openly that the quality of education and upbringing, the knowledge and skills of teachers are not up to the required level. It is necessary for our children to master their mother tongue and foreign languages and learn how to work on a computer. We should interest our children in professions, art and culture.

Students need to develop free and creative thinking, teamwork and communication skills. This is the kind of atmosphere that should enter our schools! In this regard, the establishment of the "A-level" educational program approved in 130 countries in Presidential schools is bearing fruit. In this process, each student is trained in-depth in specific directions, depending on his abilities, and the opportunities to enter prestigious universities of the world are expanded. Therefore, from 2023, we will begin to completely reform school education on the basis of international educational programs.

Separate scientific institutes and laboratories will be established for systematic implementation of these works, development of new textbooks, introduction of advanced educational standards and methods. Attention to our mother tongue, which is the symbol of our national identity and the basis of our spirituality, will be strengthened.

The current policy of openness, foreign investment and the increase of new enterprises encourage our youth to learn modern knowledge and foreign languages. Therefore, we are forced to bring highly qualified foreign teachers to schools. The next important direction in the field of education is to create all the necessary conditions for young people to acquire modern professions.

The current policy of openness, foreign investment and the increase of new enterprises encourage our youth to learn modern knowledge and foreign languages. Therefore, we are forced to bring highly qualified foreign teachers to schools. The next important direction in the field of education is to create all the necessary conditions for young people to acquire modern professions.

The fourth direction is related to the fact that ecology, especially water issues, are becoming a global problem. We must think not only of today, but also of future generations. Therefore, we need to

strengthen the requirements for the protection of natural resources, including water bodies and underground reserves, in our Constitution.

The fifth direction. Introduction of free market mechanisms, ensuring healthy competition and inviolability of private property, supporting entrepreneurship should occupy a special place in the Constitution.

The sixth direction. We will further improve the conditions for increasing local and foreign private investments in the economy. We have managed to increase the volume of investments from 30 percent of GDP in the last six years. Next year, about 30 billion dollars of investment will be attracted, of which 25 billion dollars will be private investments. In particular, we will launch more than 300 projects with a total value of 8 billion dollars, and another 40 new large projects will start.

Conclusion: Based on the feedback, interview and observation during the training, the researcher concluded the participants perceived that the training that given improved their teaching skill. First, the teachers perceived positively about the activity. They felt happy to get new experiences. Second, the training should be followed up and the duration should be extended. Third, they have implemented the techniques that they have learnt in their English class. Fourth, they are motivated to be better in teaching effectively in the class and the last problems faced by teachers in implementing the techniques of cooperative learning were students have limited vocabulary and they were not confident to work in small groups.

REFERENCE

1. Aronson, J. M. 2002. Improving Academic Achievement: Impact of Psychological Factors on Education. California: Elsevier Science. Retrieved from <http://books.google.com.au/books>
2. Cohen, E. G. 1994. Designing Groupwork: Strategies for the Heterogeneous Classroom. New York: Teachers College Press.
3. Cooper, J. 1990. Cooperative Learning and College Instruction: Effective Use of Student Learning Teams. California: California State University Academic Publications Program. Retrieved from <http://www.eric.ed.go>
4. Qoraboyev F. F. et al. THE ADVANTAGE OF INTERACTIVE METHODS IN IMPROVING THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL SYSTEM //PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.
5. Shuhrat o'g'li Q. A., Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN KUCH MASHQLARINI QANDAY TO 'G 'RI TANLASH KERAK //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 279-283.
6. Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN ENG YAXSHI TIKLANISH STRATEGIYALARI QANDAY BO 'LISHI KERAK? //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2022. – Т. 2. – №. 13. – С. 1-6.

Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 165-172.

Rahimova Z.D.

Teacher Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Uzbekistan, Chirchik

Телефон: +998909475624 E-mail: regina.89@mail.ru

Tilavov Sh.S.

Teacher Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Uzbekistan, Chirchik

Телефон: +998909475624 E-mail: regina.89@mail.ru

FLEXIBLE METHODS OF EDUCATION FOR CHILDREN 7-8 YEARS FEATURES OF THE PROCEDURE OF FLEXIBILITY IN CHILDREN STUDYING IN THE FIRST CLASSES OF SECONDARY SCHOOLS

Abstract. In this research paper conducted a study to identify the most effective methods of training of flexibility in children 7-8 years. Descriptiveness of tests that determine the level of development of children's flexibility. Methodical recommendations on the use of development and improvement of flexibility on the lessons of physical culture.

Keywords: physical education, flexibility, technique, experiment, testing.

Аннотация. В данной научной статье проведено исследование по выявлению наиболее эффективных методов воспитания гибкости у детей 7-8 лет. Определены информативные тесты, определяющие уровень развития гибкости детей. Даны методические рекомендации по использованию средств развития и совершенствования гибкости на уроках физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, гибкость, метод, эксперимент, тестирование.

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada 7-8 yoshli bolalarda moslashuvchanlikni tarbiyalashning eng samarali usullarini aniqlash bo'yicha tadqiqotlar o'tkazildi. Bolalarning moslashuvchanligi rivojlanish darajasini aniqlaydigan informatsion testlar aniqlandi. Jismoniy tarbiya darslarida moslashuvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish vositalaridan foydalanish bo'yicha uslubiy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya, moslashuvchanlik, usul, tajriba, sinov

Relevance. Flexibility is important in the performance of many motor actions in labor and military activities, as well as in everyday life. Studies have confirmed the need to develop a high level of mobility in the joints to master the technique of motor actions of different sports (gymnastics, synchronized swimming, diving, etc.). The level of flexibility makes the development of speed, coordination abilities, strength. It is difficult to overestimate the importance of mobility in the joints in cases of violation of posture, the correction of flatfoot, from sports and everyday injuries, etc. [1,3,4].

Based on the study of literature and practical experience we had determined the content and methods of education means flexibility in the educational process, and developed a set of special exercises. It includes stretching exercises, which had a dynamic (springy, primaries) and static (maintain maximum amplitude at various positions) character. When performing tasks on the flexibility to students to set specific task, for example, reach out a hand to a certain point or object. This method allows to achieve a greater range of motion [2,5].

The main method of flexibility was repeated method where stretching exercises performed in sets of 10-12 reps each. The amplitude of motion increased from series to series. Such exercises give the greatest effect if students do them every day at physical training lessons at home. Flexibility exercises were carried out in the following sequence: exercises for the joints of the upper extremities, and then the trunk and lower extremities, as well as to carry out exercises at the support. After stretching exercises performed relaxation exercises.

In the experiment, we used the following regulatory tests that determine the level of flexibility: 1) "Bridge" is fixed for 3 seconds, measured the distance between the hands and heels in centimeters. "Bridge" to determine the development of the flexibility of the spine. 2) "Split" on the right and left leg trailing. Running cords on the floor. The distance from the floor to the hips in inches. "STRING" to determine the development of flexibility in the hip joints. 3) The slope of forward bending over while standing on a gymnastic bench. The distance from the bench to the fingertips. 4) Lean forward from a sitting position with legs apart. 5) Waving foot (left, right) and keeping.

The final check has shown that students of the second group (experimental) showed the best results on the development of flexibility, for example in the control exercise splits in three directions figure was $3,8 \pm 0,9$ points at a significance level of $p \leq 0,05$, whereas in the control group in the same norm amounted to $2,7 \pm 1,1$ points. It is also a significant difference in the rates observed in the exercise - tilt, bent forward with gymnastic benches, in the control group it was $9.3 \text{ cm} \pm 2,3$, in the pilot - $11.5 \text{ cm} \pm 1,9$ at a significance level of $p \leq 0,05$. Improved flexibility is also observed in other indicators, such as gymnastics bridge in the control group was $3,5 \pm 1,2$, in the experimental - $4,2 \pm 0,8$ at a significance level of $p \leq 0,05$; max foot securing the control group was $2,2 \pm 1,0$, experimental - $3,1 \pm 0,7$ at a significance level of $p \leq 0,05$ (Table 1).

Positive dynamics in the flexibility of the subjects in the control group is obviously due to some improvement in mobility through physical training of the regular program. As in the experimental group attention was focused on the development of both passive and active flexibility, more significant changes are explained by the effect is accented development flexibility.

An analysis of the scientific and methodological literature shows that the development flexibility in children of primary school age has differences in relation to age characteristics of the child's body. Purposefully development of flexibility must begin with a 6-7 years. This is due to the high elongation musculo-ligamentous apparatus in children of this age. The mobility of the joints develops unevenly in different age periods. In children, primary and secondary school -age active joint mobility increases, it decreases further. Displacement passive mobility of the joints also decreases with age. Moreover, the greater the age, the smaller the difference between active and passive mobility of the joints.

Thus literature data and indicators of our experiment determined that education is important flexibility methodically determine the optimal proportions in the use of stretching exercises and loads the correct dosage.

Table 1

The level of flexibility in children 7-8 years

GROUPS	TIME OF INSPECTION	Lean forward bent with gymnastic bench (cm)	"Bridge" (ball)	Twine in three directions (ball)	Lean forward from a sitting position with legs apart (ball)	Waving foot (left, right) and keeping (ball)	The level of significance
control group	At the beginning of the experiment	7,4± 2,0	2,5±1,08	1,7±1,2	2,1±1,2	1,5±1,1	P≥ 0,05
	At the end of the experiment	9,3± 2,3	3,5±1,2	2,7±1,1	3,2±1,03		P≤ 0,05
experimental group	At the beginning of the experiment	7,7± 2,3	2,1±1,1	1,8±1,2	2,0±1,2	1,2±1,0	P≥ 0,05
	At the end of the experiment	11,5± 1,8	4,2±0,8	3,8±0,9	3,9±0,8	3,1±0,7	P≤0,05

Literature:

1. Ашмарин Б. А. - Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Богданова Г. П. - Уроки физической культурой 4-8 классов средней школы: Пособие для учителя /Г.П. Богданова, В.Н Максимова - М.: Просвещение, 2000.-220с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя /Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М.: Академия, 2000. – 72 с.
4. Селуянов В. Технология оздоровительной физической культуры. -М.2001.
- Шакина Е.А. Определение гибкости /Е.А. Шакина// Физическая культура в школе. – 2004. - № 7. – 15 с.

Raxmonov Rauf Rasulovich,

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasi dosenti

Narzilloev Muhridin O`ktam o`g`li,

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti I-bosqich magistri

**JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANISHIDA YENGIL ATLETIKA
MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI**

Annotasiya. Mazkur maqolada jismoniy sifatlarni rivojlanishida yengil atletika mashg'ulotlarining ahamiyati, uning fiziologik xususiyatlari, yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadida shu yuqori sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda ularning o'zlari tanlagan ma'lum yo'nalishiga e'tibor qaratishning ahamiyatli tomonlari yoritilgan.

Kalit so'zlar. Yengil atletika, yurak qisqarish soni (YuQS), yugurish, maxsus chidamlilik, stiklik mashqlar, Aerob imkoniyatlar, mashg'ulot yuklamalari.

Аннотация. В данной статье раскрывается значение спортивной подготовки в развитии физических качеств, ее физиологические особенности, организация занятий физической культурой и внеурочной деятельности для старшеклассников с целью развития физических качеств старшеклассников и их важные аспекты. сосредоточенности на конкретном направлении.

Ключевые слова. Легкая атлетика, частота сердечных сокращений (чсс), бег, специальная выносливость, упражнения с палками, аэробные возможности, тренировочные нагрузки.

Annotation. This article reveals the importance of sports training in the development of physical qualities, its physiological features, the organization of physical education and extracurricular

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

activities for high school students in order to develop the physical qualities of high school students and their important aspects. focus on a specific area.

Keywords. *Athletics, heart rate (HR), running, special endurance, stick exercises, aerobic capacity, training loads.*

Respublikamizda hozirgi kunda jamiyatning muhim sotsial vazifalaridan biri o’sib kelayotgan yosh avlodni ruhiy, ma’naviy va jismoniy kamolotga etkazishdan iborat.

Respublikamizda “Ta’lim to’g’risida”gi va Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo’yicha va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”ning qabul qilinishi, “Sog’lom avlod uchun” nodavlat jamg’armasi, o’quvchi yoshlar va bolalarning ommaviy musobaqalarning tashkil qilinishi hamda o’tkazilishi yurtimizda sport va jismoniy tarbiya sohasiga bo’lgan e’tiborni siyosat darajasiga ko’tarilganidan dalolat beradi.

Yuqori sinf o’quvchilari jismoniy sifatlarini takomillashtirish va rivojlantirish maqsadida yuqori sinf o’quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqarida o’tkaziladigan mashg’ulotlarni tashkil qilish hamda ularning o’zlari tanlagan ma’lum yo’nalishiga e’tibor berishdan iboratdir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yengil atletika mashg’ulotlarining ahamiyati bu sog’lom avlodni tarbiyalashdagi roli nihoyatda kattadir. Bolalarni sog’lomlashtirish, umumjismoniy sifatlarini o’rganish va vatanparvarlik, o’rtoqlik va do’slikni tarbiyalash, milliy urf odatlarimizni qadrlashga o’rgatib borar ekan, mutaxassislar qatorida biz ham qancha izlanishlar olib borsak baribir kam.

Jamiyat taraqqiyoti sari intilayotgan har bir davlat, eng avvalo fuqarolari bo’lmish xalqning ayniqsa, o’sayotgan yosh avlodning barkamolligi eng katta boylik deb biladi hamda ularga qulay bo’lgan barcha sharoitlarni yaratishga harakat qiladi.

O’zbekiston fuqarolari salomatligini asrash, jismoniy baquvvat, chaqqon, ishbilarmon qilib tarbiyalash hamda ularni hayotga, mehnatga, Vatanni himoya qilishga tayyorlash masalalariga tegishli hujjatlardagi ko’rsatmalarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya ishlariga yangicha yondoshish, izlanishda bo’lish, butun tashkiliy va amaliy jismoniy tarbiya tizimini qayta ishlab chiqish lozim. [1]

Ruhshunoslar va shifokorlar o’smirlik yoshini nostabil va inqirozli deb hisoblaydilar. Bu davrda bolalar injiq, jizzaki bo’lib qolashadi, tez-tez ota-onalari va o’qituvchilari bilan ziddiyatga kirishib ketadilar. Zero, bunday sharoitda kattalar sabr- qanoatli bo’lishlari, g’azablanishning “zanjirli reaktsiyasidan” qochishga urinib, ziddiyatlarni yumshatishga intilishlari lozim. Shuningdek, ular odob-ahloq haqida kamroq pand- nasihatlar qilib, (teng holda) jiddiy va xotirjam suhbatlarni o’tkazishi hamda ular bilan yaqinroq bo’lib, til topishishga harakat qilishlari lozim.[2.3]

O’quvchi ruhiyatiga salbiy ta’sir ko’rsatadigan bir qator vaziyatlar bilan bog’liq sabablar maktabda yuzaga kelishi mumkin. O’smir ruhiy rivojlanishi buzilishining eng muhim sabablardan biri- dars yuklamasini to’liq o’zlashtira olmayotganida ko’zga tashlanadi. Bunday vaziyat o’quvchilarning materiallarining katta hajmda ekanligi yoki murakkabligi tufayli yoki o’quvchining ta’lim dasturini tengqurlari bilan baravar o’zlashtirib olishiga to’sqinlik qiladigan aqliy qobiliyatining xususiyatlari oqibatida yuzaga keladi. O’smirlar qo’yilayotgan talablar uning imkoniyatlariga mos kelmasa, ba’zida bunday holat qattiq asabiylashishga ham olib keladi. Shuningdek, aqliy qobiliyati me’yorida bo’lgan bola uchun ham darsni o’zlashtirish og’irlik qilishi, hatto qiynab qo’yishi mumkin. Bularga, fikr-mushohada yuritishning sustligi yoki tez-tez kasallanib turish kabi umumiy holatlar sababchi bo’ladi. [3.4.5]

Yuqori sinf o’quvchilarining mashg’ulotlarida yaxshi ko’rsatkichlarga erishish uchun o’quvchilarining rivojlanish yosh xususiyatlarini bilishi juda muhimdir.

Avvalo shuni ta’kidlab o’tish kerakki, bolaning rivojlanishi, atrof-muhitga, hayotga qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga, shu jumladan, jismoniy tarbiyasiga to’g’ridan-to’g’ri bog’liqdir. Tez bo’yiga o’sish yuqori sinf yoshidagi maktab bolalari uchun xosdir.

Bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlanishining asosi bo’lib, sog’liqni mustahkamlash va to’g’ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari – o’quvchilarni sog’lomlashtirish, ularning jismoniy rivojlanishi, harakat malakalari tizimiga ega bo’lishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishini yaxshilashdan iborat.

Chidamlilikni stiklik mashqlar yordamida rivojlantirishda yuklama quyidagi besh omil orqali aniqlanadi:

- 1.Mashqning mutloq shiddatliligi (harakatlanish tezligi va h.k.);
- 2.Mashqning davomiyligi;
- 3.Dam olish mashqlarining davomiyligi;
- 4.Dam olishning xususiyati (faol,sust);

5. Mashqning takrorlanish miqdori.

Yurak qisqarish soni (YuQS) bir daqiqada 150 zarbagacha bo'lganda yugurish aerob energiya bilan ta'minlanishi ostida yuz beradi, YuQS daqiqada 160-180 zarba orasida bo'lgan faoliyat aerob-anaerob ish sifatida tavsiflanadi. YuQS 180-200 zarbadan yuqori bo'lganda yugurish anaerob ta'minot ostida yuz beradi. [6.7]

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun asosiy usullar sifatida quyidagilardan foydalaniladi:

- uzluksiz uzoq muddatli yugurish usuli;
- oraliqli (to'xtab-to'xtab yugurish) usuli;
- bir me'yorda yugurish usuli;
- musobaqa usuli.

Uzluksiz yugurish usulining mashg'ulot vositalari:

1. Sust sur'atli uzoq muddatli yugurish.

U chidamlilikni zarur darajasini saqlash yoki zo'riqib ishlagandan so'ng tiklanish vositasi bo'lib xizmat qiladi va YuQS 130-150 zarba/daq. oralig'ida bo'lganda o'tkaziladi.

2. Uzoq muddatli kross yugurish.

Organizmning aerob imkoniyatlarini rivojlantirishning asosiy vositalaridan hisoblanib, tayyorgarlik musobaqa davrlarida shu maqsadda qo'llaniladi va YuQS 150-160 zarba/daq. bo'lganda o'tkaziladi. 50-90 daq. davomida bajarilganda, ayniqsa, samarali sanaladi.

3. Yuqori sur'atli kross yugurish.

Organizmning aerob-anaerob imkoniyatlarini yanada vositasi bo'lib xizmat qiladi, YuQS 160-175 zarba/daq. bo'lganda o'tkaziladi. Yuqori sur'atli kross yugurishning samarali davomiyligi 20-70 daq. oralig'ida.

Tezkorlik harakatining tezlik xususiyatlari va harakat reaksiyalari vaqtini belgilovchi – inson funkstional xususiyatlari majmuasidir.

Tezkorlikni baholashda quyidagilar farqlanadi:

- 1) harakat reaksiyasini vaqti;
- 2) yakka harakat tezligi;
- 3) harakatlar chastotasi.

Maksimal tezlik bilan bajariladigan harakatlarda ikkita bosqich ajratiladi:

1. Tezlikni oshirish bosqichi (tezlanish bosqichi);
2. Tezlikni nisbatan barqarorlashtirish bosqichi.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari:

- takroriy mashqlar;
- takroriy –o'sib boruvchi mashqlar;
- o'zgaruvchan (variantli tezlanishlar bilan) mashqlar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Yugurishda muvaffaqiyatga erishish uchun yuguruvchi mushaklarini yaxshi rivojlantirishni bilishi kerak. Odatda, yuguruvchining oyoq, qorin mushaklari elka sathi mushaklariga nisbatan yaxshi rivojlangan bo'ladi. [6.8.9]

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy sifatlarini o'rganish va rivojlantirishga qaratilgan ushbu ptdagogik kuzatuv bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

Umumta'lim maktabi yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazish va jismoniy sifatlarini tarbiyalash bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlar kamligi o'rganish va tahlil etish jarayonida aniqlandi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yengil atletika darslarida samarali mashqlarni yuqori sinf o'quvchilarida qo'llab olib borilsa, qobiliyatlar, jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan bir qatorda aqliy va harakat, ko'nikma hamda malakalarining shakllanishida asosiy o'rinni egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun. "Ma'rifat" gazetasi, 2000-yil 29-iyun. "Xalq so'zi" gazetasi 2000-yil 30-iyun.

2. Атаев А.К. Развитие быстроты, ловкости и силы у детей. – Ташкент "Ўқитувчи" 1973 ст. 120

3. Баген М.М. Обучение двигательным действиям. М: Физкультура и спорт 1985 г ст. 192.

4. Aliev M. Jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy uslubiy bilimlarni bolalarga singdirish kelajak sog'lom turmush tarzining asosidir. Sog'lom avlod tarbiyasining buyuk davlat qurish zaminidir, ilmiy amaliy anjuman materiallari. 2-qism. Toshkent – 1994-yil, 16-18 bet.

5. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М: Физкультура и спорт 1989 г ст 192.
6. Abdurasulov R. Sog’lom avlodni tarbiyasi buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy amaliy anjuman materiallari. T. 1993 1-qism. 6-11 bet.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М., Физкультура и спорт 1986 ст 57
8. Rasulovich R. R. Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1070-1077.
9. Rasulovich R. R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309-314.

Тагирова Наталия Петровна

заведующий кафедрой, к.н. (доцент), КФУ / Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Қобилжонов Қосимжон Қобилжонович

Бухарский государственный университет.

Преподаватель кафедры Теории и методики спорта

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме здоровья младших школьников. Представленный в некоторых школах опыт исследовательской работы по использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе поможет в работе учителям и классным руководителям создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, направленную на формирование здоровой, гармонично-развитой личности ребенка.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, двигательная активность, зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, положительные эмоции, дидактические игры.*

Abstract. *The article is devoted to the actual problem of health of primary schoolchildren. The experience of research work on the use of health-saving educational technologies in primary schools presented in some schools will help teachers and class teachers in their work create a psychologically and emotionally favorable atmosphere at school, aimed at forming a healthy, harmoniously developed personality of the child.*

Keywords: *health, healthy lifestyle, health-saving technology, motor activity, exercise, physical training, breathing exercises, positive emotions, didactic games.*

Возникновение пандемии корона вируса COVID-19 в мире показало, что в Узбекистане, как и в других странах мира, слабое общественное здоровье, физическое здоровье и здоровый образ жизни. Корона вирусная инфекция COVID-19 в первую очередь отразилась на здоровье наших граждан, страдающих сердечнососудистыми и респираторными заболеваниями, а также ожирением (избыточным весом). В результате сегодняшняя пандемия привела к преждевременной смерти многих наших граждан.

Обеспечение развития у каждого гражданина сильной иммунной системы против болезни посредством регулярных физических нагрузок и массовых занятий спортом и формирования жизненных навыков для здорового образа жизни, исключения вредных привычек, соблюдения принципов правильного питания, и реабилитации и систематических физических упражнений деятельность и эффективная организация, с целью создания соответствующей инфраструктуры и других необходимых условий в этом отношении.¹

Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Задача учителя - не просто вести уроки в чистом, проветренном кабинете, проводить физкультминутки и следить за осанкой обучающихся. Очень важно создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, направленную на формирование развитой личности ребенка. Здоровый образ жизни - это поведение, стиль, способствующий укреплению,

¹ Указ Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёев. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» № ПФ-6099 от 30 октября 2020 г.

сохранению, и восстановлению здоровья.

В нашем обществе здоровый образ жизни пока не занимает одно из первых мест среди главных ценностей человека. Если мы научим детей с детства беречь и укреплять свое здоровье, будем лично показывать пример здорового образа жизни, то будущие поколения вырастут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, но и физически. Как построить уроки так, чтобы обучение в школе вызывало интерес, и было в радость?

В свете требований ученики обязательно должны достигнуть определённых планируемых результатов. Часто это приводит к увеличению психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам, у детей снижается двигательная активность, пропадает интерес и желание учиться.

Учитель должен так строить свою педагогическую деятельность, чтобы не ухудшалось физическое и эмоциональное здоровье учащихся, а укреплялись их силы и возможности.

Основной элемент здоровьесберегающей направленности урока - частая смена видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, говорение, беседа, решение примеров, задач. На уроках ученики могут вставать с мест для чтения хором с доски слогов или слов. При знакомстве с новой буквой развешиваем по классу заранее подготовленные варианты написания этой буквы и предлагаем ребятам найти их и собрать. На уроках математики проводим устный счёт в стихотворной форме с элементами двигательной активности. Если мы замечаем, что класс утомлён, работает вяло, то предлагаем произнести ребятам хором чисто говорки, небольшие стихотворения, пословицы, скороговорки. Такие приёмы являются хорошей зарядкой, и учащиеся начинают работать в привычном темпе.

В организации и проведении уроков в начальных классах особое место занимает игровая деятельность. В процессе игры исчезает чувство усталости, снимается напряжение, улучшается эмоциональное состояние учеников. Современный учитель должен быть изобретательным, уметь организовать и придумать новую игру, учитывая возрастные особенности и интересы младших школьников. Поэтому в практике используем дидактические игры, направленные не только на закрепление и усвоение учебного материала и активизирующие внимание, но и помогающие снизить психологическое и эмоциональное состояние школьников.

Обязательным этапом современного урока является рефлексия, когда ученики анализируют уровень усвоения учебного материала, учитывая своё комфортное или некомфортное психологическое состояние. Применяем на уроках такие приёмы, как «ладошка», «цветовые дорожки», «смайлик», карты обратной связи и другие не только в конце урока, как это принято считать, но и на любом его этапе.

Для пропаганды здорового образа жизни в содержание материала урока систематически включаем задания и упражнения на валелогическую тематику. Прекрасным материалом для привития здорового образа жизни являются пословицы и поговорки. К урокам русского языка создана подборка пословиц и поговорок о здоровье и здоровом образе жизни, которые используются и на минутке чистописания, и во время словарной работы и при списывании. На уроках математики применяем устные упражнения, задачи, игровые ситуации несущие элементы здоровьесбережения и просветительской деятельности. На уроках литературного чтения сказок, рассказов, притч, которые позволяют сформулировать выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении. Во внеурочной деятельности и на уроках окружающего мира - участие в проектной деятельности, подготовка сообщений и презентаций о различных видах спорта, спортсменах помогает школьникам формировать культуру здорового образа жизни.

В экспериментальной школе традиционными стали дни здоровья на свежем воздухе, организуются туристические походы, ведётся большая просветительская работа в форме бесед, дискуссий, проводятся спортивные состязания, конкурсы рисунков, плакатов, газет, посвящённых спортивной тематике и профилактике вредных привычек. Не менее важным фактором современной образовательной деятельности является личный пример педагога, который пропагандирует здоровый образ жизни.

Таким образом, по результатам исследования, для достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, каждый учитель должен овладеть методикой проведения урока с позиций здоровьесбережения, так как применение данных технологий даёт возможность снизить риск школьных стрессов, укрепить физическое и эмоциональное здоровье учеников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёев. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» № ПФ-6099 от 30

октября 2020 г.

2. Абдуллаев Ш. Дж. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов. Психология XXI столетия Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 15 – 17 мая 2020) / Под ред. Козлова В.В. –Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2020 год. - С. 26-32.

3. Абдуллаев Ш. Дж. Создание условий для социальной адаптации подрастающего поколения. Педагогическое образование и наука. Научно-методический журнал. Международная академия наук педагогического образования (МАНПО) № 6, 2019.- С. 135-140.

4. Абдуллаев Ш. Дж. Использование современных методов в процессе обучения студентов легкой атлетике. «Проблемы науки» Научно-методический журнал. № 2 (61), 2021г.- С. 32-35.

5. Ковалько, В.И. Здоровье сберегающие технологии в школе. 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2005.

6. Курбанов Дж. И., Абдуллаев Ш. Дж. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Научно-методический журнал “Проблемы науки ” Издательства РФ, 2019 год.- С.88-89.

Назарова, Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя: методические исследования, технологические находки / Т.Н. Назарова. - Волгоград: Учитель, 2011.

Tagirova Natalya Petrovna

head of the department, Ph.D. (Associate Professor), Kazan Federal University / All-University
Department of Physical Education and Sports

Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich

Associate Professor of the Theory and Methods of Sports, Bukhara State University

ACTUAL PROBLEMS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL

Annotation:The article is devoted to identifying urgent problems of modern sports and physical health of schoolchildren. This article reflects the causes and global problems of sports in students. She dispels myths that sport is not for everyone and is involved in attracting the attention of adolescents and students to physical activity. The article also speaks of the role of physical culture for the young younger generation.

Keywords:modern, sports, physical education, health of school children.

Today, society, and especially the school, is faced with a very important task -not only to prepare a child for an independent life, to educate him morally and physically healthy, but also to teach him to be healthy, to contribute to the formation of a conscious need for health, as the guarantee of future well-being and success in life. This is one of the most important areas of the introduced new state. In the last decade in modern society, the main idea is to preserve the health of the younger generation, as a fundamental factor in the future well-being of the state. Analysis of the state of health of the children's population indicates an increase in the incidence of children. Such a dynamics of health status is the result of a long impact of adverse socio-economic and environmental factors. In a comprehensive school, physical education is a basic field of education. This is confirmed by the analysis of the curriculum of domestic and foreign schools, where physical education has one of the priority places. This position of this area of culture is due to the fact that it lays the foundations of physical and spiritual health, on the basis of which only the most versatile development of the personality is possible. This manifests the value of physical culture for the individual and society, its educational, educational and general cultural significance. The most important element of physical culture is a motor culture that includes the main methods of moving in space, overcoming obstacles, performing motor actions with objects. No less important is the totality of funds developed in society to promote the development of motor abilities and educate the individual as a whole. The teaching of physical culture at the school is organically included in the general system of education and education and is valid according to the laws of education and education. At the same time, this is the only subject that forms a competent attitude towards himself, to his body, promotes the education of new strong-willed and moral qualities, the need to strengthen health and self-improvement. In accordance with the socio-economic needs of society and on the basis of the essence of general and secondary education, it is clear that the purpose of the subject “Physical Culture” is to promote the formation of a versatile personality. The means of achieving this goal for the teacher is the mastery of schoolchildren of the foundations of physical education. In general, this means a set of needs, motives, knowledge,

optimal level of health and development of motor abilities, normal physical development, the ability to carry out motor, physical health and sports activities. When conducting physical education lessons, I rely on modern psychological, pedagogical and physiological and pedagogical theories of teaching, education and development of personality, use active methods of teaching and education, taking into account the personal characteristics of each child. The principles of activity and personal approaches are that the student masters the methods of using the wealth accumulated by mankind in the field of bodily and spiritual perfection. Democratization and humanization of the educational process are possible on the basis of the idea of joint developing activities of children and adults, during which they are connected by mutual understanding and penetration into each other's spiritual world, a joint desire to achieve high results in training and education. The education of a culture of health, a healthy lifestyle, teaching students to techniques for mobilization and relaxation, bodily and spiritual self-improvement led to the need to revise the current content of physical education in educational institutions. In the light of what was said, the subject "Physical Culture" in a comprehensive school is understood as the unity of two components - orienting children and adolescents in the field of physical education and creatively active. The first component is designed to create a holistic idea of physical culture and health culture as elements of general culture in children. The second component directs the process of physical education to the creative assimilation of the methods of actually the actual, as well as not the ability to use them in solving health, educational and educational problems. Changes in the system of general secondary education lead to the development of a new concept of physical education. For this, it is necessary, in addition to the complex of pedagogical, biomedical, psychological and sociological studies in the field of physical culture, to clearly define and legitimize the role and place of physical education in the educational process, its relationship and interaction with other educational disciplines, while maintaining the integrity of the learning process, and Which each item contributes to the harmonious development of the personality of the child. Currently, an extensive increase in the volume of the studied material in all disciplines is continuing, it is oversaturated with new, not always necessary, knowledge. This leads to the breakdown of intersubject relationships: each subject solves its problems on their own, and schoolchildren experience passivity and indifference to everything related to learning. Thus, a new concept for physical education is impossible without objective analysis and critical rethinking of the processes taking place in education as a whole. It is difficult for students to remember everything that is given to them in the lessons. The compilers of scientific concepts and training programs often "forget" about the psychophysiological capabilities of children to accept and process information, about the age-sexual characteristics of their development, and natural social needs. Intensive training loads on the fragile children's body adversely affect the health of schoolchildren. The lack of motor activity and excessive training loads often lead to a breakdown of basic biological functions. All this indicates that the education system in its current form has turned into a powerful pathogenic factor of various diseases of schoolchildren who violate the normal course of important psychophysiological processes (thinking, mental performance, attention, memory). Naturally, this state of affairs should disturb

those who are entrusted with the health of children, on whom the training of school graduates for adulthood depends. It is obvious that physical education is an effective means of solving many problems. However, as practice confirms, for 3 physical education lessons per week, all problems cannot be resolved enough. Moreover, as a result of scientific and technological progress, the motor activity of children has sharply decreased. Now the guys have television and computer games. The negative consequences of this on the face, because the growth, development and health of a person directly depends on its motor activity. Folk wisdom says: "Movement is health!" I.P. Pavlov and other outstanding scientists have shown that in a holistic organism the bone-muscular system is a leading system, all other systems and organs are "equal" to it. Therefore, optimal motor activity allows you to most fully implement a human hereditary program and plays an important role in preserving and strengthening his health. Currently, in the system of physical education, three main directions of the modern lesson in the subject "Physical Culture" are distinguished - wellness, training and educational. Not so long ago, the training direction of the lesson was considered leading. The lessons of health and educational orientation practically did not pay due attention. The purpose of these lessons is that the child acquires such special knowledge that he will be able to transfer to everyday life and use it with benefit in other activities. Such a lesson should solve the following problems:

1. In elementary school -the formation of general ideas about physical culture, its significance in human life; the development of mental processes of creativity, independence, consciousness, tolerance; Education elementary methods of self -control over physical development and physical fitness.

2. In basic and high school -deepening the basics of knowledge about physical culture; the education of positive individual mental features and features in communication and collective interaction, tolerance; the creation of ideas about individual psychosomatic and psychosocial features, the adaptive properties of the body and ways to improve them in order to strengthen health; development of self -control skills, responsibility for their health; studying the cultural and historical foundations of physical culture.

The system of educational lessons from work experience gives a number of positive results, developing mental processes (thinking, memory, attention, self -control skills), having an educational effect in the formation of a healthy lifestyle among students. In our school, the “Sports is the key to health” in our school. The activities of teachers are aimed both at achieving the optimal level of training, the education of students, and to ensure the conditions for the preservation and development of health.

The most significant components in physical education are:

- Determination of loads in physical education lessons and their differentiation, taking into account physical development and the state of health of children;
- Filling of generally accepted sanitary and hygienic measures (ventilation, wet cleaning, compliance with thermal and light regime);
- Introduction to the educational plan of health lessons, preventive conversations, introduction to the working hours of the school of physical education during lessons;
- Use of a system of physical education and sports measures;
- Systematic conduct of educational measures in a healthy lifestyle, personal hygiene;
- Regulatory medical examination of students on the basis of the district clinic;
- Persistence of monitoring physical fitness and level of health.

Of course, each educational institution independently draws up the structure of health blocks, depending on the material and technical capabilities, goals and objectives of students' improvement programs. Our school has a weak sports base, but students go with great pleasure to sports sections, extracurricular activities of a sports and fitness.

The question is very relevant -how to form a desire to engage in physical education in school children? The answer, in my opinion, includes four elements.

The first is a description of the goal that must be achieved.

The second is the motivation of the action.

You need to rely on a motive significant for the student.

The third is the practical implementation of the leading motive.

The fourth is the result that should be achieved after completing the training.

In the same way, you can form a positive attitude and interest in the implementation of almost any activity by the student.

Experts say that today it is a guarantee of victory in the sports arena that is not only a high level of technical skill of the athlete, but also the creation of an artistic image.

It is experimentally verified that in the educational process of a modern school it is possible to integrate knowledge, skills in different fields.

For example, physical education + music + dance. Integration is possible with mathematics, and with biology, and with physics.

Options can play a significant role in the development of the humane qualities of the personality of students.

The key structural element is music. Depending on the selected music, the image is created and the motor potential of the child is realized. Music determines the nature of the movement, its development, creates the emotional basis of action, thereby contributing to the implementation of health -saving technologies. Improvisation can be an effective tool.

For improvisation, children can be offered exercises that transmit animal movements, images of plants, and work. For the development of children's speech, it is advisable to supplement the exercises with rhymed texts or recitatives in physical education lessons. Dance movements, of course, are able to very much affect a person, his psychophysical healing. In addition to individual dance movements, you can use in lesson forms of dance and expression training.

You cannot ignore the effect of color on our life, on our health. Positive emotions are manifested with the sensitivity of the eye to the red-yellow part of the spectrum, and negative to blue-green colors. Knowledge of color effects on the human body can be used by choosing the color when painting the hall, choosing a sports form, sports equipment. So, the yellow color is considered a stimulant of the brain, it does not tire and has a stimulating effect on vision and nervous system, lilac color -has a calming effect, reduces anxiety, green -raises vitality, relieves stress, irritability. A comprehensive combination of music, art, dance in the system of physical education education of schoolchildren can be used in theatrical mass performances, in sports holidays, and at every lesson in the role-playing games.

Thus, the main rule of using forms and methods of art in a physical education is not to be afraid to improvise, combining the motor component (physical culture) with spiritual (art), to show creativity and imagination, to teach children, because it is so necessary in modern life.

The pedagogical experience of using musical rhythmic outdoor games shows that in addition to physical, children, in addition to physical, develop aesthetic and moral qualities, mental and musical abilities, as well as speech, logical and imaginative thinking.

The merger of music and physical culture complementing each other contributes to the improvement of the educational process.

The role of the family (parents) in maintaining the health of children and their physical development is very high.

First you need to determine the main thing: to communicate more with your own children, to engage in physical culture as often as possible -to play and gambling fun, compete, push it to records, and thereby save children from diseases, stress, improper nutrition, smoking and alcohol [1].

Performing various physical exercises, you need to know that the child makes everyone smile, but not everyone to think.

The problems of the future of any family, and the future of the country, directly depend on the main thing -who will build. And the family and the country. People are free, beautiful and strong or uncertain, painful, illiterate and spineless.

It depends largely on parents, on how carefully, carefully, meaningfully and inventively they reveal the capabilities and talents of their children.

It is necessary to play sports with children, to be interested in their successes, to set a positive example.

All upbringing and all education are strung on one core -hard work. Everything else -curiosity, attention, memory, abilities -has everyone, though in different proportions. And from this it follows that with a child who is difficult to remember, it is necessary to work differently.

Unscrewing in all ways, you should try to support, educate self-esteem. Such a system of work would help to solve many children's problems. And family problems are also related to children and their free time.

To correct the situation with a "sick generation", the effective work of school specialists of physical education is needed, and the competent actions of the parents of schoolchildren should be the necessary help in their activities.

In my opinion, you need to start with the basis: develop regulatory requirements for the development of motor qualities for children entering the 1st class; introduce parents of future first graders to regulatory requirements; test future students upon admission to school;

Organize seminars and consultations for parents to develop the motor qualities of children. Fully working television, propaganda, and the press should also make their contribution.

The lessons of physical culture from 1 to 11th grade should conduct specialists; Indeed, it is in elementary school that the main physical education, skills and skills are laid, most importantly, motivation for further physical self-improvement. It is well known that regular physical exercises give multifaceted positive effects, the physiological basis of which is used in medicine for the treatment, rehabilitation and prevention of various diseases.

The optimal motor activity, as it were, includes recovery mechanisms and holds them in working condition, which increases the body's resistance to various pathogenic factors and promotes rapid recovery in the disease.

The lack of movements creates the conditions for the manifestation of hereditary predisposition to diseases and, therefore, limits the suitability of some professions, overshadows the prospect of future motherhood and paternity.

The body seeks to maintain an individual norm of motor activity, which allows us to talk about the innate need for it.

Why did the problem of children's health come first? Yes, only because it continues to deteriorate, and the “physical culture” is the only subject in school that can effectively solve the problem of healing students -stubbornly pushes back to the “second roles”. It is gratifying to note that at present the government of our country is given great attention to the development of physical education and sports.

Confirmation of this is the introduction of the third hour of physical education into the curriculum. What can be done to optimize the healing, developing and educational components in the framework of a new, multifaceted role of physical culture?

The implementation of the healing component requires the development of specific requirements for the level of health of schoolchildren, as the unity of physical and intellectual factors. All this allows us to argue that the role of physical culture in the formation of the personality of students, their interests and creative abilities, in improving motor and psychophysiological qualities, in strengthening health and preventing diseases of schoolchildren is extremely important.

Therefore, in the structure of general secondary education, the subject should be applied in nature, take one of the leading places in the system of interdisciplinary relations and contribute to the solution of important general pedagogical tasks.

REFERENCES

1. Mamurov, B., Mamanazarov, A., Abdullaev, K., Davronov, I., Davronov, N., & Kobiljonov, K. (2020, March). Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. In *III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence 2020 (ISC-SAI 2020)* (pp. 347-353). Atlantis Press.
2. Muxamedovich T. M. Actual Problems of Teaching Physical Education at School //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 88-93.
3. Болгов, Владимир Николаевич, Наталия Петровна Тагирова, and Наиль Камильевич Камалов. "Особенности сложной двигательной реакции у студентов." *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта* 3 (157) (2018): 50-54.
4. Волкова К. Р., Тагирова Н. П. Теоретические основы физической культуры и спорта (для студентов заочной формы обучения). – 2023.
5. Кравчук В. И., Маъмуров Б. Б., Кобилжонов К. К. Воспитание и спорт.
6. Garcia M. B. et al. Teaching physical fitness and exercise using computer-assisted instruction: A School-based public health intervention //Handbook of Research on Instructional Technologies in Health Education and Allied Disciplines. – IGI Global, 2023. – С. 177-195.
7. Qobiljonov Q. роль речевого этикета в воспитание подрастающего поколения //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.

Qarshi State University,
senior lecturer

Umarov.A.T.

abdurashidkadirov1987@gmail.com

THE COURSE OF THE UZBEK NATIONAL STRUGGLE DURING THE TIMURID PERIOD AND PRESENT TIME.

Annotation: This article contains information about the origin of kurash, what names it was called in antiquity. information about the role of wrestling in the Timurid era also took place.

Аннотация: Данная статья содержит информацию о происхождении кураш, какими именами его называли в древности. также имела место информация о роли борьбы в эпоху Тимуридов.

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashning kelib chiqishi, qadimgi davrda qanday nomlar bilan atalganligi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Temuriylar davrida kurashning o'rni va ahamiyati haqida ma'lumotlar berib o'tilgan.

Keywords: kurash, competition, honest, g'irrom, chala, Valor, strong will, honesty and respect for the opponent, kushti - wrestling, kushtigir-wrestling falling polwon, miyongirliq-waist hold, fighting.

Ключевые слова: кураш, состязание, честный, гирром, чала, храбрость, сильная воля,

честность и уважение к сопернику, кушти - борьба, куштигир-борьба борцом, миянгирлик-схватка за талию, борьба

Kalit soʻzlar: kurash, bellashuv, halol, gʻirrom, chala, mardlik, kuchli iroda, halollik va raqibga nisbatan hurmat, kushti - kurash, kushtigir-kurash tushuvchi polvon, miyongirliq-bel ushlamoq, kurashmoqlik.

Just as every nation in the world has its own national sport, the roots of Uzbek types of struggle go far and wide, and they have become more and more refined over the centuries and are still revered as a national and universal human value to our time, and are becoming more and more proud. The struggle has long been a symbol of nobility, valor and honesty, an integral part and invaluable wealth of the Uzbek people's national - cultural heritage with several centuries of history.

As noted in the Explanatory Dictionary of the Uzbek language: "struggle is a fall, a struggle between two people for a victory, a draw, a contest based on certain rules. Fight fall-fall or compete among themselves to win, fight "[1]

In the works of the Sultan of the poetic estate Alisher Navoi, wrestling is kushti; kushtigir is the wrestler polvon, kushtidonlig is described as a good knowledge of wrestling[2]

King and poet Zahiriddin Muhammad Boburning's "Boburnoma" also commented on kushti - wrestling, kushtigir-wrestling falling polvon, miyongirliq-waist grabbing, wrestling[3]

It is said that the word "struggle" means victory in an honest way, and also means courage, strong will, honesty and respect for the opponent.

Today, in the eyes of the world dovrugand gaining fame, the Uzbek national wrestling, which has absorbed the masses of millions, is considered an ancient popular sport and has its deep historical roots. This is evidenced by archaeological, written sources and ethnographic data t. The Uzbek national struggle was especially progressive under Amir Temur and his successors. Sahibqiron recorded in his "Tuzuk" that he looked at Sipah and raiyat with one eye, and that Bahadir, who came out of the sipahis, presented the dovuraks with a special proud axe (axe, Belt and Dagger), and raised his Marathas[4]. His soldiers used all kinds of exercises effectively to be energetic, including tirelessly learning methods of struggle. The fact that the success of the battles of his Unequal* mercenary armies was achieved as a result of the struggle of the navkars is one of the qualities of the history of Mozi.

They are always close to the hostess, those who protected the gods of the great performance, demonstrated their skills only in the rituals of battle, which took place in the palaces. For example, Rui Gajraips de Rafayixo, ambassador to Spain (Castile), writes in his diary (1404 Pirmuhammad said: "one of the two must certainly fall. Finally, one of them knocked down the other and pressed a long vacuum, not allowing him to stand. It is said that when a fallen person suddenly gets up, he takes into account his lightness. Wrestling competitions were held during the Navruz celebrations, as well as during the Lent and Kurban Eid, as well as during the free time from late autumn to early spring. These competitions were organized as a public contest, with a wide outbreak, especially on the days of the Feast of Navruz. Poles from different cities and villages were also actively involved in the struggle.

In his kingdom, He always operated according to the provisions of the Islamic law. He sought to fight with his subordinates for one purpose, to prevent as much innocent bloodshed as possible.

Our ancestors went to the countries of Iran, Turkey, India, Greece, a struggle fell and defended the honor of their people. The Amir Temur has narrations that encourage human beings to Valor: "the wrist-knocks one down, the knowledge - the thousand", "your father when the waist is taken", "victory not achieved by fighting, not victory.", "The lion renounces the young man", "the poet is known in battle, the sage is in training", "he will be in the swamp "[5]

It means that the Holy Emir is the eternal pride and pride of our ring and our nation, the Lord of Timur. Therefore, it was not for nothing that the muarrichs called the 10th century the era of the Noble Emir Timur century or the great ascension-second renaissance in the history of Central Asia ("Timurid Renaissance", "Oriental", "Muslim renaissance") that the Uzbek national struggle was much more prosperous under the Temurians.

Zahiriddin Muhammad Babur, considered one of the temuriyzadas, left the country after muhoraba with Shaybani Khan and conquered Kabul, and later India. Babur Mirzo attached great importance to the development of the demands of physical education in the God of his kingdom, the "Baburnoma" also contains thoughtful information about the progressive struggle of that time.

Babur Mirzo paid great attention to the development of physical education, including wrestling, in the territory of his kingdom. His father, Umarshaykh Mirzo mushti, was considered a tough man and organized punching battles, "the bull depicted a wedding ceremony, a camel, elephants, a Ram was beaten, and then a struggle was organized and gifts were shared: several Rams were also belligerent. After

Bulardin kushtigir kushti tutti "[6]

Babur Mirza wrestling rules were followed by himself as well. According to the udum of the Usha era, where wrestling was the first "the strongest polvon of that land initiated wrestling. When an excellent polvon of Bashkir yurt came, the same polvon was put into a fight at the very end.

Babur Mirzo also wrote about the manmanites in wrestling. Crossing the Ganges by ship, the shore depicts wrestlers holding a waist. I claimed a polvon Saki Muhsin, I won 4-5 people after myself, held a waist with a wrestler and barely managed to win, the fall was short. The second Colonel, Shodman, bounced Muhsin down. Then Muhsin succumbed to minimalism and regretted what he had said, leaving in front of all, saying, "the guys were a bribe, they were a bribe, they were a bribe. So long as I have claimed, do not lead four or five people. He grabbed with a man, he would fall. Two were cheerful, knocked Muhsin down. Xijal and munfil Baldi. The kushtigirs also came and captured kushti [6]

Among the troops of Babur Mirzo, there were strong poles from Central Asia, Afghanistan, India. Wherever the King went, he organized fights there. This was reported in the "Boburnoma" on Monday at four o'clock in the month, when the ship was put on board, where the river burned down, and the polvons were put in a fight. It is written that Pahlavan Lokhuri received a friend Yasinhan, a friend fell in a difficult struggle, and the two were given the gift of sarpo [6]

Due to the independence of Uzbekistan, the traditions of the Uzbek national struggle in our country began to be studied extensively. A well-known ancient scholar in this field, academician A. A from mature specialists of Asgarov. Roziev, N. Teran scientific research of the Azimovs has been published (A. The reflection of the national struggle of Asqarov Uzbek in archaeological materials [7]. The reflection of the Uzbek national struggle in archaeological materials is the traditional and modern ethnomanguage processes in Central Asia.

In the years of independence, as a result of efforts to restore our long-standing values in our country and make them known to the world, the national sport - wrestling-has gained wide popularity. In particular, it became a tradition to initially organize international tournaments in the city of Shahrisabz dedicated to the memory of the Sahibqiron Amir Temur, Al-Hakim at - Termiz. And in 1992-1998, Uzbek wrestling was shown at major sports conferences in countries such as South Korea, Canada, Japan, India, the United States and Russia.

As a result, the world community officially recognized Uzbek wrestling as an international sport on September 6, 1998, and the foundation of the International Wrestling Association (ICRC) was laid at the founding congress, which was held with the participation of Representatives of 28 countries of Asia, Europe and the Americas. It has become an official international sport, a manifestation of Uzbek wrestling at the international level. Currently, there are 129 member states of the association. With the efforts of the HKA, more than 500 World Wrestling Championships and international tournaments were organized at a high level. More than 300 athlete compatriots have won and won.

July 2011 saw the General Assembly of the Asian Olympic Council in Tokyo, Japan, which discussed the program of the IV Asian Games on combat martial arts in 2013, which will be held at closed facilities in Inchon, South Korea. The most gratifying thing is that, according to the decision of the Olympic Council of Asia, wrestling IV was officially included in the program of the Asian Games. It is noted that in this prestigious tournament, fourteen weight classes will be contested between men and women.

Basic literature

1. Explanatory Dictionary of the Uzbek language. 2-j. T., 2006. p.433
2. A brief dictionary for Navoi's works. T" 1993. p.138
3. A short Explanatory Dictionary for " Boburmoma". Andijan, 2008. p. 96
4. Temur Tuzuk T, 2011. p.92
5. Amir Temur, 1992. p.44-50
6. Zahiriddin Muhammad Babur Baburmoma. T.: "Asterisk", 1989.p. 323
"History of Turon", T., 2002. p. 15-17; the same author.

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Annotation. The individual pursuit race exists in the track disciplines of cycling, and in this research work, the main focus is on improving results by moving along the trajectories of turns and turns (zones) and proves its effectiveness.

Keywords: Strength, endurance, trajectory, bike, rider, judge, race, participation, result, champion, time, improvement.

Anotatsiya. Yakkalik taqib poygasi velosiped sportining trek yo‘nalishlarida mavjud bo‘lib, ushbu tadqiqot ishimizda burchak burilish traektoriyasi va viraj (zona)laridagi xarakatlar tufayli natijaarni yaxshilash va bu ish o‘z samaradorligini isbotlashga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Kuch, chidamlilik, traektoriya, velosiped, poygachi, hakam, poyga, ishtirok etish, natija, chempion, vaqt, takomillashtirish.

Аннотация. Индивидуальная гонка преследования существует в трековых дисциплинах велоспорта, и в этой исследовательской работе основное внимание уделяется улучшению результатов за счет движения по траекториям поворотов и виражей (зон) и доказывает своей эффективностью.

Ключевые слова: Сила, выносливость, траектория движения, велосипед, гонщик, судья, гонка, участие, результат, чемпион, время, улучшение.

За короткий исторический период независимости Республики произошли значительные события в спортивном движении страны. Ставятся немаловажные задачи дальнейшего совершенствования высшего спортивного мастерства и завоевания ведущих позиций узбекскими спортсменами на международной спортивной арене (Постановление Президента Республики Узбекистан от 5.11. 2021 года № ПП-2821 «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм 2020 года в городе Париж (Франция)», в том числе велоспорте.

Нами определены этапы подготовки велосипедистов, с уклоном на этап **максимальной реализации индивидуальных возможностей, так же** соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки. Это связано с тем, что можно владеть методикой воспитания физических качеств и на их основе совершенствовать технические и тактические навыки. Однако вопрос оптимизации тренировочных нагрузок велосипедистов на этапе **максимальной реализации индивидуальных возможностей** не рассмотрен в отечественной и зарубежной литературе.

Спортивная подготовка велосипедистов охватывает несколько этапов, которые имеют свои закономерности. Ее содержание изменяется в зависимости от спортивного совершенствования возрастного развития занимающихся. Система планирования спортивной подготовки, достаточно полно изучена и рассматривается только в многолетнем аспекте, согласно которой весь процесс подготовки делится на пять этапов [1,3,5].

Каждый из этапов имеет свои конкретные задачи, гибкую динамику нагрузок, соотношение работ общей, вспомогательной и специальной подготовки.

Важным положением для правильного понимания цели, задач и содержания системы подготовки высококвалифицированных велосипедистов является то, что ее следует рассматривать во всей совокупности задач спорта высших достижений. Планирование продолжительности этапов следует начинать исходя из оптимальной возрастной зоны, в которой спортсмен может максимально реализовать свои индивидуальные возможности. В среднем продолжительность каждого этапа составляет 2 – 2,5 года. Не существует четких различий в методике подготовки велосипедистов на смежных этапах многолетней подготовки. Например, Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Главной задачей является – достижение наивысших результатов, а также диктует необходимость максимального использования наиболее сильных тренировочных воздействий, способных вызвать интенсивное протекание адаптационных процессов.

Суммарные величины объема интенсивности тренировочных нагрузок возрастают до максимальных значений, широко используются занятия с большими нагрузками, увеличивается

количество занятий в недельных микроциклах. Общий объем работы за год составляет 900 – 1400 ч, доля общей физической подготовки уменьшается до 15 %, такой же объем и вспомогательной подготовки, а специальная физическая возрастает до 70%.

Наблюдается стремление к применению максимальных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, которые по отдельным показателям достигли предельных значений [2,4].

Также следует помнить, что само по себе применение максимальных тренировочных нагрузок, широкой соревновательной практики, жестких режимов работы, здоровой конкуренции, использование тренажеров, средств восстановления и т.д, а также - всего того, что характеризует подготовку спортсменов высокого класса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, автоматически еще не обеспечивает решение основной задачи.

Максимальная эффективность работы зависит от того, насколько тренер сумеет совместить во времени период использования мощных средств тренировочных нагрузок с периодом максимальной предрасположенности организма спортсмена к достижению наивысших результатов. К этому периоду организм спортсмена должен быть максимально подготовлен, с одной стороны, естественным развитием, а с другой – направленным преобразованиями, обусловленными многолетней подготовкой. При совмещении этих условий максимальные спортивные достижения становятся реальностью, но если этого сделать не удалось, то спортсмен демонстрирует результаты ниже тех, которые он мог бы показать.

Изучение опыта подготовки и выступлений ведущих велосипедистов мира позволяет выявить основные закономерности восхождения к вершинам мастерства в зависимости от требований конкретной спортивной дисциплины, объема работы различной направленности, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок и др. [6].

Анализ этих закономерностей позволяет определить наиболее эффективную продолжительность тренировки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, установить эффективную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, соотношение работы различной направленности.

Литература:

1. Анатомия человека: Учебник /М.Ф.Иваницкий, Б.А.Никитюка, А.А.Гладышев, Ф.В.Судзиловский. - М.: Тера-Спорт, 2003 - С. 624.
2. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 7. - С. 43.
3. Волков Н. И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: автореф. дис..., д-ра биол. наук - М, 1990. - 48 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств //Теория и технология применения: Учеб.пособие. - СПб., 1998. - С. 217.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать - М.: Аст: Астрель, 2003.- 861 с.
6. Радченко А. С. Адаптивные реакции у спортсменов при мышечной работе аэробного характера // Физиология человека. - 2001. - Т.27, №2. - С. 122 -130

Ханкельдиев Ш.Х.

профессор, доктор педагогических наук

Каримов Д.К.

мастер спорта международного класса
Ферганский государственный университет
d.karimov@pf.fdu.uz

ИССЛЕДОВАНИЕ КУМУЛЯТИВНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ

Аннотация

В статье представлены результаты проведенного педагогического эксперимента с юными акробатами направленных на поиск и отбор одаренных детей на начальном этапе их спортивного совершенствования

Ключевые слова: Спортивная акробатика, эксперимент, комплексная оценка, двигательная и техническая подготовка, кумулятивный эффект, корреляция

Аннотация

Maqolada yosh akrobatlar bilan iqtidorli bolalarni sportni rivojlantirishning dastlabki bosqichida topish va tanlashga qaratilgan pedagogik tajriba natijalari keltirilgan.

Калит so'zlar: Sport akrobatikasi, eksperiment, har tomonlama baholash, vosita va texnik tayyorgarlik, kumulatif effekt, korrelyatsiya

Annotation

The article presents the results of a pedagogical experiment with young acrobats aimed at finding and selecting gifted children at the initial stage of their sports improvement.

Keywords: Sports acrobatics, experiment, comprehensive assessment, motor and technical training, cumulative effect, correlation.

Мониторинговый анализ научно-методической литературы по проблеме отбора и методов поиска одаренных детей показал недостаточную разработанность критериев оценки и дает основание утверждать, что на современном этапе развития спортивной акробатики, характеризующийся тенденцией к ранней спортивной специализации с повышением требований к прогрессивному росту сложности акробатических упражнений, ставит перед спортивной наукой вопрос о необходимости разработки инновационных педагогических технологий в методику обучения сложно-координационным упражнениям с целью дальнейшего повышения эффективности данных мероприятий при отборе одаренных детей для занятий спортивной акробатикой.

Осуществление профессионального отбора и оценки уровня специализированной подготовленности детей к занятиям спортивной акробатикой является наиболее сложным педагогическим процессом, где характерной особенностью данного вида спорта являются экстремальные ситуации и сложность технических действий.

Оценивая классификацию двигательных действий юных акробатов узких специализаций в парно-групповых видах акробатики следует отметить, что за последние годы спортивная акробатика претерпела значительные изменения как в совершенствовании технического мастерства так и во внутренней структуре её видов. Стали самостоятельными видами спорта акробатические прыжки на дорожке и на батуте. Сегодня парно-групповая спортивная акробатика имеет в своей структуре пять видов пар и групп.

Произошедшие изменения заставляют подвергнуть коррекции некоторые теоретические и методические подходы к процессу многолетней подготовки акробатов. Анализируя классификации спортивной акробатики было выявлено, что в них не были учтены их специализации, что определила задачу усовершенствовать классификацию спортивной акробатики и дополнить ее содержание имеющими место более мелкими структурными образованиями с условным названием "узкие специализации". (Рис.1)

Под «узкими специализациями» в спортивной акробатике понимается место, занимаемое спортсменом в паре или группе, особенности его соревновательных двигательных действий и условия их реализации.



Рис. 1. Классификация парно-групповых видов спортивной акробатики

Исследование соревновательной программы парно-групповых видов спортивной акробатики, с учетом избранного амплуа показало, что характер выполняемых упражнений

различен. В этой связи по признаку основного места расположения акробата при выполнении совместных двигательных действий в соревновательных упражнениях представители различных узких специализаций были отнесены к группам "нижние" и "верхние".

Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить, что исходные показатели педагогического тестирования физической подготовленности юных акробатов на этапе комплектования экспериментальных групп, достоверных различий между исследуемыми группами не выявлено.

Внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанных авторских мероприятий направленных на повышение их двигательной и технической подготовленности, в процессе которого в экспериментальной группе выполнялись акцентированные физические упражнения силовых и скоростных способностей увеличенных по объему и интенсивности оцениваемых по бальной системе специально созданной компетентной комиссией. При тестировании технической подготовленности к концу педагогического эксперимента было выявлено достоверное прогрессивное различие между двумя исследуемыми отделениями.

Математико-статистическая обработка цифровой информации полученных в ходе проведения педагогического эксперимента позволила выявить, что достоверных прогрессивных показателей связанных с выполнением сложно-координированных двигательных действий вращательного характера в технике исполнения не выявлено.

Многолетняя практика тренировочного процесса показала, что опытные наставники, имеющие многолетний стаж тренерской работы интуитивно выявляют степень одаренности и перспективности детей. Результаты тестирования изучаемых параметров дают возможность определить фактор перспективности детей к данному виду детского спорта, при анализе выполнения сложно-координированных двигательных действий с перспективой перехода в группу специализированной подготовки и ожидаемого эффекта на последующих этапах спортивного совершенствования.

Педагогический эксперимент выявил, что комплектование групп юных акробатов на начальном этапе их подготовки осуществляемый по результатам проведенного эксперимента, позволил повысить эффективность подготовки и обеспечить решение профессиональных задач в процессе обучения сложно-координационным двигательным действиям, методически грамотно распределять физические нагрузки с учетом индивидуальных возможностей юных акробатов.

Актуальность данного исследования заключалась в том, что предлагаемая разработанная авторская методика по отбору юных акробатов в группы специализированной подготовки, прошедшая научную апробацию и рекомендованная в практику работы тренерского состава выявила достоверный положительный эффект.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных акробатов на начальном этапе спортивного совершенствования .

Предмет исследования – экспериментальное обоснование эффективности кумулятивного воздействия авторской методики на повышение двигательно-тактической подготовки юных акробатов на начальном этапе спортивного совершенствования.

По результатам проведенных отборочных соревнований по спортивной акробатике оцениваемых компетентной группой тренеров через промежуток времени длительностью в полугодовой макроцикл занятий, экспериментальная группа начальной подготовки была разделена на два отделения.

В первом отделении по результатам проведенного тестирования были отобраны юные акробаты, имеющие, по интуитивному мнению тренеров, большую перспективу и задатки для занятий данным видом спорта.

Во второе отделение вошли юные акробаты, имевшие существенные отклонения от требований, предъявляемых к ним по внешним признакам и результатам тестирования.

Анализ результатов одаренности детей принимавших участие в педагогическом эксперименте выявили, что различия между средними показателями качества исполнения характеризующих уровень развития физической и технической подготовленности статистически недостоверны, что дает основание для проведения аналитического мониторинга в работе с юными акробатами. (Табл.1, 2)

Результаты педагогического тестирования физической подготовленности юных акробатов на начальном этапе спортивного совершенствования

№	Физические компоненты	Статистические показатели				Достоверность	
		1 отделение		2 отделение			
		$X \pm Sx$	σ	$X \pm Sx$	σ	t	p
1	Бег 60 м (с)	8,8 ± 0.3	0,8	7,9 ± 0.2	0,6	3,3	< 0,01
2	Прыжок в длину с места (см)	105 ± 0.2	0,6	103 ± 0.2	0,6	2,8	< 0,05
3	Подтягивание в висе (раз).	8,6 ± 0.6	1,2	7,9 ± 0.1	0,4	3,0	< 0,01
4	Угол в висе (с).	8,6 ± 0.2	0,6	7,8 ± 0.3	0,8	3,1	< 0,01
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (раз).	8,6 ± 0.3	0,8	7,8 ± 0.4	1,0	3,2	< 0,01
6	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, (раз).	8,5 ± 0.3	0,8	7,8 ± 0.4	1,0	3,0	< 0,01
7	Стойка силой согнувшись «спичаг» (раз).	8,8 ± 0.4	1,0	7,9 ± 0.6	1,2	2,8	< 0,05
8	Стойка на руках (с).	8,2 ± 0.4	1,0	7,7 ± 0.7	1,4	3,1	< 0,01

Педагогический поисковый эксперимент позволил уточнить и зафиксировать все организационно-методические аспекты занятий с юными акробатами начальной системы подготовки.

В экспериментальных отделениях юные акробаты занимались по единой программе, где существенную разницу составляла дозировка физических упражнений, требования технического и методического характера предъявляемых со стороны тренерского контингента:

– к юным акробатам первого отделения были предъявлены более жесткие требования к выполнению техники акробатических упражнений;

– к юным акробатам второго отделения предъявлялись требования общего характера как, выполнение акробатических упражнений с отдельными ошибками, обращая внимание только на отдельные детали техники исполнения.

Результаты педагогического тестирования физической и технической подготовки юных акробатов в конце эксперимента показали статистически достоверную оценку прироста средних значений.

Таблица 2

Результаты тестирования технической подготовленности юных акробатов, в баллах

	Технические компоненты	Статистические показатели				Достоверность	
		1 отделение		2 отделение			
		$X \pm Sx$	σ	$X \pm Sx$	σ	t	p
1	Техника элементов	7,8 ± 0.2	1,1	9,1 ± 0.2	1,2	3,6	< 0,01
2	Акробатические прыжки	7,7 ± 0.1	1,3	8,4 ± 0.3	0,7	2,3	< 0,05
3	Композиция (хореография)	7,5 ± 0.04	0,6	8,2 ± 0.5	0,5	2,6	< 0,05
4	Вестибулярная устойчивость	8,0 ± 0.2	0,9	8,7 ± 0.2	0,8	2,3	< 0,05

На заключительном этапе педагогического эксперимента при тестировании технической подготовленности юных акробатов было выявлено, что показатели опытного отделения достоверно превосходили результаты второго отделения, что было выявлено в ходе исследований по показателям связанных с вращательной подготовкой.

Проведенные экспериментальные педагогические исследования двигательной и технической подготовленности юных акробатов оцениваемых по результатам высокой корреляционной взаимосвязи этих параметров направленных на выявление эффективных форм и методов подготовки детей позволяющих определить степень одаренности детей к занятиям спортивной акробатикой на основе кумулятивного подхода в совокупности с интуицией

тренерского контингента достичь высокой эффективности в процессе выступления в ответственных соревнованиях.

Педагогический эксперимент выявил, что комплектование групп юных акробатов на начальном этапе их подготовки осуществляемый по результатам проведенного педагогического эксперимента, позволил существенно улучшить систему начальной подготовки детей в сложнокоординированном виде спорта.

Литература

1. Karimov, D. K. (2022). The Relationship Between Body Types In The Sports Specialization Of Young Acrobats. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 2(1.5 Pedagogical sciences).

2. Каримов, Д. (2022). Жисмоний Сифатлар Ривожланишининг Асосий Қонуниятлари. *Ijodkor O'qituvchi*, 2(20), 148-153.

3. Ханкельдиев, Ш. Х., & Каримов, Д. К. (2021). МАХСУС МАШҒУЛОТЛАР БОСҚИЧИДА ЖУФТ АКРОБАТИКА БЎЙИЧА ПАСТКИ ШЕРИКЛАРНИНГ МОТОР ФАОЛЛИГИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ. *Fan-Sportga*, (4), 24-26.

4. Каримов Д.К. (2020). ГИМНАСТИКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. *Мировая наука*, (3 (36)), 256-259.

5. КАРИМОВ, Д. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОИСКА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В АКРОБАТИКЕ. *ФАН-СПОРТГА Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта*, (8), 30-32.

Zafarjon Yusupov

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Ganbol, regbi nazariyasi va uslubiyati kafedrası mustaqil izlanuvchisi,

p.f.b.f.d. (PhD), dotsent, E-mail: Zafarjon1990@list.ru, Tel: 90 980 5051

MARKAZIY O‘YINCHILARNI SARALASHDA TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARNI NAZORAT QILISHNING VOSITA VA USLUBLARI

Annotatsiya

Mazkur maqolada markaziy o‘yinchilarni saralashda texnik-taktik xarakterlarni musobaqa sharoitida nazorat qilish va aniqlash hamda taxlil qilish ishlari olib borilgan. Tadqiqotda yuqori malakali gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi taxlil qilingan holda natijalar bir biriga taqqoslangan va amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlari: Yuqori malakali gandbolchilar, saralash, texnik-taktik, musobaqa.

Аннотация

В данной статье технико-тактические действия при подборе центральных игроков контролировались, определялись и анализировались в условиях соревнований. В исследовании проанализирована технико-тактическая подготовка высококвалифицированных гандболистов, сопоставлены результаты и даны практические рекомендации.

Ключевые слова: Высококвалифицированные гандболисты, квалификация, технико-тактические, соревнование.

Annotation

In this article, technical and tactical actions in the selection of central players were controlled, determined and analyzed in the conditions of the competition. The study analyzed the technical and tactical training of highly qualified handball players, compared the results and gave practical recommendations.

Key words: Highly qualified handball players, qualification, technical and tactical, competition.

Tadqiqotning dolzarbligi: Xozirgi yillarga kelib gandbolda markaziy o‘yinchilar jamonining asosiy o‘yinchilaridan biri xisoblanadi. O‘yining ijobiy tarafiga o‘zgarishda asosiy “Aplua” o‘yinchisi xisoblanadi. Markaziy o‘yinchilarning xujumdagi xati xarakterlari hozirgi payitga kelib kam tekshiruvlar olib borilgan. Yuqoridagi fikirlarga tayangan holda shuni aytish mumkinki markaziy o‘yinchining xujumdagi xati xarakterlarini taxlil qilish hozirda dolzarb muamolardan biri xisoblanadi.

Tadqiqotning ilmiy farazi: Musobaqa davrida markaziy o‘yinchilarning texnik-taktik xarakterlarini pedagogik nazorat qilish orqali kelajakda markaziy o‘yinchilarning musobaqadagi samarali o‘yin darajasini yanada yuqoriga olib chish va o‘sib kelayotgan yosh sportchilarning yetuk gandbolchi bo‘lib ulg‘ayishiga sabab bo‘ladi deb o‘ylayman.

Tadqiqotning maqsadi: O‘zbekiston Respublikasida gandbol sport turi bo‘yicha IV-tur musobaqasida ishtirok etkan o‘yinchilarning xujumdagitehnik-taktik xarakterlarini taxlil qilish orqali

tadqiqotimizni olib boramiz. Tadqiqotimizda “OTMK”, “AOZK”, Qoraqalpog‘iston, Xorazm, “SKIF” terma jamolarning markaziy o‘yinchilarining xujumdagi texnik-taktik xarakterlarini taxlil qilamiz.

Tadqiqotni olib borilishi: Tadqiqotimizda ishtirok etayotgan gandbolchilarning xujumdagi aldanchi xarakterlari taxlil qilinadi. Olingan natijalarning samarali va samarasiz xarakterlari xisoblanib tuzilgan jadvalga yozib boriladi. Olingan natijalarning ko‘yfisenti ishlab chiqiladi. $(X/Y)*100$ bu formula yordamida biz o‘yinchining xujumdagi texnik-taktik xarakterlarini samaradorlik ko‘yfisentini xisoblab chiqarish mumkin. Bu formulada X-samarali bajarilgan xarakterlar soni. Y-darvozaga otilgan to‘plar va aldanchi xarakterlar.

Tadqiqotning natijalari:

Musobaqa davomida gandbolchilarning texnik-taktik xarakterlarining natijalari va samarali o‘yin ko‘yfisenti natijalari.(1-jadval).

Jamoa ishtirokchilari.	Aldanchi xarakterlar	Samarali xarakterlar	Samarasiz xarakterlar	Samarali o‘yin ko‘yfisenti
“OTMK” komandasi.	71	40	31	56.33%
“AOZK” komandasi.	62	27	35	43.54%
Qoraqalpog‘iston komandasi.	52	20	32	38.46%
“Xorazm” komandasi.	68	32	36	47.05%
“SKIF” komandasi.	80	53	27	66.25%

Xulosa.

Tadqiqotimizga ko‘ra shu malum bo‘ldiki musobaqa davrida xar bir jamoa ishtirokchilari shidatli shujumlar uyushtirgani va xujumda texnik-taktik xarakterlarini, juda ko‘p kombinatsiyalarni bajarishgani aniq bo‘ldi. Musobaqa davrida ishtirokchilarning orasida eng ko‘proq samarali o‘yin ko‘rastgan va jamosiga samarali o‘yni bilan yordam bergan o‘yinchi “SKIF” komandasi bo‘ldi. Tadqiqotimizning samarali o‘yin ko‘yfisenti “SKIF” komandasiga qaraganda biroz past ko‘rsatkich ko‘rsatgan o‘yinchi “OTMK” komandasi bo‘ldi. Qolgan uch jamo natijalari bir-birlariga yaqin va o‘xshash bo‘ldi. Xulosa qilib aytadigan bo‘lask musobaqa davrida o‘z jamosi uchun eng yaxshi o‘yin ko‘yfisetiga ega bo‘lgan o‘yinchi “SKIF” terma jamosi bo‘ldi. Tadqiqotimiz davomida eng past ko‘yfisentka “Qoraqalpog‘iston” terma jamosi bo‘ldi.

Tadqiqotga ko‘ra “SKIF” terma jamosi mashg‘ulotlar jarayonida texnik-taktik xarakterlarni yaxshi o‘zlashtirgani aniqlandi. Tadqiqotimizning quyi pog‘onasida joylashgan Qoraqalpog‘iston jamosining mashg‘ulotlar jarayonida texnik-taktik xarakterlarini past darajada rivojlantirgani aniqlandi. Tadqiqotimizga suyangan xolda shuni aytish mumkinki mashg‘ulotlar davomida markaziy o‘yinchilarning xujumdagi texnik-taktik xarakterlariga ko‘proq ahamiyat berish kerak, aks xolda markaziy o‘yinchilarning musobaqa sharoitida samarali o‘yin ko‘yfisentlariga salbiy tasir ko‘rsatib jamoni yutqazish darajasigacha olib kelishi mumkin. Yuqoridagi natijalarga tayangan xolda shuni aytish mumkinki olg‘a surilgan ilmiy farazimiz va maqsadimiz o‘z ispotini topti deb bemalaol ayta olamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Pavlov Sh.K, Azizova R.I. “Gandbol” sport maktablar uchun dastur. 2009 yil.
2. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Rahmonova M.M “Gandbol” o‘quv qo‘llanma, 2010yil. 32-45 b.
3. Павлов Ш.К. Абдурахмонов Ф.А, подготовка гандболистов-ЎЗГИФКТ.:2006 г. 299с.
4. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Akromov J.A, Gandbol :JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91 b.

**2-SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA, SPORT VA
SOG‘LOMLASHTIRISHNING TIBBIY-BIOLOGIK, PEDAGOGIK-
PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKA VA KORREKSIYA USULLARI.**

**А.Абдуллаев,
ФарДУ доценти,
Ж.Абдуллаев
ФарДУ магистри**

**АТРОФ – МУҲИТ, ТУРТ МУЖЖАНИНГ СОҒЛИГИ, ВАҚТ РИТМЛАРИ,
“ФУТУВАТЧИЛИК” АЖДОДЛАРИМИЗ ТУРМУШ ТАРЗИДА**

Аннотация

Мақолада атроф – муҳит, турт мужжанинг соғлиги, вақт ритмлари, “футуватчилик” аждодларимиз турмуш тарзининг тажрибалари умумлаштирилган бўлиб, жисмоний машқлар билан шуғулланишда аждодларимизнинг футуватчилика мансуб (спорт клублари) тажриба ва билимлар ҳавола қилинган.

Калит сўз

Футуват, тўртмужжа, вақт ритмлари (кунлик, ҳафталик, ойлик), спорт клублари, турмуш тарзи, зўриқиш, сувнинг сифатлари.

Abstract

The article summarizes the environment, the health of the human body, the rhythms of time, the experiences of the "futuvat" lifestyle of our ancestors, and the experiences and knowledge of our ancestors' futuvat (sports clubs) related to physical exercises.

Key word

Futuvat, quaternary, rhythms of time (daily, weekly, monthly), sports clubs, lifestyle, tension, qualities of water.

Аннотация

В статье обобщены окружающая среда, здоровье человеческого организма, ритмы времени, опыт «футуватного» образа жизни наших предков, а также опыт и знания футуватных (спортивных клубов) наших предков, связанных с физическими упражнениями.

Ключевое слово

Футуват, четверка, ритмы времени (суточные, недельные, месячные), спортивные секции, образ жизни, напряжение, свойства воды.

Мамлакатимиз Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг давлат сиёсати даражасига кўтарган жамиятимиз аҳолисини оммавий соғломлаштириш спортига жалб қилишга мансуб охириги 4 йилдаги фармонлари ва қарорлари ҳамда қатор видео селекторлардаги чиқишлари орқали аҳолининг касалликларсиз, соғлом, узок, фаол ҳаракатланишни дўст тутиб, жисмоний эмас, биологик қариш билан фаол яшашига шароит яратишдек турмуш тарзини шакллантиришга оид аниқ вазифалар белгилаган.¹ Шунинг учун ҳам аждодларимиз бой тарихий тажрибаларини умумлаштириш долзарб.

Махсус адабиётларнинг тахлили, тарихий манбааларда такидланишича аждодларимиз турмуш тарзида атроф - муҳит, табиат билан ўзвий алоқада бўлишга уринганлар, ҳарбир индивид учун белгиланган, мавжуд биологик ритмларни хис қилиб, кунлик фаолиятларини шунга мослаганлар.

Улар субҳи солиҳда уйқидан ўйғонганлар, бомдодни тугаллаб, чошгоҳдан сўнг, куёшни тик палласигача турмуш тиркчиликлари - моддий неъмат яратиш (орада “*нонушта бир тўрғам*” шиори остида), куёшнинг тик палласи – тушлик (пешин)гача меҳнат қилганлар, тушликдан сўнг, куннинг оғиши (асирдан шомгача) яна меҳнатни давом эттирганлар.

Аслида, кун ботиши, ним қоронғилик-кун қорайиши (шом кириши), қоронғи тушиши (хуфтон вақти) ва туннинг биринчи ярмидаги ўйқи ҳамда бедорлик вақтлари белгиланган, улар мувофиқ ритмлар асосида кечган. Бу ритмлар суткалик, ҳафталик, ойлик ҳамда йилнинг фаслар ритмларга мувофиқ жисмоний, рухий жиҳатлари талаблари тартибига мос ҳаётий ритмлар, ички ва ташқи муҳитнинг кескин ўзгаришларига организмни ўз вақтида, мослай олиш одобининг соҳиблари боболаримиз тажрибаларини ўрганиш вақти етди.

¹ “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт тизимини 2025 йилгача ривожлантириш концепцияси” ПФ-5924-сон Фармонида 2-илова,

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30-октябрдаги Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сон фармони

Энг муҳими улар ўз организми қуватини оғир жисмоний меҳнат, ҳаракат фаолияти учун меъёридан ортиқ зўриқиш қилишни зиёни, соғлиғи бойлиги эканлиги, вжуди аъзоларининг асраш, авайлаш, парваришлаш, касалликларга дуч келиши мумкинлигини хис қилишиб тана аъзоларини “эшитиш”)нинг стертиотипларига эга бўлганлар.

Шарқ ўйғониш даврининг буюк мутафакири, бобокалонимиз, Абу Наср Фаробий (873-950) “Фозил одамлар шаҳри” деб номланган, ёзилганига 1200 йилдан ортиқ вақт ўтган илмий асариди, шаҳарга ҳоким танлаш устида фикр юритиб, номзод, бўлажак ҳоким эга бўлиши лозим бўлган 12 фазилатнинг энг биринчиларидан деб – унинг “тўрт мужжаси соғлом бўлиши”ни, танаси аъзоларидаги мавжуд нўқсониди давлат бошқарувидаги бурчини осон бажаришга қулай имконият яратиши лозим” деган фикр назарда тутилган[4, С.173].

Улуғ аллома, энциклопедист олим Абу Райхон Беруний (973-1048) “Жавоҳирлар” номли китобида ташқи муҳитнинг зарарли оқибатларига(иссиқ, совуқ, шамол, тўзон, турли касалликлар, айниқса, сувнинг хиди ва таровати билан ҳавонинг ажиб саси келади ” деб ёзган. Аллома тана тозалигининг фақат гигиеник томони эмас, уни чиниқтиришда таълимий, тарбиявий воситаларини ўз даврига мос назарий билимлар тарзида мазмунини ифодалаган[4,

Сузиш машқи ўпканинги энг яхши гимнастикаси эканлиги, чунки нафас олиш сув босимини таъсири остида, нафас чиқариш сувни қаршилиги остида бир оз қийинроқ, оддий нафасдаги мушаклар жисмоний юкламасига нисбатан кучли зўриқиш қилишга мажбур қилади, айниқса қавурга аро нафас мушаклари ва тананинги бошқа айтарли барча мушакларини жисмоний зўриқишлар қилишида тана склети мушаклари фаолигининг бекиёс афзалликларини юзага келтиришини асослаганлар.

Шарқ ҳаммомлари даволаш масканлари ролини бажарган. ундаги ходимгарликнинг 10 дан ортиқ хилидан, сув билан массаждларнинг 10 дан ортиқ хилидан СТТ жисмоний маданиятининг асосий воситаси сифатида турмуш тарзи амалиётида ҳозир ҳам фойдаланилмоқда.

Берунийнинг замондоши, Қобуснинг набираси Кайковус томонидан ёзилган “Қобуснома” (1083) асариди ҳаммомга бориш, “ходимгарлик”(танни уқалаш-массажд), организмни сарфлаган қувватини тиклашда уйқунинг аҳамиятига кенг ўрин берилган. “Инсон учун берилган ҳаёт шоҳона дастурхон бўлса, уйқи(пассив дам олиш – сарфланган қувватни тиклаш)ни, яъни шу дастурхоннинг шоҳона таоми” бўлиб организмни сарфланган қувватини тиклаш омили сифатида башарият аҳли томонидан аллақачонлар тан олинган. [4, С.173]

700 йилдан ортиқ давр давомида ер юзи шифокорларини (тиббийёт мутахасислари)ни тарбиялашда фойдаланилаётган машхур “Тиб қонунлари “асариди “Агар жисмоний машқлар билан шуғилланилса ҳеч қанда дори ва дармонларни ичишга ҳожат йўқ”-деб ёзган[5, С.323].

У ўз даври таълими, тарбиясининг талабларидан келиб чиқиб жисмоний машқларни: “рақибини белидан тутиб, бир бирини тортиш, силташлар, (барча курашларнинг асосий техник элементи), кўтариб отишлар, ошириб ташлашлар, ёйдан ўқ отиш, маъромли, ўзгарувчан тезликда юришлар, сакрашлар, чавандозликнинг қатор турлари, кўпкари(улоқ), чавгон, ва бошқа от миниб ўйналадиган ҳаракатларни, ўз вақтидаги уйқу, овқатланиш, дам олиш билан мувофиқлаштиришни тавсия қилган.

Улуғ Рус олими, биолог, анатом, педагог, врач, Собиқ Иттифок жисмоний маданияти тизимининг “отаси” деб тан олинган, “Жисмоний билимлар” назариясининг асосчиси П.Ф. Лесафтдан (1837-1909) қарийб X аср аввал мутафаккир бобомиз организмни “толиш, чарчаш машқлари классификацияси (яралди чарчаш; қотиб чарчаш; шишли чарчаш; озиди чарчашде хиллари)ни тавсифлаб, чидамлиликини бешта хилини гуруҳларга ажратиб, уларни соғломлаштириш воситаси тарзида илмий назарий ва амалий асослаб улгурган.”[8, С.308]

Бобокалонимиз Аҳмад Яссавий (туғилган йили аниқ эмас, вафот йили 1166-1167 йиллар оралиғида) ўзининг “”Ҳикматлар тўплами” номли асариди “Соғлом нафс”(қўламига кўра кенг тушунча, диний китобларда уч хил нафс тавсифи берилган бўлиб барчаси турмуш тарзига таъалуклилиги) ҳақида фикр юртиб инсонни ҳайвоний эҳтиросларга берилиб кетишдан сақлайдиган, танаси аъзоларини жисмонан мустаҳкамлайдиган жиҳатлар эканлиги”ни асослаган[3, С.221]

Кураги ерга тегмаган бобомиз, чакмандуз Паҳлавон Маҳмуд кураш сирларини очиб, кураш машқлари ҳақида кўплаб асарлар ёзган.

Уларнинг асосий мақсади авлодлари жисмининг пишиқлиги, унга яраша жасурлик, мардлик мардонаворликни тарбиялашдан иборат бўлган. Чунки Паҳлавон Маҳмуд курашчиға пишиқ тана лозимлигини исботлаб, тананинги мустаҳкамлиги унинг суяклари ва мушакларини бирини - бириға боғловчиларининг пишиқлиғида эканлигини синовдан ўтказиб, мардонавор йигитларни шаклланишини ўз сарбозларида синаган[9, С.660].

Мутафаккир бобомиз Алишер Навоий асарлари қаҳрамонларининг прототиби «Хамса»сидаги «Фарҳод ва Ширин», «Садди Искандарий, «Сабъаи Сайёр»нинг бош қаҳрамонлари

Фарход, Искандар, Бахром образлари бадий тўқима бўлмай, даврининг жасур, мард, чаққон, ориятли, эл-юрти шаъни шухратини кадрлайдиган, жисмини баркамолликка эриштиришни мақсад қилган, мунтазам машқланувчи ва машқланишга даъват этувчилар тарзида яратилган.

Марсель Брионнинг(2018) “Менким, соҳибкирон - Темур” номли китобида ёш навкарни кўпин таркибига қабул қилишда ундан “ёшлигида курашганлиги, турли хилдаги халқ ўйинларида иштирок этганлигини ўрганиш, билишни қоидага айлантирган. Уни уч жиҳатини: биринчиси – соғлом ва бақувват бўлиши, иккинчиси – қилич ёки ёйни ишлата билиши, учинчиси – отда чопиб, найза улоқтириши эътиборга олганлигини ёзади.

Профессор Н. Комиловнинг(1994) Шарқниг машхур алломаларидан бири Хусайн Воиз Кошифий(1442-1505) томонидан ёзилган “Футуватномаи султоний” номли (Форс-тожик тилидан таржима қилган) асариди, Х-асрадек қадимий Хуросон, Мовароуннахр аҳолисининг маълум тоифаси, улар “Футуватчилар” деб номланган- ларини, футуватчилар асосан ҳозирги кун “соғлом турмуш тарзи”, унинг таркибидидаги “соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” тамойилларига, қоидаларига асосланиб ҳаёт кечирганликлари ҳақида ёзади..

Улар ҳозирги кунда мамлакатимизда урфга айланган “Спорт клублари”га ўхшаш уюшмалар (жамоалар)га уюшиб, ўзларини “футуватчилар” деб номлаганлар. Муаллиф атаманинг маъносига тўхталиб “футуват”ни “ёшлик” деган маъно беришини ёзади. Баъзилар унга изоҳ бериб футуватни - “жавонмардлик (жумардлик) тариқати” деб маъно берганлар ҳам йўқ эмас..[11,

Савол жавоб тарзида ёзилган бу асарда “*курашни маъноси нима, деб сўрасалар*, айтгилки, одамларнинг мақбул ва номақбул ахлоқий сифатлари орасида доимий кураш боради, яъни ҳар бир сифат ўзига қарши сифатни дафъ қилиш пайида бўлади. Демак кураш инсон ҳилқатидаги шу сифатни ифодалайди.

“Агар *куч-қувват қанақа нарсадир*, деб сўрасалар, айтгилки, куч – қувватнинг эътибори йўқ, зеро ҳайвонларда куч жуда кўп, аммо уларда илму дониш(инсоний фазилат) йўқ, шу учун улар ҳурматга лойик эмаслар. ... билимсиз куч “адли йўқ шоҳ кабир”. Агар билим билан куч ўзаро мувофиқ келса, мувафакқиятга эришиш йўли очикдир. *кураш тушиши илми ёки амалми*, деб сўрасалар жавоб бериб айтгилки, амал билан зич боғлиқ илмдир, ... кимдир ҳаётда ниманидир ўрганади, бироқ, унга амала қилмаслиги мумкин. Аммо кураш санъатида бунга амал қилмай иложи йўқ.”

Жаҳонгир бобомиз Амир Темурнинг Форсийлар мамлақатидаги Шероз шаҳрини таслим қилганидан сўнг шаҳарнинг олиму фозиллари билан қилган суҳбатида(бу унинг азалий одати бўлган) “Ҳофиз” номи билан машхур Шамсиддин Муҳаммад Шерозийнинг анча қариб қолганлигини тавсифлаши давомида, Мен ҳам бирмунча қаридим, аммо ҳали ҳам кучимни йўқотганим, ором истаб қолганим йўқ. Илло, оромни мен ўзимга тақиқлаганман. Кучли бўлишни истаган инсон, оромга, ҳузур ҳаловотга, инсоннинг жисмоний қуввати ва қалбини емирадиган “ёстик” қа бош қўймаслиги керак”-деб ёзди[10, “Ором”ни, жисмоний фаолликни, қалбни емирадиган “ёстик”қа ўхшатиши бобокалонимизни нафақат жаҳонгир тарзида, жисмоний жиҳатдан машқ кўрган жангчилар, сарбозларни тайёрлаш илмининг донишманди, соҳиби сифатидаги саркарда, давлат арбоби бўлибгина қолмай, адабиёт санъат, диний, дунёвий илмларнинг билимдони бўлганлигидан далолат эканлигини, А.Абдурахмонов (2005)нинг “Саодатга элтувчи билимлар номли тарихий асари(ўқув қўлланмаси)да мукамал маълумотлар берган.

“Соҳибкирон Амир Темур бйруғи билан ”Сўфийлик жанг қилиш санъати” мактаби таълимотларига асосланган ,”Кунг-фу”,”У-шу”,”Тай-чи”,”Кемпо”,”Кендо, ”Каратэ”, ”Жиу-житсу”,”Тэквандо” каби жанг қилиш усуллари бир-бирларига мужассамлаштирилиб, даҳшатли тарзда жанг қилишнинг махсус, мукамал, ягона тизими – мактаби вжудга келтирилди. Бу жанг санъатини эгаллаган аскар душманнинг минг аскарига бас келаолишидан бу усул ”Минг аскар” деб номланган[10, С.296].

С.Кушкарёв,У. Кушкарёвлар(2003) “Сўфийлик жанг қилиш санъати” номли китобида “минг аскар” жанг усулини илохий илмга асосланган мукамал инсоннинг жанг қилиш санъати эканлигини, ундаги таянч асослар ва тамойиллар сўфийлик билан чамбарчас боғлиқ бўлганлигини, бу жанг санъати фақат жанг қилиш учунгина мўлжалланмай, моҳиятан фақат руҳий,ақлий ва жисмоний баркамолликка эришиш учун хизмат қилган”лигини такидлаганлар[6, С.78, 7, С.14-15, 8, С.308].

Хулоса қилиб шуни атиш лозимки. Антик давр соҳиби Гипократнинг соғлом турмуш тарзи ҳақидаги соғлом турмуш тарзи тиббий – гигиеник тушунча деб тасаввур қилган даврдан бошлаб бобокалонимиз Абу Али ибн Синогача бўлган давр давомида бу тушунча қўламига кўра фақат тиббий - гигиеник тушунча доирасидан чиққанлигини Клавдия Галеннинг “саломатликни шакллантириш инсоннинг илк болалик даврни ўз ичига олиши лозим” деб санади.

Ўрта асрнинг ўрталарига келиб соғлом турмуш тарзи тасаввури антик олам маданиятини чекиниши оқибатида Антик даврда тўпланган Гипократ, Гален ва бошқа машхур олимларнинг илмий асарлари Шарқнинг махсус мактаб-академиялари (энг йириги Гундишапурдаги) да Юнон ва Лотин тилдан шу даврнинг халқаро тили – Араб тилига таржималар қилиш йўлга қўйилди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт тизимини 2025 йилгача ривожлантириш концепцияси” ПФ-5924-сон Фармонида 2-илова,
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30-октябрдаги Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сон фармони
3. Фахриддинов Ф. “Камолот ва маънавият сабоқлари”. Тошкент., “Абу Али ибн Сино” номидаги тиббиёт нашриёти.-1998 й. 221-с
4. Кайковус. Қобуснома. /Форсчадан М.Ризо Огаҳий тарж./- 2 тўлдирилган нашри.- Т.:Истиқлол,1994.-173 б
5. Абдуллаев А.Жисмоний маданият назарияси ва методикаси., ОЎЮ учун дарслик,(1-жилд)/ Тошкент/”НАВРЎЗ” нашриёти, 2017. 308с.
6. Абдурахмонов Абдулхай. Саодатга элтувчи билимлар. (дин, фалсафа, ҳаёт, маънавият ва маърифат сабоқлари).Тўлдирилган бешинчи нашри. Тошкент” Мовароуннахр”.2005. 660 - б.
7. Менким, соҳибқирон – жаҳонгир Темур.(Марсель Брион.- Франция. Таржимонлар: Ф.Рўзиев, Ф.Тиловатов) -Т.”Янги аср авлоди”,-2018. 296 б.
8. Хусайин Воиз Кошифий Футувватномаи Султоний ёхуд жавонмардлик тариқати.Форс-тожик тилидан Н. Н.Комилов таржимаси.Т.А.Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1994, 84 с.

Abdullaev Sh.DJ. shuxrat-abdullayev@bk.ru

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, p.f.n. Bux.DU. O'zbekiston

**DASTLABKI SPORT TAYYORGARLIK GURUHLARIDA SAMBO KURASHI
MASHG'ULOTI TASHKIL ETILISH**

Annotatsiya. Maqolada dastlabki sport tayyorgarlik guruhlarida sambo kurashi mashg'uloti tashkil etilish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar. Guruhni to'ldirish, mashg'ulotlar uchun joy jihozlash, hug'lanuvchilarning formasi, sambo federatsiyasi.

Аннотация. В статье освещены вопросы организации занятий борьбой самбо в группах начальной спортивной подготовки.

Ключевые слова. Комплектация группы, оборудование места для тренировок, форма участников, федерация самбо.

Annotation. The article highlights the issues of organizing sambo wrestling classes in groups of initial sports training.

Keywords. Completion of the group, equipment of the place for training, uniforms of participants, sambo federation.

Respublikamizda, xususan, sport turlaridan – sambo kurashlarida yoshlarni tarbiyalash va ta'lim berish ishlari yuqori darajada tashkillashtirilgan. Ya'ni bo'lajak xalqaro arenada yurt bayrog'ini baland ko'taruvchi yuqori malakali kurashchilar poydevori yaxshi yo'lga qo'yilgan. Sambo sport turi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorlashda poydevorning mustahkamligi, ya'ni bazaviy va mutaxassislikka chuqurlashtirish davrida har bir jabhaga murabiy e'tibor berishi lozim.[1,2]

Guruhlarni tashkil etishda quyidagilarni etiborga olish kerak:

1. **Guruhni to'ldirish.** Katta guruhlarda texnik usullarini tushtirish qulayroqdir. Har bir guruhda o'quvchilar soni teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.[6,7,8]

2. Tajribali sportchi yoki murabbiyni yetakchi sifatida jalb qilish. Murabiylikga eng jismonan tayyor bo'lgan, dastlab murabbiy vazifasini bajaradigan shaxsni ajratib ko'rsatish mumkin. Guruh a'zolari sambo kurashi bilan shug'ullanish uchun tibbiy ko'rikdan o'tishi va shifokor ruxsatini olishi shart. Ma'lumotnoma murabbiyga topshiriladi.

3. **Murabbiyning mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rishi.** Murabbiy maxsus o'quv va uslubiy adabiyotlarni o'rganishi, musobaqa qoidalarini bilishi shart.

Har bir mashg'ulot uchun siz uning mazmunini aks ettiruvchi mashg'ulotlarning qisqacha mazmunini mashg'ulot ishlanmasini yozishingiz kerak (umumiy rivojlanish va maxsus mashqlar, kurash usullari va turlari).

4. **Mashg'ulotlar uchun joy jihozlash.** Qishda mashg'ulotlar yopiq xonada maxsus jihozlangan gilamda o'tkaziladi. Gilam mato yoki sintetik shina bilan qoplangan kurash yoki gimnastika gilamlaridan qilingan. Agar maxsus kurash gilamini olishning iloji bo'lmasa, u holda gilam boshqa yumshoq materiallardan, ko'rpa, gilam, kigiz, paxol, somon va boshqalardan tayyorlanishi mumkin.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Yozda mashg’ulotlar ochiq havoda o’tkazilishi mumkin. Guruhlar uchun ular 20-30 sm chuqurlikdagi teshik qazishadi va uni shoxlar, o’tlar, barglar va boshqalar bilan to’ldiradilar va mato bilan yopishadilar.

Gilamning o’lchamlari shundan iboratki, har bir shug’lanuvchi kamida 4 kvadrat metr maydonga ega bo’lsin.

5. **Shug’lanuvchilarning formasi:** shortilar, sambo yagtagi (kurtka bilan almashtirilishi mumkin) kamar, oyog’ kiyimi (borsovka). Oyog’ kiyimi va sambo kiyimda metall va plastmassa mahkamlagichlar, tugmalar va boshqalar bo’lmasligi kerak.

6. **Mashg’ulot jadvalini tuzish.** Mashg’ulotlarninig davomiyligi 60-90 daqiqa. Haftada bir vaqtning o’zida 2-3 marta.

7. **Sambo kurashi federatsiyasiga murojaat qilish.** Unga mashg’ulotlarni tashkil qilish haqida xabar beriladi. Musobaqa kalendarini rejasini bilan tanishish va hokazo.

8. Har bir mashg’ulot qismlarga bo’linadi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Quyida mashg’ulotlar mazmuni bilan tanishasiz. Har bir mashg’ulotda tezlik, kuch, ephillik, moslashuvchanlik, muvozanat kabi fazilatlarini rivojlantirish uchun beriladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ularga kirmaydi.

Berilgan mashg’ulotlar faqat umumiy rivojlanish uchun turli mashqlar bilan to’ldirilishi kerak bo’lgan sxema. Mashqlarning m’yori jismoniy rivojlanishga, tarbiyalanuvchilar va murabbiyning tayyorgarligiga qarab o’zgaradi.

1-3 MASHG’ULOTLAR

1-MASHG’ULOT

- Saf mashqlari.
- Yurish-yugurish.
- Moslashuvchanlik uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

2- MASHG’ULOT



Yon tomonga yiqilib tushganda o’z-o’zini himoyalash (straxovka) (1-rasm). Ishtirokchilar yiqilish paytida yakuniy holatni o’rganadilar, so’ngra ular o’tirgan holatdan

(to’liq cho’zilgan, yarim cho’zilgan, tik turib) orqaga



burilib, oldingi holatga kelishadi.

Orqa oyog’ poshnasi bilan tashlash (2-rasm). Kurashchi uloqtirishni amalga oshiradi, ikkinchisi esa yonboshiga yiqilishida o’z-o’zini himoyalashning boshqacha usul



Yon tomondan ushlab turish (3-rasm). Bir kurashchi sherikni ushlab turishga imkon beradi, so’ngra sherik qarshilik ko’rsatuvchi sherikni ushlab turishni o’rganishi uchun ozgina kuch sarflab, qo’yib yuborishni boshlaydi. U ushlab turishni o’rgandan so’ng, sherigi to’liq kuch ishlatishi mumkin. Kurashchilar kurashishi mumkin. Sherigi chalqancha yotadi, qorniga burilmaydi va boshqasini ushlab turishga imkon bermaydi. 30-40 soniyadan so’ng kurashchilar rollarni o’zgartiradilar, so’ngra kurashchi sherikni boshqa tomondan, (chap va o’ng) tjmjndan tutadi.

Umumiy rivojlanish mashqlarini o'tkazgandan so'ng, kurashchilar o'z-o'zini himoyalashni o'rganishni boshlaydilar orqaga yiqilish. Kurashchilar oxirgi holatni o'rganishadi (**4-rasm**), oxirgi pozitsiyani mahkamlash bilan o'tirgan holatdan orqaga (cho'qqi, yarim cho'zilgan, tik turgan) yiqilib v.k.



1-mashg'ulotda o'rganilgan yon tomondan tushishni takrorlash, bir tomondan ikkinchisiga dumalab, tayoq orqali orqaga tushish daslabki holatga o'tishni o'rganish (**5-rasm**).

Yon tomondan supurmaga (podsechka

) o'rganish (6-rasm). Sherigi oyog'larini qimirlatmay turganida usul bajariladi, keyin supurib tashlash sherigi harakat qilganda (orqaga chekinish, yon tomonga o'tish) o'rganiladi.



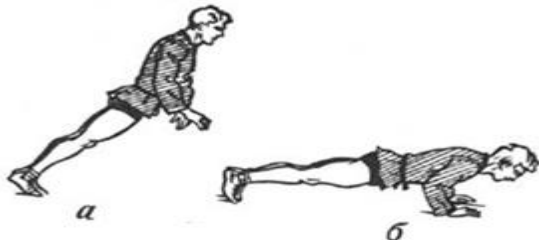
Qo'llarni yon tomondan ushlab orqali aylantirish (7-rasm).

Tizza va qo'lda turgan sherikning orqa tomoniga aylantiring. Qaytargandan so'ng, yon tomondan ushlab turing. Avvaliga sherik qarshilik ko'rsatmaydi. Sambochi burilish usulini o'zlashtirgandan so'ng, sherik ushlagandan keyin qarshilik ko'rsatishi mumkin, keyin u qarshilik ko'rsatishi



va qo'lini ushlab olishi mumkin.

3- MASHG'ULOT



Oldinga yiqilib tushganda qo'llar bilan strahovka qilishni o'rganish (8-rasm).

Mashqlar yotgan tayanchning dastlabki holatidan - qo'llarning egilishi va kengayishidan amalga oshiriladi. Keyin xuddi shu boshlang'ich holatidan ko'krak oldidagi kaftlar bilan chapak chalish amalga oshiriladi, itarilish yotgan holatda chapak chalishdan keyin amalga oshiriladi. Dastlabki

holatdan cho'kkalab, orqadagi qo'llar oldinga tushadi, ko'krak bilan gilamga tegmasdan, qo'llar egilib yozitiladi. Xuddi shu mashqni tik turgan holatda bajarish.

Ichkaridan ilib tashlash (9-rasm).

Sherigi oyog'larini kengroq qilib turadi. Oyog'ni ichkaridan ildirib raqib oyog'ini o'zingizga torting, sherigingizni o'zingizdan itaring –pastga.



Og'riqli usulni qo'l tirsagi bilan songa qo'yib

bosish (10-rasm). Usul yon tomondan ushlab turgandan keyin amalga oshiriladi. Hujum qilinganning bilagini ushlab va gilamda yotgan oyog'ini songa bosib, shunda elka songa, bilak esa oyog'lar orasidagi gilamga tushadi. Qo'lni to'liq cho'zish paytida sherigi "to'xta" deyishi yoki bo'sh qo'li bilan hujumchining tanasiga yoki gilamga urishi kerak. Ushbu signalda og'riq beruvchi usul to'xtatiladi. Ikkala kurashchi texnikani bajarib bo'lgach, kurash o'tkaziladi. Bir kurashchi ikkinchisini ushlab, og'riqli ushlab turishga

harakat qiladi, ikkinchisi esa qarshilik ko’rsatadi. 20-30 soniyadan so’ng kurashchilar rollarni o’zgartiradilar.

Adabiyotlar:

1. Абдуллаев Ш.Дж. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Самбо). Ўқув қўлланма. Бухоро “Дурдона” нашриёти, 2022:- 232 бет.
2. Абдуллаев Ш.Дж. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Самбо). Darslik. Buxoro “MUXAMAD POLIGRAF” nashriyoti, 2023:-452 bet.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Тошкент, 2005
4. Колодников И. П. Борьба самбо. -М. : Воениздат, 1960. - 80 с.
5. Харлампиев А. А. Борьба самбо. -М. : Физкультура и спорт, 1964. - 388 с.
6. Харлампиев А. А. «Система самбо.» М.: Фаир-пресс (2002).
7. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. - Издание. 3-е исправл. дополн. Москва, Физкультура и спорт, 1988. - 304 с.

Babamuradova Nargiza Jurayevna

Buxoro davlat universiteti, Tabiiy fanlar Ekologiya va geografiya kafedrasida o’qituvchisi Buxoro, O’zbekiston

UMUMIY O’RTA TA’LIM MAKTABI O’QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLAR

Annotasiya: Ushbu tezisdagi umumiy o’rta ta’lim maktabi o’quv fanlaridagi integratsiya jarayonlari qanday amalga oshirish tarixi yondashular to’g’risida ochib berilgan.

Kalit so’zlar: Integratsiya, klassik pedagogika, differentsatsiya, integrativ.

Integratsiya - «butun» degan ma’noni bildiradi, demak, bu tafakkur o’sishi jarayonining turli qism va elementlarini bitta butunga birlashtirish bo’lib hisoblanadi. Integratsiya fanlarning mexanik birlashishi emas, bu sintez, yangi narsaning kelib chiqishi, kashfiyotdir. Alohida tizimlarning yaqinlashishi, bog’lanishi va yagona bir yangi narsaning yaratilishidir.

Integratsiya jarayonining ildizi uzoq o’tmishdagi klassik pedagogikaga borib taqaladi hamda fanlararo bog’liqlik g’oyasi bilan ifodalaniib, o’quv materialini mazmunini o’rganish, tabiatni yaxlit bir butun sifatida talqin qilishni nazarda tutadi.

Integratsiya jarayoni differentsatsiya bilan mustahkam aloqaga ega bo’lib, mazkur jarayonlar o’quv fanlarining tanlanishida, tuzilishida va o’quvchilar bilimini umumlashtirishda o’z aksini topadi.

«Integratsiya - differentsatsiya jarayonlaridagi fanlarning o’zaro yaqinlashuvi va bog’liqligida ko’rinadi. Integratsiya jarayoni fanlararo bog’liqlikning yuqori shaklida namoyon bo’ladi

Fanlarni integratsiyalab o’qitish muammosini hal etish uchun fanlarning paydo bo’lishi tarixi va ularning taraqqiy etishini anglab yetmoq zarur. Buning uchun fanlarning rivojlanish tarixini bilish lozim. Ana shunda fanlarni integratsiyalab o’qitish muammosining hozirgi holatini, fanlarning paydo bo’lish tarixi va taraqqiyoti qanday bo’lganligini, kelgusida qanday fanlar bo’lishi lozimligi haqida fikr yuritish mumkin.

Fanlarning paydo bo’lishi va rivojlanishi jamiyatning tarixiy rivojlanishi bilan bog’liq. Insoniyat rivojlanishining dastlabki bosqichlarida odamlar tabiat haqida to’liq tasavvurga ega bo’lmaganlar, atrof-muhitda sodir bo’ladigan hodisa, jarayonlarni kuzatuvchilari bo’lishgan, xolos. Keyinchalik hodisa, jarayonlarning sodir bo’lishini kuzatibgina qolmay, ma’lumotlar to’plab, tahlil qila boshlaganlar.

Insonlarning ehtiyojlari, mehnat qurollarining takomillashib borishi, tevarak atrofdagi olam to’g’risida tasavvurlarning rivojlanishi, tabiat hodisalarga munosabatning shakllanishi, to’plangan bilimlarni, tajribalarni yig’ish zaruriyati vujudga keldi.

Qadimgi Yunoniston va Sharqda (eramizdan oldingi VI-V asrlar (“Avesto”) falsafa bilan birgalikda naturfalsafa ham yuzaga kelgan. Tabiiyotni fan sifatida rivoj topishi (eramizdan oldingi, 384-322 yillar) Aristotelning “Fizika”, “Metafizika” asarlarida o’z aksini topgan. Fanlarning paydo bo’lishi, taraqqiyoti, tarmoqlanishi, ularning o’zaro ta’siri natijasida yangi hosilaviy fanlarning paydo bo’lishini quyidagi modul orqali ifoda etish mumkin.

Ta’lim integratsiyasining bosh maqsadi - shaxsni har tomonlama kamol topishini ta’minlashning muhim prinsipi sifatida maydonga keldi. Integratsiyalashgan ta’lim shaxsni intellektual va madaniy rivojlantirishning bosh omili bo’lib qoldi. Fransuz olimi Dj.Dyuining fikricha, “Ayni paytda ta’limda uning og’irlik markazini siljitishga qaratilgan o’zgartirishlar boshlandi.

V.I.Zverev integratsiyani uzviy bog'lanish, yaxlitlikni yaratish, turli o'quv predmetlari elementlarini uyg'unlashtirish asosida yagona sintezlash jarayoni, deb tushuntiradi.

Ta'limda bilimlar integratsiyasining muhim ahamiyati haqida L.V.Tarasov: "ITI davrida fan, texnika va xo'jalik mexanizmlarini biosfera bilan chambarchas bog'liqligini, "tor doirali" mutaxassisliklar tomonidan ko'rmaslik asosida muammolarni bir tomonlama yechish, jamiyat uchun juda qimmatga tushadi. Ta'limda integratsiya, eng avvalo, fanlararo aloqani keskin rivojlantirishni, turli fanlarni o'zaro hamkorlikda o'qitishdan, ularni chuqur o'zaro ta'sirlashishiga o'tishini taqozo qiladi", deb uqtiradi.

G.F.Fedorovning integrativ - tematik yondashuvi ham fanlarni integratsiyalab o'qitishning pedagogik asoslari bo'lib hisoblanadi. Integrativ - tematik yondashuvda o'quv jarayonining mazmuni, metodik va tashkiliy birligi sifatida o'quv fanining mavzusi (bo'limi) olinadi. Har bir mavzuning yetakchi g'oyalari bir tomondan kursning yetakchi g'oyalari tegishli bo'ladi, ikkinchi tomondan bu g'oyalar mohiyatini ochib beradi, ya'ni mavzuni o'rganish jarayonida yetakchi g'oyalar aniqlashtiriladi. O'quv fanining yetakchi g'oyalari (tushunchalar, qonunlar, hodisalar va nazariyalar) o'rganadigan materiallarning mohiyatini ifodalaydi, ichki birligi va organik yaxlitligini ta'minlaydi. Bunday yondashuv o'qitishni sarmazmun va metodik birlikdagi uyushgan, samarali tashkil etishga yordam beradi.

A.N.Zaxlebniy va M.V.Reshkovlar fanlarni integratsiyalashni maktabdagi alohida fanlar mazmunida o'quv dasturi va darsliklardagi bog'lanishlarni hisobga olgan holda amalga oshirish lozimligini ta'kidlaydi.

Ta'limdagi integratsiyaning mohiyati nima bilan xarakterlanadi?

«Integratsiya» tushunchasi ta'lim jarayoniga tatbiq etilganda ikkita ma'noni anglatadi: birinchidan, bu maktab o'quvchilarida bizni o'rab turgan atrof-olamni bir butunlikda deb qabul qilinishiga erishish (bunda integratsiya ta'lim maqsadi sifatida maydonga chiqadi); ikkinchidan, fanga doir bilimlarni umumiy jihatlarini

yaqinlashtirish (bunda integratsiyaga ta'lim vositasi sifatida qaraladi).

O'rganilgan ilmiy, pedagogik va metodik manbalar shundan dalolat beradiki, boshlang'ich ta'lim tizimiga integratsion yondashuv muammosi o'ta dolzarb muammo bo'lib, bu borada bir qator ishlar olib borilmoqda.

Nazariy ma'lumotlar bilan bir qatorda ko'plab metodik manbaalarda bir talay darslar ishlanmasi e'lon qilinib, unda turli fanlarga, turli mavzularga murojaat qilinmoqda.

Ta'limda integratsiyani amalga oshirishning asosiy muammolaridan biri, bu integrativ darslarning tuzilishini ko'rsatishga qaratilgan dars ishlanmalari, metodik yo'riqnomalarning mavjud emasligidir.

Ta'limda integratsiyani amalga oshirishga doir tegishli uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish bugungi kunning muhim pedagogik muammolaridan biridir.

Adabiyotlar:

Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik maxorat. Toshkent TDPU. 2003 yil.

Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat (O'quv qo'llanma). – T.:

O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006 y. – 160 b.

R.A.Mavlonova, N.Raxmonqulova "Boshlang'ich ta'limning integratsiyalashgan pedagogikasi" T.: Ili-Ziyo 2009 y.

R.A.Mavlonova N.Raxmonqulova "Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi innovatsiyasi va integratsiyasi. T.: G'.G'ulom 2013 y.

Babamuradova Nargiza Jurayevna

BuxDU Ekologiya va geografiya kafedrasi o'qituvchisi

AHOLINI OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O'RNI

Annotatsiya. Ushbu maqolada aholini ommaviy sog'lomlashtirishda jismoniy mashqlarning o'rni va ahamiyati borasida ma'lumotlar keltirilgan

Kalit so'zlar: ma'naviy teran, axloq-odob, yosh avlod kamoloti, Suqrot, Aflotun, Arastu, salomatlik darajasi, jismoniy tayyorgarlik holati.

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‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta‘minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvar PF-5924 sonli **“O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”** farmoni chiqarildi

Ijtimoiy taraqqiyotning hozirgi bosqichida jismonan sog‘lom, ma‘naviy teran, axloq-odob va umumbashariy g‘oyalar ruhida kamol topgan bilimli avlodni tarbiyalash milliy genafondni sog‘lomlashtirish masalasi davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. Sog‘lom avlod tarbiyasi sohasida olib borayotgan siyosat joylarida o‘z ezgu samarasini bermoqda. Natijada yoshlarimizning bilim darajasi, dunyoqarashi, salomatligi, jismoniy tayyorgarliklari tobora kamol topmoqda. Shunday bo‘lsada, hozirda oliy o‘quv yurtlarida umumta‘lim o‘rta maktablarida ta‘lim olayotgan bir qancha o‘quvchi-yoshlarimizning salomatlik darajasi va jismoniy tayyorgarlik holati talab darajasiga emasligi ma‘lum.

Sog‘-salomat kishi, ayniqsa, o‘smir o‘z salomatligi haqida kamdan-kam o‘ylaydi. Ma‘lumki, jismoniy tarbiya va sportni qadim zamonlarda ham juda qadrlashgan. Suqrot, Aflotun, Arastu kabi dunyoga mashhur kishilar ham juda keksayib qolganlariga qaramasdan badantarbiya bilan shug‘ullanishni tark etmaganlar. Amir Temur davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga katta ahamiyat berilgan. Sport bilan shug‘ullanishni har qanday yoshdan boshlash mumkin. Sog‘likning qadriga yoshlikdan boshlab yetish kerak.

Bugun yurtimizda yosh avlod kamoloti uning dunyoda hech kimdan kam bo‘lmasligi uchun yaratilgan keng imkoniyatlar va ularning negizida qo‘lga kiritilayotgan yutuqlar istiqbolimizning xalqimiz, yoshlarimiz oldida qanday katta yo‘llar, yangi ufqlar ochib berayotganini yana bir karra tasdiqlaydi. Afsuski mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, turli sport musobaqalari va ommaviy sog‘lomlashtirish

tadbirlarida faol ishtirok etish tabiiy omillardan (suv, havo, quyosh nuri) chiniqish yo‘lida samarali foydalanish o‘quvchi – yoshlar hayotida muhim o‘rin tutmagan va hayotiy ehtiyojga aylangan emas. Shulardan kelib holda yoshlarning jismoniy tarbiya, sport va ommaviy – sog‘lomlashtirish tadbirlariga faol jalb kilish ayniqsa bugungi kunda dolzarb bo‘lib sanaladi.

Buyuk olim Abu Ali ibn Sino har bir kishi organizmining jismoniy kuchidan kelib chiqib, jismoniy mashqlar tizimini tanlashi va muntazam bajarishini maslahat bergan. Buyuk alloma o‘rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining inson hayotidagi o‘rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.

Ibn Sino “Tib qonunlarida” odam yoshini to‘rt davrga bo‘ladi:

1. O‘sish yoshi, bunga o‘smirlik, o‘spirinlik kiradi va 30 yoshgacha davom etadi.
2. O‘sishdan to‘xtash yoshi (30-40yosh)gacha bo‘lgan davr.
3. Cho‘kish yoshi, bu o‘rtacha yoshdagi odamlarga mansub bo‘lib, 60 yoshgacha davom etadi.
4. Kuchsizlanish yoshi-bu umr oxirigacha cho‘ziladi.

Olimning inson umrini turli davrlarga ajratishdan asosiy maqsad har bir yosh uchun badantarbiya mashqlarining tasnifini, ya‘ni mos kelishini asoslaydi. Uning bu ta‘limoti muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishda odam organizmida sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarni ilmiy asoslash hamda har bir yoshda jismoniy mashqlar va usullardan oqilona foydalanish uchun xizmat qiladi.

Bolada ma‘naviy-axloqiy va jismoniy xususiyatlarini shakllantirish uchun mashq uslubidan foydalanish lozim. Ibn Sino bola shaxsini shakllanishida jismoniy mashqlarga alohida e‘tibor beradi. Jismoniy mashqlarning xarakteri, to‘g‘ri, murakkab va qiyinligi, bajarish tezligi, davomiyligi insonning yoshiga qarab o‘zgarishi kerak. Eng muhimi jismoniy mashqlarni bola tug‘ilgan kundan boshlash lozim. Ibn Sino bola jismidagi har a‘zoning salomatligini ta‘minlash uchun lozim bo‘lgan maxsus mashq usullarini ishlab chiqqan. Ibn Sino faqat mashqlarni tavsiya qilibgina qolmay balki, ularni bajarish uchun qulay usullarni ham bayon qiladi. Olimning salomatlikni saqlash uchun jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish xususidagi so‘zlari xuddi hozirgi kunda aytilayotganday tuyuladi. Mutafakkir inson kasal bo‘lgandan keyin uni davolangandan ko‘ra, organizmni sog‘lomlashtirib, kasallikni oldini olgan ma‘qul, degan fikrni oldinga suradi. Sog‘liqni saqlashning asosiy tadbiri deb badantarbiyani ko‘rsatadi va u bilan muntazam ravishda shug‘ullanib turish zarur ekanligini ta‘kidlaydi, hamda uning tasnifini beradi.

Barcha jismoniy harakatlar bolalar va o'smirlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tabiiyki jismoniy harakat bola organizmining o'sish va rivojlanishini muvaffaqiyatli ravishda stimullaydi. Shuning uchun xam murabbiylar yoki jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan beriladigan jismoniy harakatlar bola organizmining funksional imkoniyati bilan fiziologik sistemaning yetuklik darajasi bilan muvofiq kelishi kerak, aks holda ba'zi bir kamchiliklarni namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi.

Ongli ravishda jismoniy harakatlarni tashkil kilish bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini hamda nerv jarayonlarini yaxshilaydi. Xususan, bolalarda diqqat, nutq rivojlanishi hamda ijobiy emotsionallikni shakllantiradi.

To'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy harakatlar bola organizmini fiziologik sistemalarining funksional imkoniyatlarini oshiradi. Bola organizmining ish qobiliyati va turli xil chidamlik kobilyatini oshiradi.

Ko'pchilik ota-onalar o'z bolalarining intellektual va estetik tarbiyasiga yetarlicha e'tibor beradilar. Ammo jismoniy harakatlarning ularning jismoniy va aqliy qobiliyatini oshirishdagi ahamiyatini, jismoniy harakatlar mohiyatini esdan chiqaradilar.

Jismoniy va aqliy tarbiyani bunday qarama-qarshi qo'yish bolalar va o'smirlar rivojlanishi uchun o'zgartirib bo'lmaydigan salbiy ta'sirlar namoyon bo'ladi. Hozirgi zamon fiziologik va psixologik tadqiqotlarga asoslangan holda shu narsani qayd qilish kerakki, bolaning jismoniy rivojlanishi bilan psixologik rivojlanishi orasida to'g'ridan-to'g'ri va mustahkam aloqadorlik mavjud. Bu aloqadorlik butun umr davom etadi.

Jismoniy tarbiya va sport o'quvchi-yoshlarning har tomonlama va uyg'un rivojlanishi vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular o'quvchi-yoshlarning aktiv hayotiy pozitsiyasi va yuksak axloqiy xulqini shakllantirish uchun zamin yarata borib, ma'naviy dunyosiga ta'sir qiladi.

Salomatlik - bu faqat shaxsiy ish bo'lib qolmay, balki eng avvalo, jamiyat boyligi, xalqning kuch va qudratidir. Hozirgi zamon texnika taraqqiyoti sharoitida, ma'lumki, aqliy mehnat salmog'i keskin o'sib, jismoniy mehnat salmog'i pasaygan. Shuning uchun jismoniy mashqlar alohida ahamiyat kasb etadi. Ular o'quvchi-yoshlar uchun yetishmayotgan harakat faolligining boshqa biror narsa bilan o'zgartirib bo'lmaydigan ekvivalenti bo'lib qolmoqda. Ayniqsa, aqliy mehnat bilan band xodimlar harakat qilishga ko'proq ehtiyoj sezadilar.

Har bir kishi yoshligidan boshlab o'z jismoniy tayyorgarligi haqida g'amxo'rlik qilsa, gigiena va tabobatga oid bilimlarni ozmi-ko'pmi egallasa, sog'lom turmush kechirsa, o'zida hamma yaxshi fazilatlarini tarbiyalaydi.

Xulosa qilib aytganda har bir kishi o'z organizmi imkoniyatlarini muntazam ravishda rivojlantirib borishi kerak. Tabiat yenga olmaydigan, texnika uddalay olmaydigan narsalarni inson uddalaydi. Insonning yaratish qobiliyatlarining cheki yo'qdir. Imkoniyatlarga erishish, doimo o'zini yaxshi his qilish kasal nimaligini bilmaslik, uzoq yillar davomida kuch-quvvatni, ishlash qobiliyatini saqlab qolish uchun mehnat qilsa

arziydi. Jismoniy tarbiya bilan faol shug'ullanish yordamida eng qimmatli san'at – salomat bo'lishlik san'atini egallash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvar PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni .

UzDSMI Nukus filiali
R.Z.Berdimuratov
NDPI Magistranti
Jumabaev.D.

SPORTCHILARNI SOG'LIG'INI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYA GIGIENASINING USTUVOR YO'NALISHLARI

Annotatsiya

Ushbu maqola aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirishga qaratilgan.

Аннотация

Данная статья направлена на реализацию последовательных мер по пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями и обеспечению достойного участия страны на международных спортивных площадках

Annotation

This article is aimed at promoting a healthy lifestyle among the population, creating the necessary conditions for the physical rehabilitation of persons with disabilities, and implementing consistent measures to ensure the country's worthy participation in international sports fields.

Tayanch soʻzlar: sogʻlom turmush, Harakatlar strategiyasi, jismoniy tarbiya ,mashgʻulot, sportchilar, innovatsion shakllar , psixofiziologik holat .

Klyuchevie slova: zdorovaya zhizn', Strategiya deystviy, fizicheskaya kul'tura, zanyatie, sportsmeni, innovatsionnyye formy, psikhofiziologicheskoye sostoyaniye.

Key words: healthy life, Action strategy, Physical Culture, class, sports men, innovative forms, psychophysiological state.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taʼminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sogʻligʻini mustahkamlashga koʻmaklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari boʻyicha yuqori natijalarni taʼminlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qoʻshimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega boʻlgan har tomonlama etuk hamda jismonan sogʻlom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini oʻrttirishga qaratilgan ustuvor yoʻnalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (selektsiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning 2025 yilgacha asosiy yoʻnalishlari, jumladan; jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanayotgan aholining umumiy sonini 30 foizgacha, sport tashkilot va muassasalarida shugʻullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20 foizgacha oshirish, davlat sport taʼlimi muassasalarida trener va mutaxassislarining sifat tarkibi, xususan oliy maʼlumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha etkazish, joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (selektsiya)ning samarali va shaffof toʻrt bosqichli; tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish rejalashtirildi.

Oʻzbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari oʻquvchi-sportchilari oʻrtasida «Bolalar sport oʻyinlari»ni oʻtkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda oliy taʼlim muassasalarida talabalari oʻrtasida «Talabalar sport oʻyinlari»ni tashkil etish natijasida talabalarni sport bilan muntazam shugʻullanishga jalb etish masalalari buyicha Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoni imzolandi.

Shuningdek, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 2 martdagi PF-5953-son Farmoni bilan tasdiqlangan 2017-2021 yillarda Oʻzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yoʻnalishi boʻyicha Harakatlar strategiyasini «Ilm, maʼrifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yili»da amalga oshirishga oid davlat dasturida belgilangan vazifalarning ijrosini taʼminlash, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-oʻqituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirish maqsadida, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Fanlar akademiyasi hamda Oʻzbekiston Milliy olimpiya qoʻmitasining takliflariga binoan Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Fargʻona filialini ochish, Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Sportchilarning texnik-taktik, psixofiziologik holatini oʻrganish va tahlil qilish boʻyicha maxsus ilmiy laboratoriyasi negizida Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutini tashkil etish toʻgʻrisidagi Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 noyabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini

takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-4877-sonli qarori tasdiqlandi.

Albatta, yurboshimizning mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga qaratilgan say harakatlari e'tiborga loyiq.

Bugungi kunda aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan qamrab olish, mamlakatimizning barcha hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlik hamda etuklikning asosiy shartlaridan biri ekanligini faol targ'ib etish, yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalar tizimli asosdagi echimini kutmoqda.

Ushbu qarorda bir qator dolzarb masalalar o'z echimini ko'tmoqda, jumladan, oliy ta'lim sifatiga qo'yiladigan xaIqaro talablarga muvofiq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish sohasidagi vazifalarni yuqori darajada bajarishga qodir malakali kadrlar tayyorlash, xizmatlar va sog'lomlashtirish tarmoqlarini rivojlantirishning ilmiy-texnologik vazifalarini hal etish, ilg'or xorijiy tajribadan foydalangan holda sport sohasiga yo'naltirilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borish va ilmiy ishlanmalarni amaliyotga tatbiq qilish, o'quv va ilmiy loyihalarni amalga oshirish, ta'lim va ilmiy izlanishlar jarayoniga mutaxassislarni keng jalb etish maqsadida ishlab chiqarish va qayta ishlash sohalaridagi respublika va xorijiy etakchi oliy ta'lim muassasalari hamda ilmiy markazlar bilan hamkorlik aloqalarini rivojlantirish, oliy ta'lim tizimiga zamonaviy ta'lim texnologiyalariga asoslangan o'quv jarayonlarini joriy qilish bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalarni tatbiq etish, jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun kadrlar tayyorlash tizimi hamda ochiq axborot-ta'lim muhitini rivojlantirishga ko'maklashish kabi muhim vazifalar belgilab quyilgan.

Shuningdek, 2020 yilning yakuniga qadar sport-ta'lim muassasalari hamda sport turlari bo'yicha federatsiyalar (uyushmalar) uchun bosma nashrlarni chop etish maqsadida «Jismoniy tarbiya va sport» nashriyoti va bosmaxona faoliyatini tashkil etish ko'zda tutilgan.

Ushbu qarorda ko'zlangan maqsad albatta bugungi kunda sport rezervlari sifatini oshirish, sportchilarning sog'ligini asrash, sog'lom dunyoqarashini, jismoniy, ma'naviy-intellektual salomatligini asrash, jismoniy salomatligini mustahkamlash to'g'risida doimiy g'amxo'rlik qilish masalalariga qaratilgan.

Takidlab o'tish joizki, O'zbekiston Respublikasi ta'lim muassasalariga o'qishga qabul qilish bo'yicha davlat komissiyasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda Sog'liqni saqlash vazirligining takliflari asosida 2021/2022 o'quv yilidan boshlab Toshkent tibbiyot akademiyasi, Toshkent farmatsevtika instituti va boshqa oliy ta'lim muassasalarida sport tibbiyoti, farmakologiyasi, reabilitologiyasi, psixologiyasi va dietologiyasi, Toshkent tibbiyot akademiyasi hamda Andijon, Buxoro va Samarqand tibbiyot institutlari magistraturasida «Dietologiya» va «Nutritsiologiya (ovqatlanish ilmi)» mutaxassisliklari bo'yicha kadrlar tayyorlash yulga quyiladi.

Mamlakatimizda malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etishda sportchi va murabbiy, mutaxassislar faoliyatida "Jismoniy tarbiya gigienasi" fani, ayniqsa ovqatlanish gigienasi keng ahamiyat kasb etadi, shunki olimlarning takidlashicha sportchilarning to'g'ri oziqlanishi va kun tartibiga rioya qilishi sportda yarim g'alabani keltiradi deyilgan. Ushbu maqola mavzusidan kelib chiqib, so'ngi paytlarda keng ommabop qo'llanilib kelingan biologik faol qo'shimcha maxsulotlar haqida qisqacha bayon qilishni jazm topdik.

Dunyoda yuzaga kelayotgan ekologik nomutanosibliklar, har xil jismoniy va ruhiy stresslar organizmni kerakli tabiiy ozuqa moddalari bilan tegishli darajada ta'minlay olmayapti. Bu hol, ayniqsa, o'sish yoshidagi bolalar, homilador ayollar, bemorlar, og'ir jismoniy mehnat qiladiganlar, sportchilar va boshqalarda yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Shuning uchun har kim dastavval o'zi yashab turgan sharoitda makro (oqsillar, yog'lar, uglevodlar) hamda mikro (vitaminlar, mikro elementlar) nutrientlardan qancha kerakligini va ularning asosiy manbalari qaerdaligini bilib, ovqatlanishi ustidan doimiy nazorat olib borishi maqsadga muvofiq. Bu boradagi etishmovchiliklarni bartaraf qilish maqsadida hozirgi zamon biotexnologiyasi yutuqlaridan foydalanib, ehtiyojmand kishilar uchun zarur bo'lgan vitaminlar, mineral moddalar hamda qator biologik faol moddalar majmuasidan tashkil topgan maxsus aralashmalar ishlab chiqarila boshlandi. Ular umumiy nom bilan biologik faol qo'shimchalar deb yuritiladi. Biologik faol qo'shimchalarlar aksariyat hollarda o'simliklarning bargi, guli, ildizi va mevalaridan olinib, ularni tayyorlashda ba'zan bakteriyalar, mikroblar hamda ayrim hayvonlarning tana a'zolari va mineral xomashyolardan ham foydalaniladi. Biologik faol qo'shimchalar — inson organizmidagi fiziologik buzilishlarning oldini olish hamda sog'lom balansni tiklash maqsadida ovqat ratsionini maqbul darajaga etkazish yoki organizmni zarur bo'lgan foydali moddalar bilan to'ldirish uchun mo'ljallangan, tarkibida

kelib chiqishi tabiiy yoki tabiiyga o‘xshash sun’iy biologik faol moddalar mavjud oziq-ovqat mahsulotlari hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Almatov K.T. Ulg‘ayish fiziologiyasi o‘quv qo‘llanma M.Ulug‘bek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.2004 y. 165-168 b.
2. Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigienasi o‘quv qo‘llanma Yangi asr avlodi 2009 y. 88-95
3. **SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY The Key Concepts Second Edition** Ellis Cashmore First published 2002 This edition published 2008. Mazmunidan olindi.
4. Dokuchaeva G. N. «Biologicheski aktivnye dobavki: zdorov`e serdechno-sosudistoy sistemy», Izd-vo «ENAS-kniga», Moskva, 2016 – 129 s.
5. Milovanov I. S. «Spravochnik biologicheski aktivnyx pishchevyx dobavok: pisha dlya zdorov`ya», Izd-vo «Feniks», Rostov-na-Donu, 2014 – 320 s.

Н.Ж.Бобомуродова

БухДУ экология ва география кафедраси катта ўқитувчиси

М.Қ.Ходжиева

БухДУ экология ва атроф мухит муҳофазаси таълим йўналиши талабаси

АЖДОДЛАР МЕРОСИДА БАРКАМОЛ ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ҒОЯСИ

Абу Али ибн Сино буюк комусий олим сифатида тиббиёт, риёзиёт (математика), фалакиёт, физика, кимё, биология, доришунослик, рухшунослик, физиология, филология, фалсафа, ахлоқ, эстетика ва бадантарбия каби кўплаб фанларнинг етук билимдони бўлиб, ушбу фанларнинг ривожига улкан ҳисса қўшган алломадир. Унинг ақл заковати, яратган асарлари Ўрта Осиёдагина эмас, балки Шарқ ва Ғарбий Оврупо мамлакатларида ҳозирги кунгача аҳамиятини йўқотмаган ҳолда, ҳурмат билан тилга олинади.

Ибн Синонинг бизгача етиб келган 242 дан 60 таси фалсафа, илоҳиёт ва тасаввуфга тегишли, 43 таси табобатга оид, 19 таси мантиққа, 26 таси рухшуносликка, 23 таси тиббиёт илмига, 7 таси астрономияга, 1 таси математика, 1 таси музыкага, 2 таси кимёга, 9 таси этикага, 4 таси адабиётга ва 8 таси бошқа олимлар билан илмий ёзишмаларга бағишланган асарлари ичида «**Дафъ ал маддор ал куллия ан ал абдон ал-инсония...**» (Инсон баданига етишган барча зарарларни йўқотиш...), шунингдек **Рисола фи ҳифз ас-сиҳха** (Соғлиқни сақлаш ҳақида рисола) асарларида бадантарбия, шахсий гигиена ва парҳез масалалари ёритилган бўлиб, бу рисолалар 1547 йилда лотин тилида нашр этилган, арабчаси 1837 йилда Қоҳирада босилган эди. Ўзбек тилига қилинган таржимаси 1978 йилда Тошкентда босилиб чиқди¹.

Соғлом авлодни тарбиялаш ҳамма замонларда ҳам жамият ривожини, тараққиётининг асосий белгиловчи мезони бўлиб келган. Жамият равон ривожини, осудалигини таъминлашга хизмат қиладиган инсон маънавий баркамол бўлиши учун энг аввало жисмонан соғлом бўлиши лозим.

Инсоннинг куч ва қобилиятларини таҳлил этганда, у учга бўлинади: жисмоний, ақлий ва ахлоқий. Шунга биноан инсоннинг бу куч қобилиятларининг тараққий этиши, юксалишини таъмин этадиган тарбия ҳам уч қисмга ажралади: булар бадан тарбияси, ақл тарбияси, ахлоқ тарбиясидир.

Бадан тарбияси инсон ҳаётида катта аҳамиятга эга. Биринчидан, ҳаётда ҳар кимнинг мукамал соғ саломатликка, куч қувватли баданга эга бўлиш эҳтиёжи бор. Иккинчидан, бадан соғлиғи фикр ва ахлоқнинг ҳам соғлиғини таъмин этади. Қувватли баданнинг фикр ва ахлоқ узра таъсири ошқордир. Фикр ва ахлоқ билан мижоз ва соғломлик узвий боғлиқ.

Бадан тарбиясининг мақсади ҳар томонлама жисмонан чиниққан, соф фикрли, мард, саботли, қатъиятли, Ватанни ҳимоя қила оладиган шахсларни камол топтиришдан иборат.

Ибн Сино Тибнинг амалий қисмини иккига бўлади. Биринчи қисм соғлом гавдаларнинг тадбирини билиш, бу соғлиқни сақлашга таллуқли бўлгани учун уни соғлиқни сақлаш илми деб атайти. Соғлиқни сақлашда эса асосий еттига нарсани мўътадил қилиш лозим дея таъкидлайди. Булар: **мизожни мўътадил қилиш, ейиладиган ва ичиладиган нарсаларни танлаш, гавдани чиқиндидан тозалаш, тўғри тузилишини сақлаш, бурунга тортиладиган ҳавони етарли ва яхши қилиш, кийимли нарсаларни яхшилаш, жисмоний ва руҳий ҳаракатларни мўътадил қилиш**; шу ҳаракатлар жумласига маълум даражада уйқу ва уйғоқлик ҳам қиради.

¹ Абу Али ибн Синонинг соғлиқни сақлашга доир рисолалари. Эминжон Талабов таржимаси. Тошкент, 1978

Тана аъзоларининг мўътадил фаолияти учун ҳаракат жуда зарурийдир. Буюк ҳаким: «Бадан тарбия — соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир», дейдики, бу фикр: «Кимки қилса ҳаракат — соғлиғида баракат бўлади» деган нақлни эслатади.

Қадимда халқимиз бадан тарбияни риёзат деб аташган. Абу Али ибн Сино «Тиббий дoston» («Уржуза») асарида ҳам риёзат — бадан тарбияси ҳақида тўхталиб, унинг бир неча хиллари бўлиши, бу жисмоний машқлар билан ўртача шуғулланиш соғлиққа фойдали эканлигини бундай таърифлайди:

***Билсанг риёзат турлари неча неча
Шарофатли бўлур эса у ўртача.
Тўғри ва мўътадил бўлиб ўсган бадан,
Кир чир ила чиқиндидан қутулар тан.»***

Олим яна, жисмоний машқсиз юриш баданда ёмон ҳултларнинг йиғилишига сабаб бўлишини ало ҳида уқтириб бундай деб ёзади:

***«Риёзатсиз ётишдан кўп топма роҳат,
Бу роҳатдан тополмассан ҳеч манфаат.
Жим ётсанг ифлос ҳулт- ла тўлар бадан,
Ғизоча ҳеч ҳозирланмас бирор маскан».***

Аллома соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири сифатида бадантарбияни эътироф этган ҳолда унинг қуйидаги турларини кўрсатади : ўзаро тортишиш, мушт билан туртишиш, ёйдан ўқ отиш, тез юриш, найза отиш, юқоридаги бир нарсага ирғиб осилиш, бир оёғида сакраш, қиличбозлик ва найзабозлик, отда юриш, икки қўлини силкитиш.

Бадантарбия билан шуғулланувчи аввало ичидаги ва қовуғидаги чиқиндиларни чиқариб ташлаши, кейин ҳаракат қилиши керак. Ўз гавдасини тайёрлаш учун олдин гавдани қаттиқ мато билан ишқалаши керак, бундан унинг табиати уйғониб, терисининг тешиклари кенгайди. ундан кейин чучук мой билан гавдани ишқалаб, аста-секин унча кучли бўлмаган уқалашга ўтилади. Бунга қўллар билан тананинг турли бўлақларини кўп марта эзиш ва барча мушакларни эзиш билан эришилади. кейин уқалашни тамомлаб, бадантарбияга киришилади.

Кўриниб турибдики, Ибн Синонинг инсон саломатлигини сақлашнинг асосий мезони ва гарови сифатида бадантарбияси ҳақидаги фикрлари ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Президентимиз И.А.Каримов томонидан 2010 йилнинг “Баркамол авлод йили” деб эълон қилиниши, шунингдек “Баркамол авлод йили” дастурида ёш авлодни жисмонан баркамол этиб тарбиялаш асосий йўналиш сифатида эътироф этилиши, инсоннинг ҳамма замонларда ҳам ҳар томонлама камол топиши жараёнида аждодлар ва авлодлар ўртасида мантиқий боғлиқлик мавжудлигидан далолат бериб, аждодларимиз томонидан қолдирилган бой маънавий-маданий меросни янада чуқурроқ ўрганиш ва тадқиқ қилишни тақозо этади.

M.Ibragimov.

Bukhara State University. Teacher of the "Sports Theory and Methodology" department
EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER

ABSTRACT

This article describes in detail the characteristics of physical training of young boxers, and mainly analyzes the practical importance of training the physical quality of strength.

KEYWORDS

Boxing, strength physical quality, physical training, competition stage, preparation stage, physical qualities

АННОТАЦИЯ

В данной статье подробно описаны особенности физической подготовки юных боксеров, а в основном проанализировано практическое значение тренировки физических качеств силы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Бокс, силовые физические качества, физическая подготовка, соревновательный этап, этап подготовки, физические качества.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari batafsil yoritib berilgan va asosan kuchning jismoniy sifatlarini tayyorlashning amaliy ahamiyati tahlil qilingan.

KALIT SO'ZLAR

Boks, kuchli jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, musobaqa bosqichi, tayyorgarlik bosqichi, jismoniy sifatlar.

Physical training is the basis for achieving high results in boxing. Without good physical fitness in the conditions of a duel, it is impossible to effectively and long-term manifestation of the technical, tactical and mental skills and qualities of a boxer. Therefore, physical training in unity with the process of improving the elements of a boxer's technique and tactics is one of the leading ones in the training as a whole.

The main physical qualities of each athlete include: strength, speed, agility and endurance. These qualities are important in any sport, but in each sport they manifest themselves specifically, under the influence of the characteristics of its technique and tactics.

The conditions and nature of the efforts developed during the fight are different, which determines the diverse manifestation of strength in boxing.

The dynamic power of a boxer is manifested in movement, i.e. in the so-called dynamic mode. This, for example, is the strength developed in strikes, defenses, movements, etc.

According to the nature of the efforts, the dynamic force in boxing is divided into explosive, fast and slow.

Explosive force refers to the manifestation of force with maximum acceleration. Such strength, for example, develops in the accented blows of a boxer.

Fast force is manifested in movements in which the speed of movement plays a predominant role, and relatively small inert resistances are inherent in it.

Slow force is manifested in relatively slow movements performed with little or no acceleration. A typical case of the manifestation of slow power in boxing is the direct forceful overcoming of the opponent's resistance in close combat at the moment of captures, holding, etc.

Different modes of operation and fighting styles of boxers require a variety of manifestations of strength, especially when they perform striking actions.

So, a boxer - "tempo" needs a force that allows him to inflict a series of rapidly alternating relatively weak blows, overcoming his inertial efforts and the opponent's resistance.

In a boxer - "knockout", on the contrary, the main feature is the ability to inflict a strong, accentuated blow with maximum or near-limit force of an "explosive" nature.

The manifestation of slow strength, especially in direct contact with the enemy at the time of the power struggle and the physical "suppression" of the enemy, is characteristic of a boxer - a "silovik".

A boxer - "player" assumes a protective position before and after delivering a blow, and therefore he has a reduced ability to deliver the most powerful blow. He achieves the effect in percussion actions due to fast and accurate strikes with the development of an "explosive" impulse at the beginning of the strike.

Since the nature of the manifestation of strength in boxing is different (explosive, fast, slow strength), in practice, the athlete must use the appropriate means and methods to develop each type of strength, focusing on those that correspond to his individual style.

The education of the strength of a boxer should go in two directions.

1. Widespread use of general developmental strength exercises on gymnastic apparatus and without them, exercises with weights, in resistance with a partner, etc.

2. Education of strength by means of special preparatory and special exercises. These include exercises in the direct overcoming of the opponent's resistance in the form of repulsion ("push-push" wrestling), elements of the opponent's force retention, wrestling, etc., overcoming the inertia of one's own body during defenses and during the transition from defenses to strikes and vice versa ; education of impact force on bags, paws, paired with an opponent, etc.

To develop the ability of the main muscles of a boxer to quickly (instantly) develop efforts, up to maximum, throwing and pushing stones, cores, stuffed balls of different weights, exercises with dumbbells, expanders, work with an ax, shovel, hammer, exercises with a barbell and others

There are two methods of developing the strength of a boxer, analytical and holistic.

The holistic method is fundamental in developing the special strength of a boxer. It is characterized by the simultaneous improvement of both the basic power capabilities of the boxer and his special skills.

Among the exercises aimed at improving the boxer's special strength by a holistic method within the framework of the mastered skill are special preparatory and special exercises with weights (lead

weights, light weight dumbbells, etc.): "shadow boxing", exercises on bags, paws and other shells, complicated performance of simulation exercises in water, etc.

The analytical method of exercises allows you to selectively bring up the strength of individual muscle groups that carry the main load. For example, an effective means of cultivating the strength of the muscles - the extensor arm, which do not carry the main load during impacts, are speed-strength exercises with weights of various weights (dumbbells, stuffed balls, etc.), gymnastic exercises in fast push-ups in emphasis, jerk and jerk exercises with a barbell, power blocks, etc.

The most "effective means of educating explosive and fast strength in a boxer, both holistically and analytically, are exercises with optimal weights, which should be performed with the maximum possible acceleration. The boxer must select the amount of weight, taking into account the weight category and the level of his preparedness. When cultivating strength with the help of exercises with weights, the boxer should repeat the task until the speed of movement begins to noticeably decrease, the structure of movement is not disturbed. After that, the boxer needs to do exercises for relaxation and active stretching of the muscles involved in the previous movement. Then repeatedly repeat the same movements with maximum speed and structural accuracy characteristic of a special movement, using the effect of force consequences.

Distinguish between general and special speed of an athlete. General speed is the ability to display speed in a wide variety of movements, for example, in sprinting, sports games, etc. General speed is manifested in the rapid start of movement, the speed of the athlete's non-specific movement, the rapid execution of single and frequent movements, the ability to instantly switch from one movement to another. The boxer's special speed is manifested in the latent reaction time, the time of one punch, the maximum rate of a series of punches, and the speed of movement. A close relationship between general and special speed is usually manifested in junior level athletes in the early stages of their sports development. With the growth of sportsmanship and qualifications of an athlete, the level of fitness from general developmental exercises to special ones decreases.

For rational training of speed qualities of a boxer, the circular method is the most effective. After the warm-up, the athletes are divided into four subgroups. Each of the subgroups of boxers, on the instructions of the coach, occupies a certain "station". Each "station" is designed to improve a specific speed, quality.

Usually, at the 1st "station" boxers improve the speed of single blows, at the 2nd - the speed of defensive reactions, at the 3rd - the speed of movement and at the 4th - the speed of serial blows performed with the maximum possible frequency.

To preserve the stereotype of time intervals that are typical for competitive combat, the time for performing exercises at "stations" should be one round, i.e. 3 minutes.

In boxing, in order to improve the overall endurance of an athlete, general preparatory exercises (cross-country running, swimming, skiing, sports games, etc.) and special exercises (freestyle and conditional fights, work in pairs, on shells, etc.) are used.

To achieve a high level of endurance, a certain system for choosing exercises and their organization is necessary. Experimental studies have shown that a boxer's overall endurance improves when specific exercises are used in training that cause the greatest energy shifts and are performed at a significant "pulse value" of approximately 180 bpm. (sparring, freestyle and conditional fights, work in pairs to improve technical and tactical skills, bag work). An effective means of increasing endurance in training is to increase the round to 5 minutes or more.

To improve special endurance, which is manifested in the boxer's ability to perform intense work of maximum power, special and specially preparatory exercises are mainly used (sparring, conditional and freestyle fights, exercises on shells, "shadow boxing", exercises with a partner in pairs without gloves, with stuffed balls, in movements, etc.).

The main way to improve special endurance by selecting special training exercises is to intensify the boxer's activity in exercises in freestyle and conditional fights (due to frequent change of partners, close combat, increase, difficulty of tasks, etc.), in exercises with a bag, the boxer performs with maximum speed and intensity during one round 10 - 15 explosive short series (lasting from 1 to 1.5 s each), and in the intervals between series (10 -15 s) - actions at a calm pace. This is followed by a rest of 1.5 - 2 minutes, after which the boxer again performs an exercise with a bag (3 rounds in total),

To improve the other side of endurance, exercises are used during which continuous intensive work (hitting the bag, paws, pear for 20-30 s) alternates with work at a slow pace (for 40-60 s).

When educating the endurance of boxers, correct breathing is of great importance. The boxer's breathing must be continuous and deep enough. It has been found that the breath mode with emphasis on

the breath during strong blows is the most effective. This contributes not only to better ventilation of the lungs, but also increases the force of blows. When delivering serial blows, boxers must breathe continuously, however, each blow should not be accompanied by a sharp exhalation, which must end either the entire series of blows or a single accented blow.

Инаков Б.Т.

Ўқитувчи Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистан, Чирчик ш.

Телефон: +998973454660 E-mail: inakovbahtier8@mail.ru

**“13-14 Ёшли Биатлончиларнинг умум тайёргарлик босқичида
Махсус ўқ отиш тайёрлигини ишлаб чиқишни
Такомиллаштириш”**

Аннотация: ушбу мақолада аниқ ўқ отиш учун нишонга олиш ва ўқ отишнинг аниқлигини ошириш, шунингдек, жисмоний куч сарфламасдан ўқ отиш (холостой тренаж), тайёрлик каби муаммолар ёритилган.

Калит сўзлар: Отишма, милтик билан машқ қилиш , ўқ узмасдан машқ қилиш (холостой тренаж), тайёрлик

Аннотация: в данной статье рассматриваются такие проблемы, как прицеливание и повышение точности стрельбы для точной стрельбы, а также стрельба без физических усилий (целостная подготовка), подготовка.

Ключевые слова: пристрелка, стрелковые упражнения, холостой тренаж, изготовка

Abstract: this article covers problems such as aiming and increasing the accuracy of shooting for accurate shooting, as well as shooting without physical effort (holistic training), preparation.

Key words: Shooting, training with a rifle, training without shooting (holostoy training), readiness

Биатлон қишки спорт турлари ичида энг машхур ва томошабоп спорт тури. Биатлон - чанғи учиш ва милтиқдан ўқ отишни бирлаштирган спорт тури. Биатлончилар билан машғулотларни ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари бор.

Биатлон машғулотлари чанғи учиш пойгаси ва ўқ отиш турларини оқилона, бирхил ташкил этилса мақсадга мувофиқ болади. Одатда, биатлонга кўришда нуқсонли бўлмаган чанғи спорт турида яхши натижага эга бўлган , чанғичилар келишади. Шунинг учун машғулотларда асосий эътиборни махсус ўқ отиш ва комплекс машғулотларга қаратилиши керак. Биатлончи нафақат чанғи масофасини тезда энгиб ўтиши, балки ўткир кўз билан, милтиқни нишонга тўғрилаб ушлаш учун барқарор қўлга ҳам эга бўлиши керак.

Тадқиқотда биатлонни ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари, ўқ отиш аниқлигини яхшилаш ва уни амалга ошириш учун ўқ отишни умумий вақтни қисқартириш. Бу биатлончиларнинг рақобатбардош фаолиятининг маҳорати ва самарадорлигини ошириш учун захираларни кидиришни янада кўпроқ талаб қилади.

Машғулотнинг дастлабки босқичларида биатлончилар учун функционал пойдевор яратишда, 13-14 ёшли биатлончиларнинг ўқ отиш компонентини тайёрлаш воситалари, жисмоний юкмасиз (холостой тренаж) ўқ отишга эътибор қаратиш ва бу машқлар қандай таъсир қилишини ҳисобга олиш. Ёш биатлончиларни тайёргарлигининг бошланғич даврида жисмоний фаолликсиз ўқ отиш машқлари машғулотларнинг асосий воситаси болади. Ушбу машқ ўқ отишда оқилона тайёргарлигини, ўқ отиш ритмини, юқори сифатли ўқ отиш коникмаларини мураккаблаштирувчи омиларсиз (жисмоний ва руҳий зўриқиш)сиз шакллантиришга ёрдам беради . 13-14 ёшли биатлончиларни тайёрлаш учун куйидаги машқлар қўлланилади:

Аниқлик учун ўқ отиш (бир-бирига нисбатан нишондаги тешиқларнинг минимал тарқалиши). Ўқ отишда барча ҳаракатларни бир хилда ва тўғри бажариш малакасини шакллантиради. Ўқ отгандан кейин милтиқни олдинги кўринишда аниқ нишонда ушлаб туриш. Ўқ теккан жойини хайёлда аниқ белгилаш малакасини шакллантиради. Ёпиқ кўзлар билан ўқ отиш (очиқ коз билан нишонга олиш, ва тепкини юмиқ коз билан тортиш). Бу машқ тепкини тортиб олишда тайёр туриш ва тепкини силлиқ бошқариш малакасини шакллантиради.

Нишонни молжалга олиш ускунасиз(прицел) ўқ отиш. Биатлончининг ёноғининг милтиқнинг кўндоғидаги ҳолатининг тўғрилиги ва бир хиллигини текширилади. Битта ўқ отиш учун тайёрлик билан ўқ отиш. Ўқ отиш чизигида бир хил тайёрлик ва ўқ узгандан кейин ўқ отиш майдонидан тез чиқиб кетиш кўникмаларини шакллантиради. Бешта ўқ отиш учун тайёрлик билан ўқ отиш. Тез ва бир хил ораликда ўқ отишнинг коникмасини шакллантиради.

Ўқ отиш ва ўқсиз милтиқ билан ишлашни галма-галликда кўллаш. Ўқ отиш ва ўқсиз милтиқ билан ишлашни бир хиллигини назорат қилиш, машқ пайтида сезгиларни ўқ отиш пайтидаги хисларга имкон қадар яқинлаштириш ва шу билан патронсиз иш самарадорлигини сезиларли даражада ошириш имконини беради.

Илмий адабиётларни таҳлил қилиш ва уларни ўрганиш, адабиётларда қўлланилаёт энг сўнгги методлардан фойдаланиш ҳамда амалиётда кенг фойдаланиш. Қилинган хатоларни тоғрилаш ва улар устида ишлар олиб бориш.

Шахсий хусусиятларни максимал даражада амалга ошириш даврида қилинган хатоларни тоғрилаш жуда қийин:

1. 13-14 ёшли биатлончиларнинг дастлабки асосий тайёргарлик босқичида махсус ўқ отишга тайёргарлик даражасини ўрганиш ва такомиллаштириш йўлларини аниқлаш.

2. 13-14 ёшли биатлончиларнинг дастлабки асосий тайёргарлик босқичига махсус ўқ отиш тайёргарлиги услубиятини асослаш.

13-14 ёшли биатлончиларнинг дастлабки бошланғич тайёргарлик босқичида махсус ўқ отишга тайёргарлигини ошириш бўйича ишлаб чиқилган услубиятни самарадорлигини текшириш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

- 13-14 ёшли биатлончиларнинг мусобақаларда муваффақиятли барқарор натижаларни таъминлайдиган махсус ўқ отиш тайёргарлик даражасига қўйиладиган талаблар аниқланган;

- 13-14 ёшли биатлончиларнинг махсус ўқ отишга тайёргарлик даражаси дастлабки бошланғич тайёргарлик босқичида, чегараланмаган вақт ичида ётган ва тик турган ҳолатдан ўқ отиш, ва чегараланган вақт ичида ётган ва тик турган ҳолатдан ўқ отиш даражасини аниқлайдиган ишлаб чиқилган тестлар асосида аниқланди;

- асосий омиллар (тайёрлик, мўлжалга олиш, махсус нафас олиш режими ва тепкини юмшоқ босиш билан ишлаш) ва иккинчи даражали омиллар (об-ҳаво шароити, қийин йўл рельефи, мусобақаларда томошабинлар ва матбуотнинг мавжудлиги, кучли рақибларнинг мавжудлиги ва тўқнашувлар) биатлончиларнинг махсус отишмага дастлабки асосий тайёргарлик босқичида таъсир қилиши аниқланган.

Тадқиқотнинг назарий аҳамияти дастлабки бошланғич тайёргарлик босқичида турли малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини янада ривожлантиришга ёрдам берадиган биатлончиларнинг махсус ўқ отишга тайёрлашни такомиллаштириш услубиятини илмий асослаш ва ишлаб чиқишдадир. Натижалар шуни кўрсатадики, координацион қобилиятларини ривожлантириш, нафас олишнинг функционал кўрсаткичларини ошириш, техник тайёргарлик билан биргаликда олиб борилади.

13-14 ёшли биатлончиларнинг ўқув -машгулотлар жараёнида энг самарали деб ҳисобланади.Ўқ отишнинг координацион қобилиятлар ва нафас олишнинг функционал кўрсаткичлар билан боғлиқлиги аниқланди.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти биатлончиларнинг машгулотларнинг турли босқичларида махсус отишга тайёргарлигини ошириш учун ўқув жараёнида қўлланилиши мумкин бўлган услубиятини ишлаб чиқишда ётади; танлов шартларига қараб техник маҳоратнинг асосий параметрларини ўзгартириш қобилиятини таъминловчи восита салоҳиятининг асосларини яратиш.

Шунингдек, спорт самарадорлигини ошириш; ётган ва турган ҳолатда тайёрликни такомиллаштириш эвазига нишонга олиш ҳолатни тезлаштиришни, ташқи ва ички омиллардан қатъий назар ўқ отиш пайтида диққатни фақат милтиқни молжалга олиш усқуналарига қаратиш, ўқ отиш-курол тизимини сақлаш орқали тезкор нишонга олиш кўникмаларини ривожлантириш.

Отиш пайтида нафас олишнинг махсус режими кўникмаларини шакллантириш, ўқ отиш чизиғига яқинлашганда нафасни тиклаш, югуриб келгандан кейин нафасни ушлаб туриш вақтида ўқ отиш кўникмаларини шакллантириш, ўқ отиш пайтида нафас олиш пайтида кўкрак қафасининг камроқ қисқариши туфайли ўқларнинг тарқалишини камайтириш. Тепкини юмшоқ бўшатиш устидан назоратни кучайтириш ва бир вақтнинг ўзида нигоҳни диоптерга қаратиб, олдинги кўринишни бир текисда ушлаб туриш, бу ўқ отиш чизиғида тез машқни бажаришга ёрдам беради, чунки иккита ҳаракат бир вақтнинг ўзида амалга оширилади, тепкини босиш ва нишонга олиш мосламаларини назорат қилиш.

Хулоса биз экспериментал гуруҳнинг ётган ҳолатдан ва тик турган жойдан ўқ отиш натижалари яхшиланганини, назорат гуруҳиники олдинги даражада қолганини аниқлади. Бунинг сабаби шундаки, экспериментал гуруҳнинг биатлончилари тўғри тайёрликни топдилар, нафас олиш назоратини кучайтирдилар, тепкини тўғри бошқаришни ўргандилар ва шу билан отиш сифатини яхшиладилар.

Адабиёт:

1. Загурский Н.С. Турли малакали биатлончиларни рақобат фаолиятининг тузилиши Н.С. Загурский, А.Н. Степнов // Илмий ишлар тўплами - Омск, 2003. - 20 б.
2. Зверева, С.Н. Ёш биатлончиларни тайёрлашда техник воситалар / С.Н. Зверева // Жисмоний маданият. - 2001. - Но 4. - С. 28-30
3. Иванов, Б.М. Биатлончилар учун махсус отиш машғулоти / Б.М. Иванов // Чанги: Илмий мақолалар тўплами. - 1980. - сони . 2- С. 21-24.
4. Кинл, В.Л. Чангчилар ва биатлончиларнинг отиш машғулотларини ўрганиш : 13.00.04 "Жисмоний тарбия ва спорт тайёрлаш назарияси ва методикаси " мутахассислиги: педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун диссертация автореферати / Кинл Валерий Леонидович. - Киев, 1977.-25 п.

Кадилов Рашид Хамидович

Научный руководитель: профессор кафедры теории и методики спорта, п.ф.н.

r.x.kadirov@buxdu.uz

Магистрант специальности 70112201 – теория им методика физического воспитания и спортивных тренировок

Ахмедова С.А., Самиев С.С., Шарипов Б.А.

ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация: В данной статье изложены методики тестирования и оценки успеваемости в образовательном процессе физического воспитания и спортивных тренировок.

Ключевые понятия: Тест, оценка успеваемости, критерии оценки, ранжировка.

Annostasiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida testlash va baholash amallari bilan bog'liq metodik yondashuvlar tahlil etilgan.

Tayanch so'zlar: Test, o'zlashtirish bahosi, baholash mezonlari, ranjirovka.

Annotation: This article describes the methodological approaches to testing and assessing performance in the educational process of physical education and sports training.

Key words: Test, evaluation, the principles of marking.

Jismoniy tarbiya va sport jarayonida harakat ko'nikmasi va malakalarning hosil bo'lganligini yoki jismoniy tayorgarlik darajasini tekshirish va baholash, ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bu faqat o'qitish natijalarini nazorat qilish emas, balki o'quv jarayonining turli bosqichlarida ta'lim oluvchilarning bilish faoliyatiga rahbarlik qilish hamdir [1].

Soha mutaxassislaridan, xususan jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan pedagogik nazorat turlaridan testlash, baholash o'lchov amallarining aksariyat tomonlari o'rganilgan va tadqiq etilgan [2,3,4]. *Baholash* - ta'lim jarayonining ma'lum bosqichida o'quv maqsadlariga erishilganlik darajasini oldindan belgilangan mezonlar asosida o'lchash, natijalarni aniqlash va tahlil qilishdan iborat jarayondir [5].

Bilimlarni (nazariy bilim, harakatlanish ko'nikmasi, malakasi, kompetensiyasi) tekshirish va baholashning ta'limiy ahamiyati shundan iboratki, bunda o'quv materialining o'zlashtirilganligi haqida ta'lim beruvchi ham, ta'lim oluvchi ham muayyan ma'lumotga ega bo'ladi. Baholash natijasida tushuncha va qonun-qoidalarning qaysi birlari qiyin, qaysi birlari esa oson o'zlashtirilishi aniq-ravshan bo'ladi. Bu ta'lim oluvchining ijodiy tarzda darsga tayorgarlik ko'rishi va o'quv mashg'ulotini o'tkazishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu vaziyat ko'p jihatlariga ko'ra jismoniy madaniyat ta'limiga xos bo'lib aksariyat vaziyatlarda testlashdan hosil bo'lgan miqdoriy (raqamli, metr, soniya, marta) ko'rsatkichlarni baholash mezonlari uchlab chiqilmagan, yoki shakl ko'rinishi talablariga muvofiq ushbu turkum test axborotliligini aniqlash metodlarini qo'llash imkoniyatlari chegaralangan.

Amaliyotda talabalarning jismoniy tayorgarligini nazorat qilish uchun axborotliligi yuqori bo'lgan noana'naviy testlardan iborat majmua (batareya) tuzish zarurati mavjud bo'lib, ushbu nazoratlarni ommaviy amalga oshirishda testlarning o'ziga xos talablari mavjudligi e'tiborga olinadi. Ya'ni, testlarning texnik ijrosi o'ta oddiy, murakkab bo'lmagan ob'ektiv o'lchov tizimi va oddiy vaziyatlarda bajarish tartibiga ega bo'lishdir. Lekin amaliyotda shunga o'xshash testlar yuzdan oshiq bo'lib, real vaziyatga mos (DTS, o'quv dastur) axborotliligi yuqori testlarni saralash talab etiladi.

Amalga oshirish yo'li:

1. Mazmunan axborotlilik sifatlarida shubhali bo'lmagan o'ndan ortiq testlarni ajratib olish.

2. Sinaluvchilar guruhida (talabalar, 1- semestr) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini baholash.

3. Omilli tahlil metodini qo'llagan holda axborot texnologiyasi bo'yicha qayd etilgan barcha ahamiyatli ko'rsatkichlarga ishlov berish.

Test natijasini ball ko'rinishida ifodalashning turli usullari mavjud bo'lib, engil atletika dars jarayonida "Xotin – qizlar sporti" talabalarining individual test ko'rsatkichlari ranjirovka yoki qayd etilgan o'lchov qatorini tartiblashtirish usulida tahlil qilindi (jadval 1).

Jadval -1

Test natijalarini ranjirovkalash

Testlar va baholashlar	"Xotin – qizlar sporti" guruhi 1kurs talabalari									
	A	B	V	G	D	E	J	Z	I	K
<i>300 m. masofaga yugurish (soniya)</i>	60,1	50,2	56,1	58,2	59,3	62,4	68,1	70,7	69,2	70,1
<i>100 m. masofaga yugurish (soniya)</i>	16,1	15,2	16,5	16,2	17,2	18,4	19,6	19,4	19,2	19,4
<i>Birinchi test ranjirovkasi</i>	5	1	2	3	4	6	7	10	8	9
<i>Ikkinchi test ranjirovkasi</i>	2	1	4	3	5	6	10	9	7	8
<i>Ranjirovkalashlar - ning umumiy yig'indisi</i>	7	2	6	6	9	12	17	19	15	17
<i>Guruh kesimida egallangan o'rin</i>	4	1	2-3	2-3	5	6	8-9	10	7	8-9

Jadvaldagi ma'lumotlar mohiyatiga ko'ra, eng yuqori test natijasi 1 ball,

undan keyingilari - bir balldan oshirib ranjirovka qilinadi. Ranjirovka metodi qanchalik oddiy bo'lmasin, ayrim ahamiyatsiz adolatsizlik jihatlarni kuzatishi mumkin. Masalan, 300 m. natijalarida birinchi va ikkinchi o'rinlar farqi 5,9 soniya, uchinchi va to'rtinchi o'rinlar orasida 1,8 soniyani tashkil etgan bo'lsada, har bir vaziyatlarda atigi bir balga oshirilgan. Baholash amalini o'tkazishdan maqsad, talabani maksimal natijaga qadar intilishini rag'batlantirishdan iborat. Shunday

bo'lsada, ikki yoki undan ortiq test ko'rsatkichlarni maxsus bayonnomada qayd etish, tezkor ranjirovkalash va egallagan o'rinlarni aniqlash usuli sport, jismoniy madaniyat darslarida joriy, oraliq nazoratlarni o'tkazishda qo'l keladi.

Faktorli tahlil metodning mohiyatiga ko'ra nisbatan kam test natijalarining, nisbatan kam sonli sabablar bilan bog'liqligi hodisasini qulaylik uchun "omil" deb nomlanish g'oyasi yotadi. Masalan, *turgan joydan uzunlikka sakrash, tenis koptogini masofaga uloqtirish, turnikda tortilish, tayangan holatda qo'llarni bukib - rostlash, 100 m va 2000 m masofaga yugurish - chidamlilik, kuch va tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni bilan bog'liq. Shunga ko'ra 100 m. ga yugurish natijaviyligi va tezkor kuch sifatining turnikda tortilish, qo'llarni bukib - rostlash va kuch chidamliligi o'rtasida kuchli aloqadorligi mavjud. Bundan tashqari, alohida test natijalari o'rtasida ham bog'liqlik kuzatilgan bo'lib bu o'xshash jismoniy sifatlarning namoyon bo'lish hodisasidir. Aynan 'omilli' tahlil metodi – imkoniyatlariga, birinchidan umumiy sifat asoslariga ega testlarni guruh tarkibiga saralash va ikkinchidan, eng muhimi muayyan guruhga mansub testlar salmog'ini aniqlash eng yuqori omildorlik salmog'iga ega testlar – yuqori axborotlilikka ega deb topiladi [1].*

Oldingi asr oxirida B. M. Задиорский va H. B. Аверкович (1982 y.) ishlarini misol keltirish mumkin. Tajriba doirasida 108 nafar talabalar 15 ta test bo'yicha tekshirilgan. *Omili tahlil metodi orqali tekshirilgan omillar tarkibidan guruhga mansub uchta muhimlari aniqlangan [3,5]:*

- 1) yuqori qo'l muskullarining kuchi;
- 2) pastki oyoq muskullarining kuchi;
- 3) bukuvchi son va qorin pressi muskullari kuchi.

Birinchi omilga ko'ra tayangan holatda qo'llarni bukib rostlash, (marta) ikkinchisida turgan joydan masofaga sakrash (sm.) uchinchisida "bir daqiqa ichida chalqancha yotgan holatdan o'tirish holatiga o'tish va turnikda osilish holatida rostlangan oyoqlarni ko'tarib tushirish" (marta). Jami 15 tadan iborat test majmuasi tarkibida, belgilangan testlar eng yuqori axborotlilikka ega. Test axborotlilikning hajmi (darajasi), uni o'tkazishda ta'sir etuvchi bir qator omillar sababli o'zgaradi.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Baholash - test natijalarini bir normaga solish o’lchovi bo’lib, ta’lim jarayonida nazorat natijalarini chamalab borish, bilim, ko’nikma va malakalarni baholash ta’lim oluvchining o’zligini anglashi uchun bir imkoniyatdir. *Baholash* - muhim pedagogik amal bo’lib, sportchi yoki o’quvchini maksimallikka erishish yo’lida rag’batlantiruvchi omil bo’lib hisoblanadi. Demak, test ko’rsatkichlarini maxsus shkalalar vositasida bahoga aylantirish mumkin. O’rganiladigan ob’ekt xususiyatlari va unga mos belgilanadigan sonlar (raqamlar) o’rtasida muvofiqlikni aniqlashga imkon beruvchi kattaliklar ketma-ketligi – *o’lchov shkalasi* deb nomlanadi. *Shkala* – matematik ifoda, jadval yoki grafik tasvir ko’rinishiga ega bo’lib, soha amaliyotida (xorijda, jadval - 2) quyidagi shkala turlarni uchratish mumkin.

(Jadval 2)

Xorijiy ta’lim sohalarida qo’llaniladigan boshqa turdagi shkalalar

Shkala nomlanishi	Asosiy formula	Qaerda va nima maqsadda qo’llaniladi
S - shkala	$S = 5 + 2 \times Z$	Katta aniqlik talab qilinmaydigan ommaviy tekshiruvlarda
Umumta’lim maktablarda baholash shkalasi	$H = 3 - Z$	Ayrim Evropa davlatlarida
Bine - shkalasi	$B = 100 + 16 \times Z$	Shaxs intellektini psixologik tekshiruvlarda
Imtihon - shkalasi	$E = 500 + 100 \times Z$	Amerika qo’shma shtatlarining oliy ta’lim muassasalariga kirish uchun

1. *Standart shkala*. Mohiyatiga ko’ra proporsional shkaladan hosil bo’lgan bo’lib, ko’lamida standart (o’rtacha kvadratik) chetlanish amali kiritilgan. Sohada T – shkala anchagina ommalashgan bo’lib, testlashning o’rtacha arifmetik (X) natijasi 50 ochkoga tenglashtirilgan, formula quyidagi ko’rinishga ega:

$$T = 50 + 10 \cdot \frac{Xi - X}{\delta} = 50 + 10 \cdot Z$$

bunda T – individual test natijasiga mos baho; X – individual ko’rsatilgan natija; X – guruhning o’rtacha natijasi; Q – standart chetlanish.

Kvadratik (standart) chetlanish bu – testlashdan hosil bo’lgan variantlarning, ya’ni individual ko’rsatkichlarning tebranish ko’lami (o’zaro farqlanish jihatleri) bo’lib, qayd etilgan ahamiyatli ko’rsatkichlarning eng kattasi va kichigi o’rtasidagi farqni bildiradi.

“Sigma” hosilasini hisoblash formulasi:

$$\delta = \frac{+Vmax - Vmin}{K}$$

bunda, V max. – eng katta ahamiyat; V min. – variantlar ichida eng kichik ahamiyat; K – muayan hajmli (tanlanma hajmi, testda qatnashganlarning umumiy soni) ko’lamga mos maxsus jadval koeffisienti.

Misol, akademik guruhda yugurib kelib uzunlikka sakrash testi o’tkazildi. V max. = 250 sm.; V min = 190 sm; jadval koeffisienti = 3 bo’lganda standart chetlanish 20 ga teng bo’ladi.

Guruh natijalariga ko’ra, o’rtacha ko’rsatkich (X) – 224 sm. ga teng bo’lgan sharoitda har bir individual ko’rsatkichlarning yutuq hisobini aniqlash imkoni kelib chiqadi. Misol, individual ko’rsatkichlardan 222 sm. uchun 49 ochko, yoki boshqasida 266 sm. uchun 71 ochko kelib chiqadi.

$$1) T = 50 + 10 \cdot \frac{222-224}{20} = 50 + (10 \cdot (-1)) = 49 \text{ очко}$$

$$2) T = 50 + (-1) = 49$$

$$3) T = 50 + 10 \cdot \frac{266-224}{20} = 50 + (10 \cdot 2,1) = 71 \text{ очко}$$

2. *Perstentil shkala*. Guruhning har bir ishtirokchisi (musobaqada, yoki testda) necha % ga boshqalardan oldinlab ketganligiga mos ochko bilan belgilanadi. Guruh kesimida eng yuqori g’olib – “100” ochko, eng quyi – “0” ochko ga teng. *Perstentil shkala* ko’p sonli ishtirokchilardan iborat katta guruhni baholash uchun yaroqli deb hisoblanadi. Aynan shunga o’xshash sportchilar guruhida individual ko’rsatkichlarning (variantlarning) statistik taqsimoti normal (yoki unga yaqin) bo’ladi. Buning sababi, eng katta va eng kichik natijalarni kam sonli sportchilar ko’rsata oladi, o’rtachaga (X) yaqin ko’rsatkichlar ko’p uchraydi. Shkalaning asosiy qimmati bu uning o’ta oddiyliigi bo’lib formulaviy hisoblash talab etilmaydi, faqat individual holatga qancha *perstentil* to’g’ri kelishi aniqlanadi. *Perstentil* bu – shkala intervali. Guruh 100 nafardan iborat bo’lsa, *birta perstentilga* (shkala intervalida) birta natija to’g’ri keladi. Guruh 50 nafardan iborat bo’lsa birta natijaga *ikki perstentil* mos tushadi. Demak, 50 nafar ishtirokchilar orasida N- individual ishtirokchi 30 kishidan o’zib ketsa “60” ochkoni qo’lga kiritadi. *Perstentil shkala* mohiyatining oshkorligi va o’ta oddiyliigi sabab amaliyotda keng ommalashgan.

3. *Tanlanlanadigan nuqtalar shkalasi.* Doim ham test natijalari statistik taqsimotini amalga oshirish imkoni bo'lmasligi sababli, sport turlari bo'yicha jadval ishlab chiqish mushkullik tug'diradi. Bu vaziyatda quyidagilarga amal qilinadi. Misol, qaysidir eng yuqori sport natijasi (sport tarixida olimpiada rekordining 10 – natijasi) aytaylik “1000” yoki “1200” ga tenglashtiriladi. Navbatda tayyorgarligi past guruhda ommaviy tekshiruv o'tkaziladi va hisoblangan o'rtacha (X) natija aytaylik “100” ochko bilan tenglashtiriladi. Bundan keyin proporsional shkala vositasida arifmetik hisoblash orqali ikki nuqta oralig'i shubhasiz to'g'ri chiziqni hosil qiladi.

4. *Parametrik shkala.* Stiklik xarakterga ega sport turlari va og'ir atletika natijalari bo'yicha masofa uzunligi va sportchining vazni kabi parametrlar o'rtasida bog'liqlik kuzatilgan. Bu bog'liqlik – parametrik deb nomlanadi. Bu vaziyatda ijodiy yondashgan holda ekvivalent yutuqlar nuqtasining geometrik o'rni ko'rinishiga ega parametrik bog'liqlikni topish mumkin bo'ladi. Mazkur bog'liqliklar asosida shakllantirilgan shkala – parametrik deb nomlanadi va o'zining aniqlik darajasiga anchagina yuqori deb topilgan. *Parametrik shkalaning* mohiyatida sportchilar guruhini va alohida sportchilar – aro imkoniyatlarni ballarda farqlash masalasi mavjud. Sport amaliyotida trenerlar oldida yana bir muhim muammo mavjud. Muammo shundan iboratki, tayyorgarlik bosqichi yoki turli davrlarda sportchilarni individual yondashgan holda davriylik bilan testlab borish, natijalarini baholash masalasidir. Buning uchun Davlat (Rossiya) jismoniy tarbiya institutlari tomonidan ishlab chiqilgan, yaqqollik xususiyatiga ega formula tavsiya etilgan:

$$\text{Баҳҳо (балларда)} = 100x \left(1 - \frac{\text{яхши натижа} - \text{жорий натижа}}{\text{яхши натижа} - \text{ёмон натижа}} \right)$$

Mazkur yondashuv mohiyatiga ko'ra test natijasini faqat qandaydir abstrak kattalik ko'rinishida tasvirlashdan yiroq bo'lib, sportchi tomonidan ko'rsata olingan eng yaxshi va eng yomon natijalar o'rtasida mavjud bog'liqlikni aks etuvchi qonuniyatni ilg'ashga qaratilgan. Formulaga ko'ra, yaxshi natija doim “100” ochko, yomon – “0” ochko bilan baholanadi. Misol, uch hatlab sakrashda eng yaxshi natija 10 metr 26 sm., yomon natija 9 metr 37 sm. Joriy natija – 10 metr.

$$\text{Баҳо} = 100x \left(1 - \frac{10,26 - 10,0}{10,26 - 9,37} \right) = 71\text{бал}$$

Har qanday baholash natijalari o'zaro taqqoslanishi, ya'ni o'lchanishi lozim bo'ladi. Testlarning “baholash mezonlari” o'quv maqsadlariga qay darajada erishilganlikni anglatuvchi ko'rsatkichdir. Bu ko'rsatkichlar sonlar, ballar yordamida ham tavsiflanishi mumkin. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, baholash mezonlari ta'lim oluvchining qaysi o'zlashtirish darajasini namoyish qilishiga qarab mos qo'yiladigan baho ko'rsatkichining tavsifidan iborat.

Amaliyotda uchraydigan majmuaviy nazorat dasturlarida birgina emas, balki bir nechta testlardan foydalanish ko'zlanadi. Masalan, sportchining tayyorgarligini nazorat qilishda majmua (batareya) tarkibi quyidagi testlardan iborat bo'lishi mumkin: tredban uskunasi yugurish vaqti, yurak-tomir urish chastotasi, maksimal kislorod iste'moli, maksimal kuch va boshq. Nazorat uchun birgina test qo'llanilganda uning natijasini maxsus metod orqali baholash zarurati vujudga kelmagan bo'lur edi, chunki kim, qancha kuchli – yaqqol ko'rinadi. Lekin, jismoniy madaniyat va sport amaliyotida pedagogik (tadqiqot) vazifasini hal qilishi uchun yagona testning axborotlilik imkoniyati past (bo'lgan taqdirda ham kamdan - kam uchraydigan hodisa). Qoidaga ko'ra har tomonlamalikni ta'minlash uchun turli o'lchov birliklardan (masalan, kuch – kg. yoki N, vaqt - soniya, MKI - ml/kg. YuTUCH - daqiqa/marta) iborat ko'p sonli testlar qo'llanilgan vaziyatda individual ko'rsatkichlarning absolyut ahamiyatiga ko'ra qiyoslash imkoni yo'q. Bu muammoni hal qilish uchun, test natijalari baho (ochko, ball, maxsus belgi, razryad va boshq.) ko'rinishlarida taqdim etish amalini bajarish talab etiladi.

Testlash yoki o'lchov natijalarini hosil qilish bilan nazoratli sinov amallari yakun topmaydi, chunki navbatda olingan natijalarga baho berish zarurati ham mavjud. *Baho* (yoki pedagogik baho) bu ta'lim (tayyorgarlik) bosqichida biror-bir topshiriq yoki maxsus vaziyatlardan testlash natijasiga ko'ra yutuqlarni bir shaklga keltirish o'lchovi. Demak, ta'lim muassasalarida o'quv jarayonida o'qituvchi tomonidan talabaga qo'yiladigan o'zlashtirish bahosi va sportchilar uchun o'tkazilgan rasmiy musobaqa va test natijasiga kvalifikatsion baho turlari bilan farqlanadi.

Yakuniy bahoni aniqlash jarayoni (hisoblash, bilib olish) baholamoq yoki baho bermoq deb nomlanib, quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

1. Test natijasini bahoga o'girishi imkonini beruvchi shkala tanlanadi (shkala tadrijiy ravishda o'sib o'ki kamayib boradigan raqamlar sirasi);

2. Tanlangan shkalaga muvofiq test natijasi ochko (ball) ko'rinishida qayta tiklanadi;

3. Hosil bo'lgan ochko (ball) rasmiy normativ bilan solishtiriladi va yakuniy baho qo'yiladi.

Yakuniy baho – gomogen guruh a’zosining boshqa a’zolarga nisbatan tayorgarlik darajasini ob’ektiv xarakterlaydi. Barcha vaziyatlarda ham keng ko’lamli baholash tartibiga amal qilinmaydi, ba’zida esa oraliq va yakuniy baholashlarning majmuaviy shakllari qollaniladi.

Zamonaviy ta’lim tizimida talaba yoshlar (muntazam sport bilan shug’ullanuvchilar) ning jismoniy barkamolikka bo’lgan qiziqishi ortib bormoqda. Tabiiyki, barkamolikka intiluvchi shaxs oldida nimani va qanday mo’ljallarni e’tiborga olish, kuch, chidamlilik va boshqa sifat ko’rsatkichlarining qanday darajasini “qoniqarli”, “yaxshi”, “a’lo” baholarga loyiq deb toppish mumkin mazmunida savollar qiziqtiradi. Me’yoriy talablarni o’ta pasaytirish - o’zlashtirish darajasiga loyiq bo’lmagan razryadchilar sonini ko’paytiradi. Yuqori me’yorlar - aksariyat shug’ullanuvchilar uchun erishishi qiyin kechadi, oqibatda sport bilan shug’ullanish yakun topishi mumkinligini e’tiborga olish talab etiladi.

Adabiyotlar:

1. Указ Президента Республики Узбекистан, от 24.01.2020 г. № Уп-5924. о мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан. <https://lex.uz/docs/4711329>.

2. Kadirov R.X. Diagnostics and correction of athlete's training / European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 9, September 2021 ISSN: 2660-5589.

3. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya diagnostikasi va korreksiyasi [Matn]: darslik / R.H. Kadirov. - Buxoro: "Sadridin Salim Buxoriy" Durдона nashriyoti, 2020. - 184 b.

4. Кадилов Р.Х., Современность педагогических исследований в области физической культуры // ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА. МАНПО. Научно-методический журнал №1, 2020. Стр. 79-83.

5. Ролевщиков М.М. Спортивная метрология. Лекция 3: Измерения в физической культуре и спорте. / Марийский государственный университет. – Ешкар - Ола: МарГУ, 2008. – 34с.

Кадилов Рашид Хамидович

БГУ, профессор кафедры теории и методики спорта, п.ф.н. r.x.kadirov@buxdu.uz.

Магистрант специальности 70112201 – теория и методика физического воспитания и спортивных тренировок

Иботова М.О.

ГУМАНИТАРНОСТЬ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ В НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В статье рассмотрены передовые подходы, направленные на активизацию научно-исследовательского сотрудничества студентов и профессорско-преподавательского состава, а также социально-гуманитарные концепции отражающие характер привлечения студентов к научно-исследовательской деятельности, сформулированы соответствующие выводы и предложены практические рекомендации.

Ключевые слова: интеграция науки и образования, научно-исследовательская деятельность, гуманитарные технологии, научный центр, образовательные ресурсы.

Abstract: The article discusses advanced approaches aimed at enhancing research cooperation between students and faculty, as well as social and humanitarian concepts reflecting the nature of attracting students to research activities, formulates the relevant conclusions and offers practical recommendations.

Key words: integration of science and education, research activities, humanitarian technologies, science center, educational resources.

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya va sport ta’limi yo’nalishi talabalari va professor o’qituvchilar hamkorligi bilan ilmiy tadqiqot ishlarini faollashtirishning ilg’or yondashuvlari, hamda talabalarni ilmiy tadqiqot ishlariga jalb etish xususiyatini aks etuvchi ijtimoiy gumanitar tushunchalar tahlili va tegishli xulosalar qilingan.

Tayanch so’z va tushunchalar: fan va ta’lim integratsiyasi, ilmiy tadqiqot faoliyati, gumanitar texnologiya, ilmiy markaz, ta’lim resurslari.

Введение. Образовательный процесс высшей школы по своему содержанию реализует задачу, направленную на формирование личности будущего специалиста. Научные подходы к организации образовательных процессов трактуют содержание образования как определённый

уровень развития знаний, навыков и умений, взглядов и убеждений, а также теории познания и практической подготовленности [4,7].

Происходящие в стране социально-экономические преобразования, вступление на путь инновационного развития, увеличивающийся объём информации, наметившаяся тенденция к расширению управленческих функций в профессиональной деятельности обусловили изменение требований, предъявляемых обществом к системе высшего профессионального образования в вопросах подготовки будущих специалистов. Научно-технический прогресс, быстрое внедрение науки во все сферы жизни и производства требуют от молодого специалиста не только широкого теоретического кругозора, но и научного подхода к решению различного рода задач. Поэтому сегодня, как никогда, приобретают практическую значимость умения выпускника адекватно воспринимать возникающие проблемы в профессиональной области, правильно их оценивать, быстро адаптироваться к педагогическим ситуациям научного познания, целенаправленно перерабатывать имеющуюся информацию, искать и дополнять её недостающей, знать закономерности ведения научного исследования, прогнозировать результаты научной деятельности, используя свой интеллектуальный и творческий потенциал.

Посредством внедрения в учебный процесс современных форм и методов повышения эффективности научно-исследовательской деятельности студентов, в частности гуманитарных подходов предполагается развития профессиональных и общенаучных знаний, навыков будущих учителей физической культуры, спортивных тренеров.

Для того чтобы рассмотреть возможности вовлечения студентов в научную деятельность, необходимо провести исследование мнения молодежи о науке и найти пути привлечения молодежи в научные исследования.

Цель статьи: Раскрыть содержание профессиональной значимости научной организации педагогической деятельности, осуществляемой будущими учителями физической культуры, спортивными тренерами в образовательных учреждениях и спортивных школах, а также содержание современных гуманитарных понятий, обосновывающих эффективность научной деятельности студентов.

В связи с этим была поставлена задача сбора теоретико-эмпирических данных, чтобы иметь подробную информацию о сотрудничестве преподавателей и студентов, а также передовых подходах к активизации научно-исследовательских и педагогических возможностей, а также провести анализ полученных результатов на основе социально-педагогических требований.

Естественно, в системе высшего образования достаточно сложно в рамках одного исследования полностью охватить весь масштаб теоретических и практических исследований, направленных на повышение качества научно-исследовательской работы. Тем не менее, исходя из цели нашего исследования, мы попытались проанализировать научно-педагогические особенности направления, социальные и гуманитарные концепции вовлечения студентов в научно-исследовательскую работу, сделать соответствующие выводы и предложить практические рекомендации.

Материалы и методы. В ряду профессиональных (в части научно-исследовательской деятельности) задач бакалавров в соответствии с квалификационными требованиями направлений образования «Спортивная деятельность (по видам деятельности)», «Психология (спорт)», «Физическая культура» по научно-исследовательской деятельности отмечаются следующие:

- выявление актуальных проблем в области физического воспитания и спорта;
- изучение экспериментальных программ научных исследований в области физического воспитания и спорта;
- поиск и изучение научно-технической информации по физической культуре и спорту, опубликованной в республиканских и зарубежных изданиях;
- участие в процессе научных исследований под руководством научных руководителей научных лабораторий и центров;
- проведение исследований по определению эффективности физкультурно-спортивной подготовки в различных объектах исследования с использованием апробированных методов исследования, контрольных тестов высокой достоверности, экспериментальных программ;
- использование методов математической статистики, методов обработки результатов научных исследований средствами информационных технологий, обобщения и формирования выводов;
- участие в сборе, обработке, анализе и систематизации данных педагогического наблюдения по теме (заданию);

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

– участие в процессе внедрения результатов научных исследований и разработок в практику;
– целенаправленный поиск и нахождение информации в сети Интернет о последних научно-технических достижениях в области.

Вместе с тем сотрудничество профессорско-преподавательского состава и студентов, оптимизация содержания специальных учебных программ предусмотренных в новых направлениях образования (увеличение удельного веса лабораторных занятий), а также создание при факультете научного центра «Диагностика и коррекция физического воспитания» наряду с практической значимостью служат также фундаментом для активизации научной работы студентов:

1. Привлечение студентов к фундаментальным и экспериментальным научно-исследовательским работам в области диагностических технологий и коррекционной деятельности для развития качества профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта.

2. Подготовка научно-образовательных проектов, научных исследований и экспериментальных разработок совместно со студентами в рамках применения диагностических и коррекционных технологий.

3. Создание образовательных программ и разработка ресурсов смежных направлений высшего образования и специальностей магистратуры, ориентированных на диагностический и коррекционный образовательный процессы отрасли.

Результативность научной деятельности студентов, профессорско-преподавательского состава достигается:

- за счёт планирования обучения интегральных учебных дисциплин;
- использования практического и показательного опыта обучения на основе современных средств измерения;
- разработки широкого спектра квалификационных требований планируемых образовательных направлений и специальностей, учебных планов, образовательных программ, учебников и учебных пособий, в том числе аудио, видео и электронных учебников, онлайн-занятий, научных семинаров и других научно-методических ресурсов нового поколения.

Целью высшего образования является обеспечение студентов систематизированными знаниями по различным дисциплинам, а также обучение их основным навыкам самостоятельного приобретения научных знаний, из анализа и саморазвития, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Студент, начавший свою учебную и научно-исследовательскую деятельность в условиях высшей школы, уже сформировал представление о самом себе, и теперь важным условием является не только успешное решение задач повседневной деятельности, но и саморазвитие посредством изменения (уточнения) этого представления [5,8].

Анализ процесса подготовки к исследовательской деятельности в высшей школе позволил установить, что студенты не в полной мере подготовлены к этой деятельности.

С целью изучения отношения к научной деятельности 128 студентов, обучающихся в высших учебных заведениях по направлениям: «Физическая культура», «Психология (спорт)», «Спортивная деятельность (по видам деятельности)», на основе модифицированной методики Макаровой был проведён мини-опрос (смотрите таблицу 1).

Таблица 1.

Изучение представлений студентов о научной деятельности (n=128)

№	Вопросы	1– “нет”	2 –скорее «нет», чем «да»	3– не знаю	4 – скорее «да», чем «нет»	5 – “да”
1	шкала– А	78	12	14	15	9
2	шкала– В	42	27	20	21	18
3	шкала– S	25	12	8	42	41
Всего ответов 394		155	51	42	78	68

Инструкция по заполнению формы: Внимательно прочтите вопросы в форме утверждения (подчёркивания) и оцените их, исходя из ваших причин согласия или несогласия. Варианты ответов: 1 – «нет», 2 – скорее «нет», чем «да», 3 – «не знаю», 4 – скорее «да», чем «нет», 5 – «да».

1. Шкала А. Вы имеете представление о связи между профессиональной деятельностью и научной деятельностью в данной области? 1 2 3 4 5.

2. Шкала В. Считаете ли вы, что стремитесь к научному осмыслению закономерностей науки и сущности педагогических явлений при обучении по основной специальности? 1 2 3 4 5.

3. Шкала S. Приступили ли бы вы к деятельности, если бы для вас имелись хорошие возможности заниматься научной деятельностью, гибкие условия при доброжелательности преподавателей на факультете? 1 2 3 4 5.

В опрос участвовали 128 студентов, обучающихся по направлениям образования «Физическая культура», «Психология (спорт)», «Спортивная деятельность (по видам деятельности)». Анализировано 394 варианта ответов трёх категорий (155 – «нет», 51 – «да» скорее «нет», чем «да», 42 – «я не знаю», 78 – скорее «да», чем «нет», 68 – «да»). Было выявлено отсутствие сформированности представлений о научной деятельности у большинства студентов, но наличие при этом интереса и стремления к ней очевидной, что требует пересмотра содержания соответствующей деятельности.

Анализ содержания существующей научно-исследовательской деятельности студентов ограничивается написанием курсовой работы, выпускной квалификационной работы, официально утверждённых в качестве обязательных форм отображения уровня сформированности квалификационных навыков в образовательном процессе вуза, поэтому проблема подготовки студентов к научно-исследовательской деятельности является одной из важнейших и не нашедших своего конечного решения, дидактических задач высших учебных заведений.

Неуклонное внимание к процессам связи содержания обучения с особенностями науки в сфере физического воспитания и спортивного обучения, постоянное обновление содержания ресурсов преподаваемого учебного предмета на основе требований интеграции (межпредметной связи) практическое применение передового опыта активизации научно-исследовательской работы студентов являются критериями профессиональной компетентности будущих специалистов.

Образование и наука являются факторами, обеспечивающими последовательность, конкурентоспособность и устойчивость развития развивающихся стран. Именно интеграция науки и образования поддерживает приоритет этих факторов и считается насущной необходимостью и условием получения новых научных знаний, адекватных требованиям времени.

Перспектива обеспечения интеграции науки и образования как условия развития общества требует ускорения инновационных процессов в сфере гуманитарных технологий, в том числе физической культуры и спорта.

В целях ускорения интеграции науки и образования необходимо определить подходы, поддерживающие деятельность профессорско-преподавательского состава и студентов, участвующих в научно-исследовательской деятельности вуза, для этого следует выявить своеобразные управленческие механизмы, присущие гуманитарным технологиям, набирающим популярность в странах Содружества.

В литературных источниках встречаются разные подходы к понятию «гуманитарная технология», и предлагается следующая трактовка этого понятия: совокупность технологий, направленных на создание, воспитание, обработку или изменение правил и основ связи и отношений между людьми по проблемам внешней (как социальной, так и природной) среды [1].

Гуманитарные технологии представляют собой совокупность технологий воспитательного воздействия на человека или группу людей. Их также часто называют «мягкими» технологиями воздействия, направленными на ориентирование деятельности [2].

Такой интерес заключается в том, что разрабатываемые в ближайшем будущем гуманитарные технологии позволят учителям дисциплин повысить эффективность решения различных педагогических задач, систематизировать рекомендации по совершенствованию существующих педагогических систем, можно надеяться, что они будут рассматриваться как область знаний и позволят обеспечить научное обоснование и максимизировать возможности учебных предметов для субъектов образования.

Исследователи нашей страны и за рубежом признают, что XXI век можно назвать «гуманитарным» веком, поэтому наблюдается устойчивая тенденция повышения внимания к высшей профессиональной деятельности учителей физической культуры и спорта и спортивных тренеров, чья профессиональная деятельность непосредственно связана с субъектами образования [2].

По мнению автора, «гуманитарные технологии сегодня определяют перспективный вектор инновационного развития образования, так как позволяют повысить эффективность передовой педагогической деятельности» [Соломин, 2011, с. 126]. В связи с этим необходимо дать возможность учителям дисциплин освоить и реализовать опыт разработки гуманитарных

технологий и их использования для решения накопившихся в различных областях научных и образовательных задач [9].

Следует отметить, что в 1990-е годы гуманитарные технологии создавались для решения политических задач. В отношении гуманитарных технологий В. Осипов, М. Карижский признавали, что это совокупность технологий воздействия, причём, в отличие от жёстких средств принуждения и насилия, эти меры позитивного изменения человеческой деятельности носят мягкий и гуманный характер. [2].

Хотя гуманитарные технологии создавались для решения политических задач, постепенно их стали использовать и в других сферах. Необходимо понять, почему сегодня они приобретают актуальное значение в образовании для решения педагогических задач в физическом воспитании и спортивном обучении. Проведённый анализ позволил установить следующее: На протяжении длительного времени отсутствовала необходимость использования гуманитарных технологий учителями учебных предметов в связи с доминированием авторитарно-командного стиля управления в образовании. В условиях реализации личностно-ориентированного подхода принудительные методы не только малоэффективны, но и отмечается негативное отношение к ним. Учителям нужны были новые средства для регулирования поведения школьников и студентов, деятельности по получению знаний, пришло время для гуманитарных технологий обеспечения условий, формирующих новую перспективу интеграции науки и образования в образовательном процессе, решения задач расширения круга всех его участников, субъектов образования, то есть участников-партнёров.

Рефлексия студента отражает его собственное душевное состояние, склонность к анализу своего опыта. При этом рефлексия (от латинского *Reflesio* — возвращение назад) рассматривается как процесс познания субъектом собственных (внутренних) душевных переживаний и состояний. В литературе по философии и педагогике рефлексия – это процесс осмысления изменений в собственном сознании человека, в трактовке науки психологии рефлексия - это не только познание и понимание самого субъекта, но и выявление другими людьми его личностных качеств, чувств, ощущений и познания (когнитивных) представлений [8].

По сути преподаватель всегда имел контроль над поведением студента в образовательном процессе, можно сказать, что особенности гуманитарных технологий всегда присутствовали в педагогической деятельности, однако носили бессистемный характер. Поэтому в современных условиях ощущается необходимость технологизации содержания образования студентов и процесса освоения ими квалификационных требований путём вовлечения их в научно-исследовательскую работу.

В образовании результат полученный с помощью иных (традиционных для этой деятельности) средств, отличных от гуманитарных технологий, стал проявляться потому, что учитель дисциплины не был удовлетворён полученным результатом, либо традиционные технологии обучения и воспитания не работали. В этом случае можно понять эффективность гуманитарных технологий, ориентируясь на фактор «человеческого капитала» и рассматривая единственный путь повышения эффективности деятельности через изменение отношения сотрудничества преподавателей дисциплин и студентов, рационально регулируя их поведение.

В сущности проведённого исследования были выдвинуты следующие идеи: гуманитарные технологии, по сути, относятся к технологиям повышения эффективности деятельности в процессе использования образовательных ресурсов, усвоения гуманитарных знаний о личности (интересов, потребностей, мотивов) [1,2,3].

При анализе опубликованных до сегодняшнего дня публикаций, посвящённых применению гуманитарных технологий, можно наблюдать различные мнения авторов. На наш взгляд, для понимания механизма действия гуманитарных технологий нам необходимо знать самые важные ресурсы:

- овладение ресурсоёмкими технологиями, обеспечивающими реализацию интересов человека и повышение качества жизни;
- под технологиями ресурсного спроса понимаются: этика, ценности, междисциплинарные знания, идеи, полиэтнические, поликультурные, межрелигиозные, транспрофессиональные и межличностные взаимодействия, толерантность, ответственность и перевод их в разряд профессиональной деятельности, программ, проектов и технологических решений;
- наличие специалистов, вооружённых творческими идеями и профессиональной этикой, способных разрабатывать и реализовывать проекты и программы развития.

Заключение: Исходя из ряда изученных передовых подходов, следует отметить, что характерные черты гуманитарных технологий могут быть отражены в следующих особенностях:

– процесс разработки гуманитарных технологий в области педагогики требует больших информационных ресурсов;

– возможно использование гуманитарных технологий построения (конструирования) педагогических событий и процессов таким образом, чтобы контактирующий человек мог общаться с другими;

– вне зависимости от того, каким видом деятельности занимается человек, применяемые гуманитарные (человеколюбивые) технологии будут в одинаковой степени эффективны.

Рекомендации: Основной целью организации научно-творческой деятельности студентов является:

- повышение уровня профессиональной и творческой подготовки студентов путём развития их научно-педагогических и творческих способностей;

- разработка способов вовлечения их в научные исследования средствами гуманитарных (человеколюбивых) технологий, для этого целесообразно использовать существующие научные центры при кафедрах, а также необходимо поддерживать, формировать и развивать новые, разрабатывать механизмы широкого использования результатов научных исследований в образовательном процессе.

В плане организации научной и творческой деятельности студентов и подготовки молодых научно-педагогических кадров важное место среди основных задач образовательного процесса должны занимать образовательные направления:

– выявление талантливых студентов, имеющих желание и возможность заниматься научно-исследовательской деятельностью, вовлечение их в научные исследования, создание организационных, методических и материально-технических условий для проявления их научных и творческих способностей путём обучения их выполнению научно-исследовательской работы индивидуально и в коллективе;

– обеспечение широкого участия студентов в научно-исследовательских работах, проводимых на кафедрах, создание эффективных механизмов развития различных форм научного творчества молодёжи;

– совершенствование деятельности учебно-научных лабораторий, центров, различных научно-творческих кружков посредством их оснащения современным измерительным оборудованием, позволяющим развивать и реализовывать научно-творческие способности студентов на кафедрах и факультетах;

– обеспечение интеграции учебных занятий и научно-исследовательских работ студентов, организация различных активных учебно-исследовательских процессов в рамках выполнения самостоятельной работы, курсового проекта, квалификационной выпускной работы, магистерских диссертаций.

Повышение уровня профессиональной и творческой подготовки студентов:

- путём развития их научно-педагогических и творческих способностей;

- совершенствование системы их вовлечения в научные исследования;

- поддержка существующих научных школ и научных центров, пересмотра механизмов приобщения студентов в динамичность образовательного процесса;

- формирование механизмов широкого использования передовых научно-исследовательских моделей в образовательном процессе, несомненно, имеют большое значение.

Использованная литература:

1. Бережнова Л. Н., Богословский В. И. Научно исследовательская работа как гуманитарная технология: Учебное пособие. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2007. – 208 с. – ISBN 9785947770988.

2. Митин А. Е., Филиппова С. О. Теоретические и методические подходы к применению гуманитарных технологий в подготовке специалистов по физической культуре: Монография/ под ред. В. А. Бордовского. СПб., 2009.

3. Usmonov B.Sh., Qodirov M.Q., Eltazarov J.D. Inson kapitalining shakllanishida ta'lim va ilmfanning roli. T.: «Fan va texnologiyalar», 2015.- 80 b.

4. Usmonov B.Sh. Rivojlangan davlatlarda oliy ta'lim tizimi. Ta'lim, fan va innovatsiya.T.:2015.№1.-6-9 b.

5. Usmonov B., Qodirov M., Eltazarov J. Jamiyat taraqqiyotida inson omili va uzluksiz ta'lim tizimining mushtarakligi. <https://www.academia.edu/36884363>.

6. Raximov A.K. <https://cyberleninka.ru/article/n/talabalarni-ilmiy-tad-i-ot-ishlariga-y-naltirish-zamon-talabi>.

7. Shaxsga yo’naltirilgan ta’lim turlari va innovasion ta’lim shakl, metod va vositalar. <http://tmatm.uz/site/wp-content/uploads/2015/09/2.-Shahsga-junaltirilgan-talim-turlari-va.pdf>.

8. Zaynieva T.Sh. **Talabalarda** qadriyatlar tizimini rivojlantirishning **refleksiv** modeli. <https://oak.uz/pages/3646>.

9. Соломин В.П. <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-istoricheskie-predposylki-primeneniya-gumanitarnyh-tehnologiy-v-oblasti-fizicheskoy-kultury>.

Kurbanov Djurabek Ismatovch, Qobiljonov Qosimjon Kobiljon o`g`li
Buxoro davlat universiteti sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o`qituvchilari
O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA
YO‘NALTIRILGAN O‘QUV JARAYONINI LOYIHALASH

Tayanch soʻzlar: gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy faollik, jismoniy ishchanlik, tarbiyaviy, jismoniy sifatlari.

Ключевые понятия: гимнастика, физическая культура, двигательная активность, двигательная активность, образовательные, физические качества.

Key words: gymnastics, physical training, physical activity, physical activity, educational, physical qualities.

Annotatsiya

Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilashda gimnastikaning sogʻlomlashtiruvchi turlarini oʻrgatishda zamonaviy pedagogik texnologiya uslublardan foydalanish zamon talabidir.

Аннотация

Использование современных педагогических технологий в обучении оздоровительным видам гимнастики для повышения уровня физической подготовленности и физического развития детей является современным требованием.

Annotation

The use of modern pedagogical technologies in teaching healthy types of gymnastics to improve the level of physical fitness and physical development of children is a modern requirement.

O‘zbekiston Respublikasida joriy etilgan “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonunida ta’limni davlatimiz ijtimoiy taraqqiyoti sohasida ustivor deb e’lon qilinishi jismoniy tarbiya fani zimmasiga juda katta ma’suliyatli ulug‘vor vazifalarni yuklaydi.

Jaxon hamjamiyatida jamiyatimiz taraqqiy etgan mamlakatlar qatoridan o‘rin olishi uchun ta’limini samaradorligini oshirish maqsadida eng ilg‘or pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarur [1].

O‘quvchilarni jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi hamda yangi zamonaviy ta’lim texnologiyaga o‘tishi, xar tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashda shubxasiz samara berishiga ishonaman.

Respublikamizda ta’lim tizimida ayniqsa boshlang‘ich ta’lim asosiy bo‘g‘in sifatida muhim o‘rin tutadi. Bu boshlang‘ich ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport sog‘lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ta’lim olayotgan o‘quvchilarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko‘nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

Ushbu masalalarni to‘laqonli bajarilishini ko‘zlab, jismoniy tarbiya bo‘yicha davlat ta’lim standartlari ishlab chiqilib, amaliyotga tadbiiq etildi. Ushbu standart boshlang‘ich ta’lim tizimidagi o‘quvchilar egallashi lozim bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalar hamda o‘quv yuklamasiga qo‘yiladigan asosiy talablarni belgilab beradi.

Bugungi kunda taraqqiyot yo‘lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta’lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg‘or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiya joriy etish, ta’lim samaradorligini oshirishga davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan.

Inson salomatligi hamma narsadan ustun va qimmat turadi. Ayniqsa bolalarni yoshligidanoq sog‘lom har tomonlama yetuk shaxs qilib tarbiyalash undan ham qimmatlidir [1; 2].

Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilashda gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turlarini oʻrgatishda zamonaviy pedagogik texnologiya uslublardan foydalanish zamon talabidir.

Shu boisdan jismoniy tarbiya tizimida muxim tamoyilni joriy qilish uchun o‘quvchilarning sog‘ligini ta’minlash, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi turidan doimiy foydalanish dolzarb vazifalardan bo‘lib kelgan.

Bolalarni sogʻligini mustaxkamlashda, gimnastikaning sogʻlomlashtiruvchi turlarini rivojlantirish darajasini yanada yuksaltirish va mashgʻulotlar jarayonida qoʻllanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-uslubiy usulni takomillashtirishdan iborat.

Quyidagi vazifalar shundan iborat.

❖ sogʻlomlashtiruvchi gimnastika bilan shugʻullanuvchi bolalarda jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralari qidirish va shu bilan birga gimnastika mashqlar yordamida mashgʻulot jarayoni tizimida yangicha usul va uslublarni jalb etish.

❖ bolalarga sogʻlomlashtiruvchi gimnastikani oʻrgatish toʻgʻrisidagi mashqlar majmasini toʻgʻri tuzish va oʻtkazish.

❖ sogʻlomlashtiruvchi gimnastika mashgʻulotlari bilan shugʻullanuvchilarning tarbiyaviy fazilatlarini shakllantirish, mashgʻulot davomidagi shikastlanish toʻgʻrisida maʼlumotga ega boʻlish.

❖ shugʻullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqib mashgʻulotning usul va uslubini ishlab chiqish.

Boshlangʻich sinif oʻquvchilari uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini bajarish jarayonlari.

Boshlangʻich sinif oʻquvchilarni jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun sogʻlomlashtiruvchi gimnastika turlarini shaxsiy (individual) xususiyatlariga qarab tanlab yoʻnaltirish ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam berdi.

Sogʻlomlashtiruvchi gimnastika turining uslubi yaratildi va omaviyligini shakllantirish aniqlandi.

Gimnastikaning sogʻlomlashtiruvchi turini mashgʻulot jarayonida oʻtkaziladigan mashq vositalari, uslublaridan foydalanib ishlab chiqilgan tavsiyalar asosida boshlangʻich taʼlim yoshdagi balalarlarning jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari, xarakat koʻnikma va malakalarni oshirish samaradorligi shakllantirildi.

Bolalarning jismoniy sifatlarni oshirishda pedagogik texnologiya va oʻyinlar asosida mashgʻulotlarni tashkil etish yani “Tortishuv”, “Sakrovchi chumchuqchalar”, “Himoyachi”, “Tarmoqlar”, “Qochishga urinish”, “Kvadrat ichida bahs”, “Chiziq uzra kurash” va x.k lardan unumli foydalanish ularni sportga qiziqishini oshiradi bu esa oʻqituvchi yoki murabbiydan tinimsiz mehnat va mahorat talab etadi.

Gimnastika va uni oʻqitish metodikasi fani doirasida koʻplab tadqiqotlar oʻtkazib kelingan. Gimnastikaning ahamiyati borasida X.N.Hakimov, F.B.Muzaffarova, G.M.Akramova kabi olim va ilmiy izlanuvchilar tadqiqotlar olib borgan. Talabalarni mashgʻulot jarayonini shakllantirish, uning samaradorligini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish hamda amaliy sinovdan oʻtkazish muammolari ilmiy obʼekt sifatida koʻpgina olimlar eʼtiborini jalb qilib kelmoqda. Jumladan Gʻ.M.Salimov, R.X.Qodirov, Sh.D.Abdullaev, R.S.Shukurov kabi yetakchi mutaxassis olimlar tadqiqotlari shugʻullanuvchilarni jismoniy hamda harakat tayyorgarligi jarayonini shakllantirish mavzulariga qaratilgan.

Tadqiqotlar davomida ishlab chiqilgan “Oliy taʼlimda sogʻlomlashtiruvchi gimnastikaning ahamiyati” mavzusini modul asosida oʻqitish yuzasidan ilmiy tavsiyalardan jismoniy tarbiya va sport taʼlim muassalarida “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”, “Gimnastika va uni oʻqitish metodikasi” fanlarini oʻqitishni samarali tashkil etishda keng foydalanish mumkin.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida olingan nazariy va amaliy natijalarni boshqa turdosh fanlarni oʻqitish jarayonlarini uslubiy taʼminlashda ham qoʻllash mumkin.

1. Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisidagi qonun”.-T. 2020-yil.
2. “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida” gi qonun 2015-yil yangi tahrir.
3. Тураев М. М. МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИХ ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ //Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 35-37.
4. Мухамедович Т.М. Важные факторы организации медицинских кружков по физическому воспитанию // ЦЕНТРАЛЬНО-АЗИАТСКИЙ ЖУРНАЛ МЕДИЦИНСКИХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 82-86.

Мурадов Джахангир Джураевич
Бухарский государственный университет
Узбекистан, город Бухара

Мурадова Мадина Джахангир кизи
Бухарский государственный университет (студент)
Узбекистан, город Бухара

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В статье говорится о взаимоотношении спортивного и оздоровительного туризма, его значении.

Ключевые слова. Спортивный туризм, оздоровительный туризм, группа-населения, туристские маршруты, физкультурно-оздоровительная работы.

Annotation. The article talks about the relationship between sports and health tourism, its significance.

Keywords. Sports tourism, health tourism, population group, tourist routes, sports and recreation activities.

Введение. В настоящее время спортивно-оздоровительный туризм — это самостоятельная и социально-ориентированная сфера деятельности, эффективное средство духовного, интеллектуального и физического развития личности. Спортивно-оздоровительный туризм направлен на развитие бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между людьми.

Данный вид спортивной и рекреационно-оздоровительной деятельности основан на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями Узбекистана и мира, его необходимо рассматривать и как наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся свободным выбором формы собственной двигательной активности. Спортивно-оздоровительным туризмом могут заниматься различные группы населения — как младшие школьники, так и люди среднего и старшего возраста.

Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой общественное движение граждан и не преследует получение прибыли, он состоит из неорганизованного и организованного туризма и направлен на оздоровление населения страны. Ограниченное количество часов, отводимых программой для дисциплины «Спортивно-оздоровительный туризм» и отсутствие учебника требуют от студента большой самостоятельной работы, т.к. в настоящее время отсутствуют целостные издания, охватывающие широкий спектр вопросов рассматриваемых в рамках этой дисциплины. Занятия спортивно-оздоровительным туризмом сочетают в себе: укрепление здоровья и гармоничное совершенствование физических качеств; знакомство с родным краем и изучение его природы; приятное и интересное развлечение, смену впечатлений, романтику; активный отдых, который снимает нервные перегрузки и придает бодрость и энергию; наслаждение чистым воздухом, тишиной и прелестями неповторимых пейзажей; закаливание воли, улучшение самочувствия и настроения, формирование ценных личностных качеств; стремление к преодолению трудностей; знакомство с новыми людьми.

Умению жить в полевых условиях и преодолевать трудности походной жизни, путешествовать с пользой для себя и окружающих, превращая природу в своего друга и союзника, — надо учить. Изучением всех премудростей походной жизни будут заняты студенты в процессе освоения дисциплины «Спортивно-оздоровительный туризм». Даже самые простые туристские маршруты не лишены некоторых опасностей. Но всякой опасности, если она вовремя замечена (или предвидена) и трезво оценена, можно избежать. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств, наблюдательности, самостоятельности, ответственности, решительности, развивает коммуникативные и организаторские способности.

К туристскому движению как к источнику кадров и сфере применения новейшего снаряжения для действий в экстремальных ситуациях проявляет большую заинтересованность МЧС. Многие его штатные сотрудники — мастера спорта и инструкторы по туризму.

Спортивный туризм — вид спорта, не предусматривающий социальной активности населения. Обладает схожими атрибутами с иными видами спорта: единого календарного плана спортивных стартов, наличие тренеров, спортсменов и спортивных судей, тренировочного процесса, системы разрядов и званий.

Понятие «спортивный туризм» в историческом аспекте трансформировалось незначительно и в настоящий момент в полной мере отражает существующий порядок вещей. Приведенное в энциклопедии туризма 1993 года определение «спортивного туризма» как, "походы по маршрутам

определённой категории сложности, а также участие в соревнованиях по технике Туризма. и чемпионатах; разновидность самодеятельного туризма.

В настоящее время наиболее точным является следующее определение спортивного туризма. Это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Спортивно-оздоровительный туризм связан со спортивным туризмом через технологии пребывания в природной среде, преодоления локальных и протяженных препятствий, применяемого оборудования и снаряжения, но имеет существенные различия по нормативной базе, целевым установками, формам организации деятельности.

Сравнительный анализ СОТ и СТ представлен в таблице № 1.

Таблица. 1. Сравнительный анализ спортивного и спортивно-оздоровительного туризма

<i>Спортивный туризм</i>	<i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>
Вид спорта, включенным с нормативной базой в виде правил, регламентов, квалификационных требований к судьям, разрядных требований к спортсменам	Общественное движение без нормативной базы и не имеющее закрепленной дефиниции
Реализуется через соревнования на маршрутах, соревнований на дистанциях	Основная форма: походы по категорированным и категорированным маршрутам и спортивно-массовые мероприятия в виде слетов
Развивается на базе спортивных школ под руководством тренерского состава	Деятельность ведется на базе клубов при субъектах социальной и экономической деятельности, учебных заведениях при наличии опытных туристов — походников
Главная цель — получение разрядов и званий, как результат участия в соревнованиях	Главная цель — отдых и оздоровление через комплексное взаимодействие с природной средой и коллективом
Основная аудитория: спортсмены, тренеры, спортивные судьи	населения выбирающие природную среду, как место рекреации, бывшие спортсмены-туристы, их семьи, друзья, члены клубных формирований
Использование единых технологий организации путешествия, обеспечения безопасности, прохождения локальных и протяженных препятствий.	

Одной из характерных черт туризма является его оздоровительная направленность, в связи с этим важной функцией физкультурных организаций должно быть внедрение физической культуры и туризма во все слои населения, вовлечение в сферу физического воспитания всех возрастных групп.

Главная задача туризма во всех системах физического воспитания - всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения.

Важное место в решении этой задачи отводится массовой оздоровительной работе с использованием туризма, проведению туристских походов по месту жительства. Основная роль в этой работе принадлежит районным и городским отделам по культуре и спорту.

Важную роль в развитии физкультурно-оздоровительной работы и туризма с населением по месту жительства играют органы культуры. Они участвуют в проведении массовых соревнований, организуют кроссы, дорожки здоровья, терренкуры в парках и скверах, организуют лекции, встречи, фотовыставки.

В организации физкультурно-массовой работы по туризму участвуют районные отделы народного образования. С помощью преподавателей физического воспитания школ оказывается помощь в проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных праздников, спортивно-массовых мероприятий в период каникул, в организации спортивно-оздоровительных лагерей, в

привлечении детей и подростков к общественно полезной деятельности, в организации туристских походов и экскурсий.

Непосредственное участие в организации физкультурно-массовой работы и туризма по месту жительства оказывает махалля.

Медицинское обеспечение осуществляют органы здравоохранения через районные поликлиники.

В развитии физкультурно-массовой работе и туризму среди детей и подростков участвуют органы внутренних дел. Работники милиции привлекают трудных подростков к занятию спортом и туризму.

Литературы

1.Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.

2.Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.

3.Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.

Нарзуллаевна Рушана Раззаковна

БДУ, 71010303 – Адаптив соғломлаштириш жисмоний тарбия ва спорт мутахассислиги 1-босқич магистранти.

Фармонова Малика Аъзам қизи

БДУ, 71010303 – Адаптив соғломлаштириш жисмоний тарбия ва спорт мутахассислиги 1-босқич магистранти.

Илмий раҳбар: БДУ, Спорт назарияси ва методика кафедраси профессори, п.ф.н.,

Кадиров Рашид Хамидович

r.x.kadirov@buxdu.uz

УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАШКИЛИЙ-УСЛУБИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация: Мақолада соғломлаштирувчи ва мослашувчан жисмоний тарбия йўналишининг илғор амалиёти, соғлиғида оғиш кузатилган ўқувчилар билан махсус ташкил этиладиган педагогик жараён курилмаси ва методикаси аниқлаштирилган. Мослашувчан (адаптив) жисмоний тарбия – имконияти чекланган ўқувчилар билан мақсадли педагогик жараёни ташкил этиш орқали уларни нормал ижтимоий муҳитга мослаштириш, тўлақонли ижтимоий фаолиятга тўсқинлик қиладиган психологик тўсиқларни бартараф этишга қаратилган спорт-соғломлаштириш, таълим ва тарбия хусусиятлари ўрганилган.

Калит сўзлар: адаптив жисмоний тарбия, имконияти чекланган, функционал ўзгаришлар, жисмоний сифат, жисмоний тайёргарлик, педагогик назорат, асосий тиббий гуруҳ, тиббий тайёргарлик гуруҳи, соғломлаштирувчи гуруҳ, реабилитация гуруҳи, тезлик-куч, умумий чидамлилиқ.

Аннотация: В статье уточняется передовая практика оздоровительно-адаптивного физического воспитания, а также структура педагогического процесса организуемого с учащимся в которых наблюдается отклонения в состоянии здоровья. Представлено методика организации целенаправленного педагогического процесса по адаптивному физическому воспитанию учащихся, изучение особенностей спортивно-реабилитационно, воспитательных и тренировочных мероприятий, направленных на адаптацию их к нормальной социальной среде, устранение психологических препятствий, мешающих полноценной социальной активности.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ограниченной возможности, функциональные изменения, физическое качество, физическая подготовка, педагогический контроль, основная медицинская группа, лечебно-тренировочная группа, группа здоровья, группа реабилитации, скоростно-силовая, общая выносливость.

Annotation: The article clarifies the best practice of health-improving-adaptive physical education, as well as the structure of the pedagogical process organized with the student in which there are deviations in the state of health. Adaptive physical education is the organization of a purposeful pedagogical process with students with disabilities, the study of the features of sports and rehabilitation, educational and training activities aimed at adapting them to a normal social environment, eliminating psychological obstacles that interfere with full-fledged social activity.

Key words: adaptive physical culture, disability, functional changes, physical quality, physical training, pedagogical control, main medical group, medical training group, health group, rehabilitation group, speed-strength, general endurance.

Кириш. Адаптив жисмоний тарбия - бу имконияти чекланган мактаб ўқувчилари организмнинг ижобий функционал ўзгаришларини рағбатлантириш, шу билан бирга жисмоний тарбия воситалари орқали уларни ижтимоий муҳитга мослаштириш, жисмоний имконият чегарасида бўлган ҳаракат амалларини ўргатиш ва мувофиқлаштириш жараёнида жисмоний сифат ўзгаришларини муттаносиб бошқаришдан иборат фан соҳаси республикамик таълим муассасалари амалиётида фанлар-аро интеграллик хусусиятни акс этади.

Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, ҳамда масалага алоқадор қонуности ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатларда давлат оила, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, ҳар бир фуқаро саломатлигини муҳофаза қилиш, гендер тенглик, ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама баркамол ривожланиши учун шарт-шароитлар яратишни кафолатлайдиган концептуал асосларни ишлаб чиқиш ва мувофиқлаштириш вазифалари белгиланган [1,2,3,5].

Ўзбекистон Республикасининг ривожланиш истиқболлари аҳоли, ёшларнинг саломатлиги, бугунги кунда қандай таълим ва тарбия олишига боғлиқ бўлганлиги сабабли, бугунги кунда ёш авлоднинг таълим ва саломатлигига катта эътибор қаратилмоқда. Таълим тизимидаги ислохотлар, таълим мазмунини янгилаш муносабати билан ўқувчиларни ўқитиш ва тарбиялашнинг мақсад ва вазифаларини қайта кўриб чиқиш ва педагогик ташкил этиш зарурати юзага келди.

Асосий. Бир қатор тадқиқотлар мактаб ёшидаги ўқувчилар саломатлигининг даражавий ёмонлашуви, соғлиги билан боғлиқ вақтинчалик ёки доимий муаммолари кузатилган ўқувчиларни тиббий-педагогик назорат тизимини ташкил этиш, шунингдек, адаптив жисмоний тарбия жараёнини педагогик бошқариш заруратини тасдиқлайди [6,7,8].

Илғор тажрибалар кўрсатмоқдаки ўқувчилар билан адаптив жисмоний тарбияни ташкил қилиш учун 4 тиббий гуруҳга бўлинади:

1. Жисмоний тарбия бўйича **асосий тиббий гуруҳга** оғишсиз ёки саломатлик ҳолатида кичик оғишлар бўлган ўқувчилар киради.

2. Жисмоний тарбия бўйича **тиббий тайёргарлик гуруҳ** ўқувчиларни ўз ичига олади: соғлиғида кичик оғишлар билан, кўпинча касал бўлиб, касаллик ва жароҳатлардан кейинги давр.

3. Жисмоний тарбия бўйича **"А" (соғломлаштирувчи гуруҳ) ва "Б" гуруҳи (реабилитация гуруҳи)** махсус тиббий гуруҳга адаптив жисмоний тарбия жараёнининг тикланувчи босқичда функционал ва жисмоний жиддий оғишлар аниқланган ўқувчилар сараланади.

Асосий тиббий гуруҳ ўқувчилари учун жисмоний тарбия дарслари тўлиқ ҳажмда жисмоний тарбия ўқув дастурига мувофиқ амалга оширилади: спорт тўғарақларига қатнашиш, мусобақаларда қатнашиш, ёшга қараб жисмоний тайёргарлик кўриш ва топшириш, жисмоний тарбия фанидан имтиҳон топширишга рухсат берилади.

Тиббий тайёргарлик гуруҳи ўқувчилари учун жисмоний тарбия дарслари жисмоний тарбия ўқув дастурларига мувофиқ, ҳаракат кўникмалар комплексини босқичма-босқич ривожлантириш шарти билан, айниқса организмга юқори талаблар билан боғлиқ ҳолда амалга оширилади. Кўллаш мумкин бўлмаган ҳолатлар бўлмаса, шифокорнинг рухсати билан, ёшга қараб жисмоний тайёргарлик меъёрларини топширишга тайёргарлик кўриш, жисмоний юклар шиддати ва ҳажмининг сезиларли даражада пасайтириш билан спорт-соғломлаштириш тўғарақларига қатнашиш мумкин.

"А" махсус тиббий гуруҳи ўқувчилари учун жисмоний тарбия дарслари - соғлиғида вақтинчалик нуқсон бўлган ўқувчилар учун жисмоний тарбия дастурларига мувофиқ ташкил этилади.

"Б" махсус тиббий гуруҳи ўқувчилари учун жисмоний тарбия дарслари тиббиёт муассасасида (болалар поликлиникаси, даволаш-спорт диспансери ва бошқалар) ўтказилади.

Жисмоний тарбия дарсларига ўқувчиларни қабул қилиш. Жисмоний тарбия машғулотларини бошлашдан олдин ўқитувчи ўқувчиларнинг руҳияти билан танишади.

Куйидаги сабабларга кўра ўқувчиларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланишига йўл қўйилмайди, агар:

- турли оғриқлар, бош айланиши, кўнгил айнаши, кам қувватлик шикоятларининг мавжудлиги;

- касалликнинг ўткир даври (иситма, титроқ, катарал ҳодисалар ва бошқалар);

- тананинг аъзолари ва тўқималарига шикастланиши (ўткир давр): кўқаришлар, яралар, бурилишлар, гематома ва бошқалар;

- қон кетиш хавфи (дарс кунда бурундан қон кетиш, тиш чиқаришдан кейинги ҳолат, ҳайз даври);

- нафас олишнинг бузилиши;

- яққол тахикардия ёки брадикардия (ёш ва гендер хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда).

Юқоридаги эҳтиёт мезонлари жисмоний тарбия бўйича барча тиббий гуруҳ ўқувчиларига тааллуқлидир ва аслида вақтинчалик жараён бўлиб ҳисобланади. Адаптив жисмоний тарбия дарсларини таркибида юқори шиддатли ва катта ҳажмли юкламаларни қўллашда алоҳида эътибор ва эҳтиёткорлик талаб этилади.

Яққол касаллик кузатилганда, жисмоний юклама шиддати ва ҳажмини қатъий меъёрлаш билан бирга соғлиқ учун зарарли жисмоний машқлар қўлланилмайди. Ўқувчилар саломатлигига потенциал зарарли таъсир кўрсатиш эҳтимолига эга жисмоний машқлар куйидагилар:

- олдинга ва ортга бош устидан салто;

- "кўприк" машқи;

- бош, қўл билан тик туриш;

- дастлабки ҳолат - чалқанча ётган ҳолатда, ростланган оёқларни кўтариб бош ортига тушириш;

- юқори амплитудали ва (ёки) бошнинг кескин ҳаракатлари: айланма ҳаракатлар, ён томонларга бурилишлар, эгилишлар, айниқса бошни ортга ташлаш;

- юқори амплитудали ва (ёки) тананинг шиддатли ҳаракатлари (айланмали, эгилишлар), айниқса оғирликлар билан (тўлдирма тўп, гантел);

- танани ортга чуқур эгиш, дастлабки ҳолат (бундан кейин Д,х) - қоринда ётган ҳолатда: "тебраниш", "қайиқча", "камон" машқлари;

- арқонда тирмашиб чиқиш;

- д. х., – белда ётган ҳолатдан шиддат билан ростланган оёқлар ҳолатини ўзгартириш;

- д. х., – белда ётган ҳолатдан юқори тана қисмини шиддат билан кўтариб-тушириш, хусусан д.х., гимнастика ўтиришда тананинг юқори қисмини ортга чуқур эгилишлар.

- турли дастлабки ҳолатлардан тананинг юқори амплитудали ва (ёки) кескин бурилишлари, шу жумладан д.х., дан. белда ётиб, оёқларни ерга теггунча ўнгга ва чапга тушириш;

- машқлар (қайчи, турникда осилан ҳолатда ушлаб туриш);

- тизза бўғимида кучли букилиш билан машқлар, "ярим шпагат" билан ўтириш;

- тез суръатда югуриш, айниқса ўрта ва узоқ масофаларга;

- давомийли ва шиддатли сакрашлар (айниқса, ассиметрик, бурилишлар билан); каттик юзага сакраш;

- спорт анжомлари устидан сакраш (от, хари устидан).

"А" махсус тиббий гуруҳи ўқувчилари учун машғулотларни ташкил қилишда ёш ва касаллик хусусиятлари ҳисобга олинади.

Куйидаги махсус гуруҳлар тавсия этилади:

- қон айланиш, нафас олиш, асаб ва эндокрин тизим касалликлари билан оғриган ўқувчилар;

- овқат ҳазм қилиш ва айириш тизим касалликлари;

- таянч-ҳаракат ва кўриш органларининг касалликлари.

Махсус тиббий гуруҳларни синфлар (I-II, III-IV, V-VIII, IX-XI) бўйича тўлдириш мақсадга мувофиқдир. Ўқувчилар сони етарли бўлмаган тақдирда, уч ёки тўртта синф ўқувчилари (I-IV, V-VIII, IX-XI) бирлаштирилиши керак. "А" махсус тиббий гуруҳининг сиғими 15-20 болани ташкил қилиши мумкин.

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларида ижобий динамик ўзгариш кузатилган ўқувчиларни "А" махсус тиббий гуруҳидан тайёргарлик гуруҳига ва тайёргарлик гуруҳидан асосийга ўтказиш мумкин.

Мазкур гуруҳ ўқувчиларида жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашнинг методик талаблари. Жисмоний машқларни бажариш фақат шифокорнинг рухсати билан амалга оширилади. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини куйидаги назорат машқ натижаларини таҳлил қилиш орқали баҳоланади:

1. Тезлик-куч: турган жойдан узунликка сакраш (см). Назорат машқ сирпанчиқ бўлмаган жойда, тўғри чизик ва унга перпендикуляр сантиметрли лента (рулетка) ўрнатилади. Ўқувчи старт чизигида оёқ учини теккизмасдан қўлларини ортга йўналтиради, оёқларини ярим букади ва иккала оёғи билан итарилиб шиддат билан қўлларини олдинга кескин силкитиб сакраш. Старт чизигидан энг яқин оёқлари билан тушган жойгача масофа ўлчанади, учта уринишнинг энг яхши натижаси ҳисобланади.

2. Умумий чидамлилиқ: олти дақиқали юриш ва энгил югуриш (масофа, метр). Ўқувчи масофани босиб ўтишда ўзи учун қулай ҳарака шиддатини ихтиёрий танлайди. Назорат машқ стадионнинг югуриш йўлакчасида ёки таълим муассасасининг спорт залида ўтказилади, бир вақтнинг ўзида 6-8 киши иштирок этади ва индивидуал натижалар қайд этилади. Босиб ўтилган масофани аниқроқ ҳисоблаш учун югуриш йўлакчасини ҳар 10 м га махсус белги қўйиб чиқиш тавсия этилади.

3. Ҳаракатлар мувофиқлиги, чаққонлик, тезлик: теннис тўпини икки қўл билан девордан 1 метр масофадан туриб қарама-қарши томонга улоқтириш ва ушлаш (30 сонияда неча марта). Девордан 1 метр масофада чизик чизилади. Талаба чизикка (бир оёқ олдинда) туради ва 30 сония ичида имкониятга қараб максимал шиддат билан теннис тўпини улоқтириш ва ушлашни амалга оширади. Бир қўл билан улоқтириш, икки қўл билан ушлаш билан амалга оширилади. Тутилган тўплар ҳисобга олинади.

Таълим муассасасининг тиббиёт ходими ва педагог тизимли равишда, камида ойига бир марта, машғулот юкламаларининг ўқувчилар организмнинг функционал ҳолатига таъсирини аниқлаштириш, баҳолаш, хулоса қилиш ва навбатдаги машғулотлар мазмунини йўналтириш муҳим.

“А” махсус тиббий гуруҳи ўқувчилари билан олиб бориладиган жисмоний тарбия дарс методикасининг хусусиятлари. “А” махсус тиббий гуруҳи ўқувчилари жисмоний тарбиясининг асосий вазифалари куйидагилардан иборат:

- саломатликни мустаҳкамлаш;
- организмнинг функционал имкониятларини аста-секин ошириш;
- организмни жисмоний фаоллик талабларига босқичма-босқич мослаштириш;
- касалликларни ҳисобга олган ҳолда ўқувчи саломатлигига фойдали таъсир кўрсатадиган машқлар мажмуаларини ўзлаштириш;
- жисмоний фазилатларни ривожлантириш ва ҳаётий зарур ҳаракат амаллари ва қобилиятларини ривожлантириш;
- жисмоний машқ билан биргаликда нафасни назорат қилиш;
- жисмоний фаолликни, жисмоний ривожланишнинг индивидуал кўрсаткичларини ва жисмоний тайёргарликни назорат қилиш усулларини ўргатиш;
- шахсий иродавий фазилатларни ва мунтазам жисмоний тарбияга қизиқишни шакллантириш;
- ўқувчиларда саломатлик маданиятини шакллантириш.

"А" махсус тиббий гуруҳи ўқувчиларининг жисмоний тарбияси умумий қабул қилинган тамойиллар ва ўқитиш усулларига асосланган педагогик жараён дир. Ўқувчининг индивидуал чекланганлик хусусиятини қатъий ҳисобга олган ҳолда, унинг барча имкониятлари ва камчиликларини жисмоний тарбия ўқитувчиси билган ҳолда олиб борсагина, унинг олдида турган вазифаларни ҳал қила олади. Ўқитувчи мактаб шифокори билан ҳамкорликда ишлаши, тиббий кўрикларнинг барча маълумотларини, шунингдек, ҳар бир дарсда ўқувчининг ҳолатини билиши керак.

“А” махсус тиббий гуруҳ ўқувчилари билан олиб бориладиган жисмоний тарбия машғулотларининг мазмуни ва ташкилий-методик хусусиятлари. "А" махсус тиббий гуруҳи ўқувчилари билан турли шаклларда жисмоний тарбия машғулотлари ташкил этилади: жисмоний тарбия дарслари, ўқув куни режимида спорт ва дам олиш машғулотлари, ўқитувчининг кўрсатмаси бўйича мустақил жисмоний машқлар (дам олиш ва тузатувчи гимнастика мажмуаси, юриш, паст шиддатли ўйинлар, махсус жиҳозланган сув ҳавзасида сузиш).

Машғулотларнинг асосий шакли сифатида ҳар бир дарс аниқ мақсадга йўналтирилганлик, дарс мазмунини белгиловчи аниқ ва имконият доирасидаги педагогик вазифалар, ҳаракат

амалларига ўргатиш ва жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг воситалари ва усулларини танлаш, "А" махсус тиббий гуруҳ ўқувчилар фаолиятини ташкил этишнинг методик усуллари бўлиши керак. Дарсларда ўзаро боғлиқ бўлган соғломлаштириш, жисмоний таълим ва тарбия вазифалар комплекси ҳал этилади. "А" махсус тиббий гуруҳ ўқувчилари билан жисмоний тарбия дарслари соғлиқни мустаҳкамлашга, организмнинг жисмоний ишчанлиги ва функционал имкониятларини ривожлантиришга қаратилади.

Дарснинг давомийлиги 40-45 минут (қуйи синфларда 30-40 минут). Ҳар бир дарс тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларни ўз ичига олади. Асосий тиббий гуруҳ ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсидан фарқли ўлароқ, тайёргарлик ва якуний қисмларнинг давомийлиги асосий қисм ҳисобидан узайтирилади. Имконияти чекланганлик хусусиятидан келиб чиқиб жисмоний машқ воситаларининг кўрсатма ва тақиқларини ҳисобга олиб индивидуал равишда танланади:

1. Циклли характерли (юриш, югуриш) аэроб машқларни бажариш, шунинг учун ҳар бир дарсда дозали юриш, секин югуришни юриш ёки секин югуриш билан биргаликда бажариш тавсия этилади, уларнинг давомийлигини аста-секин биринчи машғулотлардаги бир неча сониядан 6 дақиқача ошириш тавсия этилади. Бундай ҳолда, югуриш пайтида юрак уриш тезлиги дақиқада 130-150 уриш оралиғида бўлиши тавсия этилади.

2. Жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштирувчи ва коррекцияловчи гимнастика машқлари комплексдан ҳар бир машқни такрорлаш сонини дарсдан дарсга 4 мартадан 12 мартагача ошириб бажарилиши керак.

3. Жисмоний машқлар мажмуалари қуйидаги нисбатда камида 20 та машқдан иборат бўлиши керак:

- умумий ривожлантириш машқлари - 50%;
- таянч-ҳаракат тизими бузилишларининг олдини олиш ва тузатиш (коррекция)га қаратилган машқлар - 30%;
- кўриш органларида бузилишининг олдини олиш ва тузатишга қаратилган машқлар - 10%;
- нафас олиш машқлари - 10%.

4. Дарсларда ўқувчилар “А” махсус тиббий гуруҳи ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастурига киритилган асосий кўникма ва малакаларни эгаллашлари, шунингдек, ўз саломатлигини баҳолашда ўз-ўзини назорат қилиш маълумотларидан фойдаланишни ўрганадилар. Жисмоний юклама ўқитувчи томонидан машқларнинг тегишли танлови, дастлабки ҳолатларни, такрорлашлар сони ва кетма-кетлигини ўзгартириш орқали тартибга солинади. Умумтаълим мактаб дастуридан фарқли ўлароқ, дастур бўлимларига умумий ривожланиш машқлари ва нафас олиш машқлари киритилган, улар нафас олиш бузилишларини тузатишга ҳисса қўшадилар.

Кўл мускуларини ривожлантириш учун машқлар ёзишни муваффақиятли ўзлаштиришга ёрдам беради. Қадди-қоматни ривожлантирувчи машқлар - болага ўтирганда, турганда, юрганда ва югурганда бошини, танасини тўғри сақлашга кўмаклашади.

Фазо-вақт, ҳаракатланиш аниқлигида кузатилган камчиликларни тузатиш ва ривожлантиришга қаратилган машқлар (гимнастика таёқлари, байроқлар, кичик ва катта ҳалқалар, тўплар билан машқлар) киради.

Куч ва эпчилликни ривожлантириш, мувофиқлаштириш - тирмашиб чиқиш машқлари:

1. Мувозанат машқлари вестибуляр аппаратини ривожлантириш, ҳаракатларни мувофиқлаштириш, психик фаолиятнинг камчиликларини (кўрқув, ўзини юқори баҳолаш, баландликдан кўрқиш) тузатишга ёрдам беради.

2. Тўпни улоқтириш машқлари эпчиллик, кўриш ва ҳаракатлар аниқлиги, тўғри ушлаш кўникмаларини ривожлантиришда алоҳида ўрин тутаяди.

"А" махсус тиббий гуруҳи ўқувчиларини баҳолаш ва якуний назоратдан ўтказиш.

Соғлиғида нуқсон бўлган ўқувчиларнинг жисмоний тарбия бўйича ўзлаштириш кўрсаткичларини баҳолашда асосий эътибор уларнинг жисмоний фаолиққа доимий мотивацияси ва жисмоний тайёргарлик динамикасига қаратилади. Жисмоний кўрсаткичлардаги энг кичик ижобий ўзгаришлар ўқитувчи томонидан аниқланса ўқувчининг ота-онасига хабар берилади ва ижобий баҳо қўйилишига асос бўлади.

Ҳаракат кўникмаси ва малакаларини ривожлантиришда, жисмоний сифатларни ривожлантиришда сезиларли ўзгаришларни кўрсатмаган, лекин мунтазам равишда машғулотларга қатнашган, ўқитувчининг топшириқларини сидқидилдан бажарган, ўзини-ўзи бошқариш учун мавжуд бўлган кўникмаларни ўзлаштирган ўқувчига ижобий баҳо берилиши керак. Жорий баҳони қўйишда алоҳида хушмуомалалиққа риоя қилиш, иложи борича эҳтиёткор бўлиш, ўқувчи

кадр-қимматини камситмаслик, қўйиладиган баҳо ривожланиш, интилиш мотивациясини ҳосил қилсин.

"А" махсус тиббий гуруҳи ўқувчилари учун якуний назорат назарий ва амалий билимларни (ҳаракат кўникмалари ва кўникмалари, спорт ва дам олиш фаолиятини амалга ошириш қобилияти), функционал ҳолат динамикасини ва жисмоний тайёргарликни, шу билан биргалик меҳнатсеварликни ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолаш. Жисмоний машқларни бажариш мумкинлиги ёки акси фақат шифокор томонидан аниқланади.

Жисмоний тайёргарлик ўқувчилардаги жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш даражасига қараб баҳоланади ва қуйидаги назорат машқлар тавсия этилади:

1. Тезлик-куч қобилиятлари: турган жойдан узунликка сакраш (см).
2. Умумий чидамлик: олти дақиқа давомида секин югуриш ва юриш (метрлар сони).
3. Ҳаракатлар мувофиқлиги, эпчиллик, тезлик: икки қўл билан девордан 1 метр масофадан теннис тўпини улоқтириш ва ушлаш (30 сонияда неча марта).

Таълим муассасасининг тиббиёт ходими тизимли равишда, камида ойига бир марта, жисмоний юкламанинг ўқувчилар функционал ҳолатига таъсирини баҳолайди ва хулосаларни жисмоний тарбия ўқитувчисига тақдим этади.

"Б" махсус тиббий гуруҳи ўқувчиларини баҳолаш ва якуний аттестациядан ўтказиш. "Б" махсус тиббий гуруҳи ўқувчилари жисмоний машқлар билан "даволовчи жисмоний тарбия" курсини тамомлаганлиги тўғрисида белгиланган намунадаги тиббиёт муассасаси томонидан тақдим этилган маълумотномага асосланиб таълим муассасасида қуйидаги бўлимлар бўйича баҳоланади:

1. Назарий билим асослари (билимлар оғзаки сўров ёки ёзма иншо шаклида).
2. Амалий кўникма ва малакалар ўзининг касаллик хусусиятидан келиб чиқиб ўзлаштирилган даволовчи жисмоний тарбия машқларни намойиш этиш шаклида "Жисмоний тарбия" фанидан якуний аттестациядан ўтказилади.

Хулоса. Имконияти чекланган ўқувчилар учун тўғри танланган усуллар билан даволовчи машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишнинг аҳамияти, бу уларнинг соғлиғини яхшилаш, умумтаълим фанларидан ўзлаштириш кўрсаткичларини яхшилаш ва тенгдошлари даврасида мулоқотли ва киришимли бўлиш имконини беради.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Конституцияи Республикаи Узбекистан. <https://lex.uz/docs/35869>.
2. Укази Президенти Республикаи Узбекистан, от 24.01.2020 г. № Уп-5924. о мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике узбекистан. <https://lex.uz/docs/4711329>.
3. Закон республике узбекистан о социальной защищенности инвалидов в республике узбекистан. <https://lex.uz/docs/140860>.
4. Закон республике узбекистан Об охране здоровья граждан. <https://lex.uz/acts/41329>.
5. Закон Республикаи Узбекистан, от 07.01.2008 г. № ЗРУ-139. Закон республике узбекистан о гарантиях прав ребенка. <https://lex.uz/docs/1297318>.
6. Kadirov R.X. Diagnostics and correction of athlete's training / European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 9, September 2021 ISSN: 2660-5589.
7. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya diagnostikasi va korreksiyasi [Matn]: darslik / R.H. Kadirov. - Buxoro: "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durдона nashriyoti, 2020. - 184 b
8. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодийет, 2014. – 84 с.

Кобилжонов Косимжон Кобилжонович
преподаватель кафедры Теории и методики спорта
Нарзуллаева Рушана Разоковна
магистр Бухарского государственного университета
Бахшуллаев Асилжон

студент 4-курса Бухарского государственного университета
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Таянч сўзлар: саломатлик, соғлом турмуш тарзи, ҳаракат фаоллиги, маънавий ва ижтимоий баркамоллик, инсоннинг индивидуал саломатлиги, жисмоний маданият, соматик компонент, жисмоний компонент, психик компонент, ахлоқий компонент.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, духовное и социальное благополучия, индивидуальное здоровье человека, физическая культура, соматический компонент, физический компонент, психический компонент, нравственный компонент.

Key words: adolescents, health, physical training

Мақолада, ўқувчининг саломатлик ҳолатига таъсир этувчи омиллар кўриб чиқилган. Соматик, психик, жисмоний ва маънавий саломатликнинг асосий компонентлари таҳлил остига олинган. Ёш авлоднинг жисмоний тарбия жараёнида қўллашга қаратилган мезонлар тавсия этилади.

В статье рассматриваются факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Определены основные компоненты здоровья соматический, психический, физический и нравственный. Предлагаются критерии, которые следует использовать в работе по физическому воспитанию подрастающего поколения.

In article the factors influencing a state of health of adolescents are surveyed. The basic components of health - somatic, mental, physical and moral are certain. Materials of experiment testify that among pupils the negative or indifferent attitude to questions of physical training prevails. Criteria which should be used in work on physical training of rising generation are offered.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас как никогда актуальны основы формирования здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе. Цель использования основных факторов формирования здорового образа жизни в процессе обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания [1,2].

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих факторов .приоритеты учебно – воспитательного процесса:

1. Организация рационального учебного процесса;
2. Рациональная организация двигательной активности учащихся;
3. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Прежде чем рассматривать основы формирования здорового образа жизни, необходимо уточнить, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей. Это в первую очередь: большое количество предметов в расписании; большой объем и сложность учебного материала; неадекватные методы обучения; стрессовые ситуации контроля; боязнь ошибки; боязнь отметок. Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика. Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие внутри-школьные факторы [1,2,5]:

- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки; ухудшение нервно-психического здоровья;
- стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания;

-интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

-частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа-жизни.

Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный подход к внедрению знаний о формировании здорового образа и использование эффективных разнообразных форм их организации в образовательном процессе. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Существует множество определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению, принятому в сентябре 1948 г. Всемирной Организацией Здравоохранения: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3,4].

С физиологической точки зрения, определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г.З. Демченкова, Н.Л. Полонский);

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [В.П. Казначеев, 2006], [И.И. Брехман, 2002].

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов [3]:

-признаки индивидуального здоровья: специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

-показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал организма и личности;

-наличие и уровень какого - либо заболевания или дефекта развития;

-уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

-соматический компонент;

- физический компонент;

- психический компонент;

- нравственный компонент.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье, определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих морально-нравственному, правовому образу жизни.

Для изучения состояния вопроса об отношении к здоровому образу жизни нами была разработана анкета и проведено анкетирование как среди учащейся молодежи, так и среди учителей физической культуры с целью определить отношение респондентов к здоровому образу жизни.

Анализ ответов показал, что 70% учащихся, причем одинаково как младших, так и старших школьников не могут дать характеристику здоровому образу жизни. Только 42% учащихся смогли

объяснить отрицательные последствия табачной и алкогольной зависимости на организм. Только 50% педагогов используют на своих уроках плакаты, рисунки, схемы и другой дополнительный наглядный материал для формирования негативного отношения к вредным привычкам и формированию правильного осознания учащимися здорового образа жизни; теоретические сведения о пользе физической культуры и спорта на уроках дают 32% учителей, 18% педагогов не считают важным тратить время на теоретические сведения; по вопросам здорового образа жизни в свободное от учебных занятий времени беседуют со своими воспитанниками 40% учителей. Анкетирование старшеклассников показало следующие результаты: 70% выпускников думают, что занятия физическими упражнениями помогут им чувствовать себя уверенно в дальнейшей жизни, 20% (среди них большая часть девушек) так не считают. 88 % школьников считают, что внешний вид, состояние здоровья, здоровый образ жизни повлияют на успех в работе и на продвижение по службе, 9 % школьников говорят - эти факторы не важны. Если бы нынешние школьники были руководителями предприятий, то физически слабого работника не взяли бы на работу 32% школьников-«руководителей», 25% согласны иметь в штате таких людей, 26% важен тип предприятия и содержание его работы, 15% старшеклассников считают хорошее здоровье фундаментом хорошей работоспособности и залогом крепкой семьи. В свободное от учебы время в спортивных секциях занимаются 17% выпускников и 68% пятиклассников, родители поддерживают такие занятия в 18 и 70% случаев соответственно. Старшеклассники пропускают уроки физкультуры без уважительной причины гораздо чаще (36 против 5%), чем пятиклассники.

Данные опроса в очередной раз подтверждают исследования многих авторов о негативном или безразличном отношении к урокам физической культуры с увеличением возраста учащихся.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь) и сознательно негативное отношение к ним. И легче всего формировать фундаментальные знания о здоровом образе жизни с самых ранних лет.

Одно из ведущих мест, в формировании здорового стиля жизни школьников играет потребностно-мотивационная сфера, позволяющая им включаться в процесс познания и формирования здоровья, для чего необходимо создание определенных условий:

-обеспечение квалифицированными специалистами, грамотными в области психологии, педагогики и спорта;

-внедрение инновационных подходов в методике преподавания физической культуры с неременным учетом физиологических и психических качеств каждого обучающегося, с акцентом на здоровьесберегающих технологиях, сотрудничество с психологической службой, медицинскими работниками.

Использование основных критериев формирования здорового образа жизни в образовательном процессе приведет к снижению показателей заболеваемости учащейся молодежи, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщит родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим критерии формирования здорового образа жизни, станет легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества. Кроме того, следует максимально разнообразить программу занятий, отмечая, какой аспект наиболее заинтересует каждого из детей, и в дальнейшем стараться стимулировать их индивидуальные интересы, чаще использовать на уроках те формы и средства общения, которые вызывают у учеников наименьшее число отрицательных реакций, ценное на наш взгляд замечание состоит в следующем: больше использовать речевые средства общения и среди них - словесный метод (общения), а не только опознавательные сигналы [5].

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту.
2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.
3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Необходимо научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Цель вышеперечисленных рекомендаций состоит в разработке

лично-ориентированных физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающих формирование здоровьесохранных компонентов развития личности ребенка, осознанию им необходимости самосохранности как в физическом, так и психологическом плане, а также способствовать развитию и положительному стимулированию к занятиям спортом.

Литература

1. Umumiy o'рта ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'рта ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.
2. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2002,207 с.
4. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 2006, №4, с. 75-82.
5. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

b_goylibaev@karsu.uz ҚҚДУ Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси ассистенти

Қойлыбаев Байрамбай Далибаевич
ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ 800 МЕТРГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ТАНА ТАРКИБИНИ
ТУЗИЛИШИНИ АНИҚЛАШ

Аннотация

Ушбу мақолада ўрта масофага югурувчиларнинг спорт амалиётида тана тузилиши типи, тананинг уни ташкил этувчи таркиби, шунингдек, бошқа морфологик белгиларининг тана тузилиши хусусиятлари билан бирга жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, тезлик-куч сифатлари, чидамлилиги, эгилувчанлиги, координацион қобилиятларини аниқлаб берганлар.

Спортдаги натижадорликка ва спорт маҳоратининг ўсишига таъсири илмий масканларда кўплаб тадқиқотлар асосида аниқланади.

Калит сўзлар: Ўрта масофаларга югуриш, педагогик тажриба, талаба югурувчилар, жисмоний кўрсаткичлар, спортчилар, тайёргарлик, функционал тайёргарлик.

Ҳозирги кунда спорт соҳасида 800м югурувчи талаба-югурувчиларнинг организмини турли юкламаларга бўлган реакциясини билиш ва индивидуал жисмоний кўрсаткичларга таяниб спорт машғулотларини тузиш ҳамда уларнинг спорт натижаларини оширишда функционал тайёргарлик даражасини ахамияти катта. Албата ўрта масофага югурувчиларнинг 800м га югуриш турида ўзига хос ҳаракатларни бажариш учун спортчилар организми тизимлари фаол ишлашни тامينлаш зарур. Шу юздан қайси орган ва организм тимининг фаолияти юқори натижалар кўрсатиш учун фаолияти етарли даражада эмаслигини аниқлаш ҳозирги кунда долзарб масалалардан бири хисобланади. Шу боиз ҳар бир мураббий ўз шогирдларини спорт мусобақларига тайёрлашда югурувчиларнинг умумий функционал ҳолатини аниқлаш бир неча усулдан фойдаланилади ҳамда олинган натижаларга кўра машғулот юкламаларини рационал тақсимлаш ва режалаштириш асосида мусобақага тайёрлаш жараёнини қисқа вақт оралиғида жароҳатларсиз самарали тайёрлаш имкониятини беради. Биз томонимиздан Бердоқ номидаги Қарақалпоқ давлат университети жисмоний маданият факультети 800м масофага югуришга ихтисослашган талабаларни функционал тайёргарлигини аниқлаш мақсадида биоимпедансометрия технологияси ва **Polar h10** пульсометр ускунаси ёрдамида педагогик тажриба ўтказишга этибор қаратдик. Унга кўра биоимпедансометрия технологияси ёрдамида югурувчиларни тана таркиби таҳлил қилиниб кийинги машғулот режаларини ишлаб чиқишга этибор қаратишдан иборат эди. Ҳозирги кунда биоимпедансометрия технологияси тобора мураббий ва югурувчиларга тана таркибини аниқлашда катта ёрдам бериб келмоқда. Ушбу ускунада спортчиларни тана масса кўрсаткичлари аниқланиб тана вазни (кг), мушак массаси (кг) ва (%), ёғ массаси (%), суюқликнинг умумий ҳажми (%) каби маълумотлар олиниб югурувчиларимиз функционал ҳолатининг тана таркиби аниқланган.

Педагогик тажриба бошида олинган натижалар 800м масофага югурувчиларда тана таркиби куйидагича шакилланган.

Енгил атлетика спорт турининг 800м югурувчиларнинг тана таркибини
кўрсаткичлари
n=24

Ёши йилда	Бўйи см	Вазни кг	Мушак массаси кг	Мушак массаси %	Ёғ массаси %	Суюқлик %
20±2	168,4±7,3	61,3±4,9	45,3±4,9	49,7±3,2	18,1±1.6	44,5

Олинган тана таркиби бўйича тадқиқот натижалари 20±2 ёшли ўрта масофага югурувчи 24-нафар спортчиларда куйидагича ифодаланди. Бўй узунлиги 168,4±7,3 см тенг булиб уларнинг тана вазни эса 61,3±4,9кг тенг бўлди. Биоимпедансометрия таҳлиliga асосланиб айтиш мумкинки мушак массаси 45,3±4,9кг ташкил этган бўлса мушак массаси организмга нисбатан фоиз кўрсаткичи 49,7±3,2% га тенг бўлди. Бу ўз йўлида мушак массаси кг ва фоизда ҳаракатлар югуриш техникасини тежамкорлик билан бажариш учун етарли даражада шакилланмаганлиги кўрсатади. Ёғ массасини аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқотларда 18,1±1.6% натижага тенг бўлганлигини кўрсатади. Уш бу кўрсаткичга асосланиб айтишимиз мумкинки спортчиларда ёғ миқдори мушак массасига нисбатан кўпроқлиги аниқланган. Бу шундан далолат берадики организмда ортикча ёғ массасини борлиги югуриш натижасига тўғридан тўғри таъсир этиш эҳтимоли мавжуд. Югурувчиларнинг организмдаги умумий суюқлик ҳажми яни сув муғдори эса 44,5%ни ташкил этди. Суюқлик миқдори югурувчилар организмда етарли даражада эмаслиги олинган тадқиқот натижаларида аниқланди. Демак организмда суюқлик муқдорини етишмаслиги ҳам юқари спорт натижасини қайд этиш имкониятига сезиларли даражада таъсир этиши мумкун.

Хулосалар

Ўтказилган педагогик кузатув олиб борилган тажриба натижалари куйидаги хулосалардан қайд этиш имконини беради;

Югурувчиларнинг тана таркибини ўрганишда уларнинг функционал тайёргарликларини баҳолашда биоимпеданс таҳлилининг ўрни аниқланиб, юрак-қон томир тизимининг ҳозирги ҳолати ва захира қуввати, мушак массаси, ёғ массасини, ҳажмини ва яроқлилик даражаси ҳамда техник тактик тайёргарлик ҳолатидан келиб чиқиб, метобалик фоллятини ўрганиш асосида баҳолаш имконияти кенгайтирилган.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. - 108 с.
3. Полуниин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. Советский спорт. – М.: 2013 й. 135 с
4. Солиев И.Р. Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. // ФАН-СПОРТГА илмий – назарий журнал. Тошкент. 2018 йил 2 сон. 56-60 бетлар.
5. Солиев И.Р. Юқори малакали узоқ масофага югурувчи спортчи кизларни тайёргарлик машғулотлари ва мусобақа жараёнининг қиёсий таҳлили. // ЎзМУ ХАБАРЛАРИ. Тошкент. 2018 йил №1/1 2018й. 171-174 бетлар.
6. Хайдаров Б.Т., Легкая атлетика: программа для детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Т.: ИЛМИЙ ТЕХНИКА АХБОРОТИ – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 148 с.
7. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Т.: 2017. – 318 б.
8. Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. “Fan va texnologiya”, –Т.: 2016. 156 бет.

**AHOLI ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH
NAZARIYASI VA METODIK ASOSLARI**

Annotasiya: *Maqola aholinning turliqatlamlaridasog'lomturmush tarzigarioyaqilishqilishni targ'ibqilishvaaholiniorasidasog'lomlashtiruvchimashqlardanfoydalanishninazariyavametodikjihattanden gqamrovlimalumotlaryoritilgan.*

Kalits'o'zlar: *Jismoniytarbiyavositilari, turmushtarzi, sog'lomlashtiruvchiyurish, jismoniyuyuklama, yurakqisqarishchastotasi, stiklikmashqlar*

Аннотация: *В статье представлена теоретико-методическая комплексная информация по вопросам пропаганды здорового образа жизни в различных слоях населения и использования физкультурно-оздоровительных упражнений среди населения.*

Ключевые слова: Средства физической культуры, образ жизни, здоровая ходьба, физическая нагрузка, частота сердечных сокращений, упражнения с палками.

Annotation: The article presents theoretical and methodological comprehensive information on the promotion of a healthy lifestyle in various segments of the population and the use of health-improving exercises among the population.

Key words: Physical training tools, lifestyle, healthy walking, physical load, heart rate, stick exercises

Inson, uning hayoti va salomatligini ta'minlash, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan baquvvat qilib tarbiyalash bugungi kunda dolzarb ijtimoiy masala darajasiga ko'tarilmoqda. Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov tomonlaridan "Sog'lom turmush tarzini jamiyat a'zolari ongida qaror toptirish kechiktirib bo'lmaydigan muammo ekanligini aytib o'tgan edilar". Demak, ushbu muammoning dolzarbligini quyidagi omillar bilan ifodalanishi joiz: sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kun talabi, keyingi yillarda ekologiyaning keskin o'zgarishi; turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishi va keng tarqalishi, pandimiya oqibatlarini.

Sog'lom avlodni tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, insonning salomatligini har tomonlama muhofaza qilish ajdodlarimiz merosidan to shu kungacha o'z aksini topib kelgan. "Hadis"lar va ulug' allomalar Abu Ali ibn Sino, Beruniy, Farobiy kabi mutaffakkirlarning buyuk asarlarida salomatlikni saqlash, xastalikni davolash va jismoniy chiniqish yo'li bilan umrni uzaytirish haqidagi ilmiy meroslari bizgacha yetib kelgan. Shulardanbuyukalloma Abu Ali Ibn Sinoning sog'lom turmush tarzigaamalqilishyuzasidanqoldirganmerositahsingaloyin. Abu Ali ibn Sino tabobatga oid eng yirikshohasari "Kitob al qonunfittib" ("Tib qonunlarikitobi") hisoblanib, buasardainsonsog'ligivakasalliklarigaoidbo'lganbarchamasalalarmantiqiytartibdato'labayonetilgan. Ibn Sino sog'liqnisaqlash, turmushgigiyenasi, vato'g'rioqilonaovqatlanishmasalalarigakattaahamiyatberadi, uningbusohadagimaslahatlarihozirgachao'zqiymatiniyo'qotganemas.

Salomatliknisaqlashdabadantarbiyaningbarchayoshdagikishilaruchun ham zarurekanliginiqayta-qaytatakidlaydi

Bugungiyangilanishdavriningmurakkabligi, iqtisodiyuammolar, atrofmuhitnimusaffoliginisaqlash, epidemiyalar, turlivoqeavahodisalarinsonsalamatliginiyomonlashuvigasababbo'libkelmoqda.

Faqatginasog'lomo'ziniyaxshi his etadigan, optimist, psixikjihattandamlaqliyvajismoniyishqobilyatigaega,

faolyashaydiganodamkasbiyvaturmushqiyinchiliklariniyengaoladi.Sog'lomturmushtarzinitashkiletishfaqat ginaiqtisodiyta'minlanishjihattidanemas, balkisog'liqnisaqlashinsonlarnima'naiy,

ma'rifiymadaniysaviyasinioshirishni ham taqqozoetadi.Shunitakidlashkerakki, yoshlargag'amxo'rliqilmaganmamlakatlarqariyalarmamalakatigaaylanibboradi.

Yoshlarmisolidaoladiganbo'lsakO'zbekistonbolalariningko'pchiligishamollash, zaharlanish, baxtsizodisalarndanvafotetadilar.Mehnatbilanshug'ullanuvchilaresavafotetishiningsababiyurak-tomirkasalliklarivazararlio'smalarhisoblanarekan.

Sababiesabugungikundajismoniyfaollkningkamligivakamharatlilik, pandimiyaasoratlari.

Shu boisuboradamalakatimizda ham ko'pginaishlaramalgaoshirlyapdi. Yaqinda Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev Miromonovich tomonidan Xalqaro forumlar saroyida Sog'liqni saqlash sohasi

Yuqoridagifikrlardansog`lomturmush tarzini shakillantirish sog`lom genafondning zamiriekannligi barchaga ayon. Shundayekankudalikturmush hayotimizdajismoniy mashqlar bilan shug`ullanish, sog`lom o`qitilish, o`z vaqtidasamaralidamolish, zararli odatlardan voskechish kabiodatlar orqalishakillantirishimiz lozim. Zero aholining sog`lom bo`lishi mustahkam davlatning asosini belgilaydi.

Adabiyotlar

1. Shakirjanova K.T., Engilatletika axolinishi sog`lomlashtirish vositasisifatida. Toshkent. UzDJT Inashriyotmatbaa bulimi- 2011, 32 b. URL: <http://tizim.nammqi.uz/elektron-kutubxona/fayl/161.pdf> (Дата обращения: 2.11.2020).
2. Осипов А. Ю., Гольм Л. А., Михайлова С. А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания. <http://www.euro.who.int/ru> (дата обращения: 05.11.2020).
3. Балвочюс, Миндаугас. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции. <https://moluch.ru/archive/311/70493/> (дата обращения: 05.11.2020).
4. Шукуров Р. С. Талаба-Ёшларни Жисмоний Тарбия Ва Спорт Воситасида Соғлом Турмуш Маданиятини Ривожлантириш Педагогик Муаммо Сифатида // Интернаука. – 2020. – №. 28. – С. 85-86.
5. Q.Sodiqov. Sog`lom turmush tarzini shakillantirish. // o`quv qo`llanma // Toshkent 2007 yil
6. F.I. Qo`ziyeva. The Importance Of Physical Education In Times Of Pandemics // International Journal of Progressive Sciences and Technologies 2021 s 119-122
7. ФИ Кузиева Способы организации самостоятельной работы студентов физического образования // Проблемы науки 2021 4(65), s 65-67
8. QF Ismoilovna Methodological Foundations of a Healthy Lifestyle in Strengthening the Health of Students // Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences (IJNRAS) 02.03.2023 й 173-178 б
9. Rahim S., Dilobar S. The development of a culture of healthy lifestyle in student girls through physical education and sports as a pedagogical problem // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 12. – №. 2. – С. 69-73.
10. Абдулаев Ш. Д., Садриддинова Д. Х. Здоровьесберегающий подход на уроках физической культуры в начальной школе Health-saving approach in physical education lessons in primary school // ББК 74.005. 5я431+ 75я431 П781. – 2021. – С. 9.
11. Safarov D. Z. O. G. L., Nazarova N. E., Sadriddinova D. H. Q. Ta`lim muassasalaridajismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadivavazifalari // Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1498-1505.
12. G.M. Akramova Jismoniy tarbiya o`qituvchisining kasbiy faoliyatiga ontologik tayyorligi mohiyati / Ta`lim innovatsion tadqiqotlar 2022/ №12/2 137-bet

Qurbonov Jurabek Ismatovich

Buxoro Davlat universiteti “sport nazariyasi va metodikasi” kafedrasida katta o`qituvchisi

Sayfutdinov Umar Tojiddinovich

Buxoro davlat pedagogika instituti 2-bosqich magistranti

JISMONIY TARBIYA, SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA

Annotatsiya.

Maqolada, jismoniy tarbiya orqali salomatlikni saqlash va sog`lom turmush tarzini shakillantirish qay yo`llar bilan olib boriladi. Buning uchun qanday kun tartibidan foydalanish lozim va unga amal qilish vaqtlari aytib o`tilgan, ko`rsatilgan.

Tayanch tushunchalar: Salomatlik, Geradot, Aristotel, “Avesto”, “Alpomish”, “Go`ro`g`li”, “Shoxnoma”, “Ramayana”, Abu Ali ibn Sino, Tozalik, Parxez, Badantarbiya.

Аннотация.

В статье рассказывается, как сохранить здоровье и вести здоровый образ жизни с помощью физической культуры. Указывается, какую повестку дня следует использовать для этой цели и когда ее следует выполнять.

Ключевые слова: Здоровье, Геродот, Аристотель, Авесто, Алпомыш, Гороглы, Шахнаме, Рамаяна, Абу Али ибн Сино, Чистота, Диета, Физическое воспитание.

Annotation.

The article describes how to maintain health and lead a healthy lifestyle through physical education. It is indicated what agenda should be used for this purpose and when it should be followed.

Key words: Health, Heradot, Aristotle, "Avesto", "Alpomish", "Gorogly", "Shahnameh", "Ramayana", Abu Ali ibn Sino, Purity, Diet, Physical Education.

Sog`lom turmush kechirish, sog`lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta. Bu borada A.K.Atoyev, G.I.Bagdanov, V.I.Guluxov, N.I.Muxammedov, M.T.Toirov va boshqa olimlarning tadqiqotlarida tavsiyalar berilgan. “Chunonchi, taraqqiy etgan mamlakatlarda sog`lomlashtirishga asosan jismoniy tarbiya va sport omillari bilan erishayotgani hech kimga sir emas. Demak, biz ham o`sb kelayotgan yosh avlodni jimonan har tomonlama uyg`un kamol toptirish muqaddas burchimizdir”

I.I.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta`siri, insonni tashqi muhit bilan chambarchas bog`langan deb tavsiflaydi. Jinmoniy mashg`ulot yoki bu muskullar guruxiga ta`sir qilmay, butun organizimga ta`sirini ko`rsatadi. Modda almashinuvi yaxshilanadi, to`qimalar oziq moddalarni yaxshi o`zlashtiradi, parchalangan moddalarni organizmdan tezroq chiqarib tashlaydi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo`ladi. Shu sababli jismoniy harakat bilan shug`ullanuvchilar tetik, ruhah yengil, quvatga to`lgan, kayfiyati baland, dili ravshan bo`ladi. Bolalik davridan boshlangan chiniqish mashg`ulotlari ayniqsa foydalidir.

Respublikada “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida” qonunning qabul qilinish, “Sog`lom avlod uchun” ordenining ta`sis etilishi sportni takomillashtirilishida ilk poydevor bo`ladi. Vatanimiz sha`nini munosib himoya qila olidigan sog`lom, baquvvat, irodali, chiniqqan, mahoratli yoshlarni tarbiyalash haqida g`amxo`rlik qilishmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida sog`lomlashtirishgina emas, balki, ta`lim va tarbiya vazifalari ham amalga oshiriladi.

Yer kurrasidagi barcha insonlar o`z salomatligini o`ylash, bolalarini jismoniy barkamol qilib o`stirish, sog`lom turmush kechirish, uzoq umur ko`rish orzu istagida yashaydi. Qadimgi yunon olimlari Geradot, Aristotel va boshqalar salomatlikni tiklash, uni mustaxkamlashda bir qator dorivorlarni tavsiya etish bilan birgalikda, faol harakatlar, ochiq havoda jismoniy mashqlar bajarish kerakligini amalda o`zlari isbotlagan. Salomatlikni yaxshiklash, jangovor tayyorgarlikni tarbiyalash “Avesto” (2700-avvalgi kitob), “Alpomish”, “Go`ro`g`li”, “Shohnoma”, “Romayana” va boshqa dostonlar, tarixiy ma`nbalarda to`la ifodasini topadi. Buyuk sarkarda Amur Temur, davlat arboblari Husayn Boyqaro, Sulton Mirzo Ulug`bek, Alisher Navoiy va boshqalarning ham jismoniy tarbiya mashqlari bilan amaliy ravishda muntazam shug`ullanganliklari haqda ularning bitgan kitoblari ham dalolat beradi.

Donishmand xalqimiz “Sog`lom tanda-sog` aqil”, “Yuz yil xastalik azobida yashaguncha, bir kun roxatda yasha” kabi maqollarni bejiz yaratmagan.

Sog`lom turmush tarzini asoasiy sabablari quyidagilar:

- Sog`lig`ingizni mustahkamlang va immunitetni oshiring.
- Stres va tushkunlikdan xolos bo`ling.
- Jismoniy va ruhiy salomatlik bilan juda keksa yoshgacha yashang.
- Bollalar va boshqalar uchun to`g`ri o`rnak ko`rsating.
- Farzandlarning to`g`ri rivojlanishi va salomatlik.
- Har kun ertalab kuch va g`ayrat bilan uyg`onish.
- Har yangi kunda xursand bo`lib va doimo yaxshi kayfiyatda bo`lish.

Masalan: Sog`lom turmush tarzi uchun kun tartibini tuzadigan bo`lsak, bunda rejim sog`lom turmush tarzining zaruriy shartidir. Taxminiy kunlik tartib quyidagicha ko`rinish mumkin:

- 6.30-7.00- Ko`taring, bir stakan suv iching.
- 7.30-8.00- Nonushta.
- 8.00-10.00- maksimal faoliyat vaqti. Sport bilan shug`ullanishingiz, keyin esa dam olishingiz, SPA markaziga yoki kosmitologga tashrif buyirishingiz mumkin.
- 10.00-11.00- tana imkon qadar ishlashga tayyor.
- 11.00- kech tushlik.
- 14.00- tushlik.
- 14.30-16.00- global muammolarni hal qilish uchun qulay vaqt. Miya faoliyati ijodiy shaxslar va aqliy ishchilar orasida eng yuqori nuqtaga yetadi.
- 16.00-17.00- tusgdan keyin choy.
- 17.00-18.00- muzokaralar, ish uchrashuvlari yoki ishchilar bilan ertangi kun uchun ish rejasi muxokama qilish vaqti.

- 18.00-19.00-uyga qaytish.
- 19.00- kechgi ovqat.
- 19.30- 20.00-inson organizmiga etibor berish (hammom yoki dush olish, teriga turli oziqlovchi niqoblar surish va xo kazo.)
- 22.00-22.30- yotishga tayyorgarlik va o`shishdan iborat.

Buyuk mutaffakkir Abu Ali ibn Sino o`z davrida badantarbiya bilan tana salomatligini yaxshilash va mustaxkamlash, kasallikning oldini olish va undan foriq bo`lish va boshqa hollardan keng foydalanish masalasini ko`p marta uqtirgan hamda asarlarida ifodalagan.

Shuning uchun Abu Ali ibn Sino “Kishi salomatligida yugurmasa, kassaligida albatta yuguradi” yoki mashqlar bilan mo`tadil shug`ullangan kishi hech qachon dori-darmon ichishga hojat qolmaydi – deb bejiz aytmagan. Yoki “Men qoldirib ketayotgan zo`r tabiblardan biri – tozalik, ikkinchisi – parhez, uchinchisi – badantarbiya, qolganlari – mijoz bilan kayfiyatdir” – dedi. Jismoniy tarbiya sog`liqni mustaxkamlash, yuqori ish qobiliyatga erishishga, hayotiy muhim harakat o`quv va malakalarni egallashga yo`llangan. U odamni unumli mehnat qilishda tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniu hususiyatlardan tashqari, bu vaqtda qimmatli ruhiy xususiyatlar ham rivojlanadi. Ular bilan uy sharoitida, maktabda, bollalar sport maktablarida shug`ullanadilar. Turli yoshda jismoniy tarbiya turli xil vazifalarga ega.

Shunday qilib, ilmiy adabiyotlarda va hayotda aniq ishonchli misollar insonning o`z sog`lig`ini saqlashdagi ulkan roliga ishonch hosil qilish imkonini beradi: yomon odatlarga nisbatan salbiy munosabat ko`nikmalarni rivojlantirish. Tvsiyalar beshta asosiy xaf omiliga tegishli: chekish, yomon ovqatlanish, spirtli ichimliklar istemol qilish, kam harakat va semirish. Ushbu xaf omillardan biri yoki bir nechta bo`lgan odam, boshqa odamlarga qaraganda diabet, yurak –qon tomir va ruhiy kasalliklarga juda moyil.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Balsevich V.K. Jismoniy madaniyat hamma uchun va hamma uchun. - M.: FiS, 1988. - 208 p.
2. Berezin I.P., Dergachev Yu.V. Sog'liqni saqlash maktabi. - SPb, 2001 yil.
3. Grinenko M.F., Efimova T.Ya. Siz qancha harakat qilishingiz kerak? - M.: Bilim. Ser.: Jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash, № 2, 1985. - 63 p.
4. N.R.Sobirova. Sport va harakatli o`yinlarni `qitish metodikasi (Futbol). Uslubiy qo`llanma 2020-й 08.05. 88 bet
5. Н.Р.Собинова. Психология здоровья. Понятия и теория. Психология XXI столетия, 18-20 марта 2020 г.

Kurbanov Shuhrat Koldoshovich,
teacher of the department of "Sports activities" at Bukhara State University.

Bakhshullayev Asiljon,

student of the Faculty of Physical Culture of Bukhara State University

PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES AND ITS IMPORTANCE

Annotatsiya

Maqolada yosh sportchilarning jismoniy faoliyatini qanday oshirib borish bosqichlari va ularda qo`llaniladigan yuklamalar hajimlari orqali, yosh sportchilarni tarbiyalash yo`llari ko`rsatib o`tilgan.

Tayanch tushunchalar: Ta`lim, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, jismoniy sfat.

Аннотация.

В статье показано, как повысить физическую активность юных спортсменов и как тренировать юных спортсменов за счет прилагаемой к ним нагрузки.

Ключевые слова: Образоварие, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические способности, физические качества.

Annotation.

The article shows how to increase the physical activity of young athletes and ways to train young athletes through the amount of workload applied to them.

Key words: Education, general physical training, special physical training, physical ability, physical quality.

Physical training of young athletes is one of the most important components of sports training and is understood as a process aimed at comprehensive development of the body, strengthening health, improving physical abilities and creating a solid functional base for all other types of training.

High demands are placed on modern exercise.

This can be explained by management factors:

1. The study of achievements in sports always meets the requirements of a new stage in the development of physical activity from the athlete:

2. A prerequisite for managing a high level of physical training and competition loads.

Depending on the nature and direction of the effect of the means used, the physical fitness of young athletes is studied in groups of general physical training (GPT), auxiliary and special physical training (GPT).

The general physical fitness (SPT) of a young athlete is the foundation, the necessary foundation, to achieve high results. It is aimed at solving the following tasks.

1. Improving the functional capacity of the body of young athletes

2. Physical qualities Development of strength, speed, endurance, agility and flexibility:

3. Overcoming deficiencies in the physical development of young athletes.

Auxiliary physical training of young athletes is aimed at creating a functional basis for effective activities aimed at the development of special physical abilities. It has a special direction and is aimed at solving the following tasks:

1. Development of functional abilities of young athletes, which are reflected in the movement activities specific to the chosen sport.

2. Improving the body's ability to withstand high levels of special loads.

3. Increasing the intensity of recovery processes.

Special training of young athletes (GPT) is carried out regardless of the sport in which they meet the requirements for participation in competitive activities in the chosen sport.

Solves the task of managing the special performance of young athletes.

_ improvement of mandatory treatment specific to the chosen sport;

_ deepening and development of motor skills necessary for successful technical and tactical improvement of the chosen sport;

_ selective development of individual muscle groups that are more involved in performing specialized exercises;

It is aimed at developing the most important movement qualities in the system of GPT movement skills of young athletes. To do this, competitive exercises conducted by the main management of special physical training are used with various complicating elements that affect the body of the athlete.

All types of physical training have certain similarities. Physical training of young athletes is closely linked with sports specialization. Inadequate assessment of any type of physical fitness during exercise will eventually hinder the development of sports skills. In the training of young athletes, the tasks set in the ratio of GPT and SPT, the age and qualifications of athletes, their individual characteristics, stages and periods of the training process, change the current state of the body. As the skill of the athlete increases, the contribution of MJT tools increases and the volume of SPT tools decreases accordingly.

The level of physical development of young athletes during training.

In addition: The formation of the physical culture of young athletes also remains an important factor. The process of shaping the physical culture of such young athletes not only assimilates the movements of the practitioners and the knowledge associated with them, but also develops their own physical activities. Currently, "physical activity" and "physical qualities" are used to describe the ability of athletes to move. Although these concepts are similar in some ways, but not the same. Physical control is a complex of psycho-physiological and morphological actions that meet the requirements of a young athlete and ensure their implementation. In physical education and sports, the terms “strong,” “fast,” “agile,” and “flexible” are reflected in the quality of athletes’ performance.

It is now accepted to distinguish five basic types of physical abilities: strength, speed and coordination skills, endurance and flexibility. Each of them manifests itself in different forms in different types of movement activities.

Now there are also basic laws of development of physical abilities.

1. Movement is a leading factor of physical abilities

2. Dependence of skill development on the mode of movement activity

3. Stages of development of physical abilities

4. Uneven and heterochronous development of abilities (belonging to different times)
5. Reversibility of ability indicators
6. Transfer of physical abilities
7. Interrelation and unity of motor skills and physical abilities

In doing so, there is no change that affects the performance of young athletes, depending on their mastery of this or that movement in the belt they are considering. To do this, the person who conducts the pedagogical process of physical education must build it based not only on the principles of education and upbringing, but also on the principles of development of physical activity. At the same time, it is necessary to accept that all sports competitions in physical education reflect the same requirements: in them, any pedagogical process must be built on the basis of awareness, activism and other principles. However, the clear implementation of these principles must be consistent with the tasks at hand.

Thus, the actual values of the maximum load can be determined only in relation to the specific physical condition of the trainees.

Of course, in the development of physical abilities, the maximum load should be applied when the trainees have the appropriate training, taking into account their age, individual characteristics, as well as the specifics of the load, in accordance with other principles. The magnitude of the physical load is characterized by its volume and intensity. Accordingly, it is possible to clearly distribute the workload.

References:

1. S.S.Abdueva, Sh.Khurbonov, N.Sabirova. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12. *International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET)*. 2019 december
2. S.S.Abdueva. Activities that increase children's interest in the sport of handball. *Innovatsionnoe razvitie nauki I obrozovanie mejdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferensiya 2020*
3. S.S.Abdueva, Sh.Kadirov, M.Fatullaeva, Sh.Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. *Journal of Critical Reviews* ISSN-2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020
4. Sh.Q.Qurbonov, Yodgorov.K. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash va unig ahamiyati. *Xalq ta'limi jurnali*. 2020 may-iyun. 3-son. 66-68 betlar.
5. Sh.Q.Qurbonov. Oliy ta'lim muassasalarida gimnastyika va uni o'qitish metodikasi. *Uslubiy qo'llanma 2020-ñ 08.05*. 64 bet
6. Sh.Q.Qurbonov, N.R.Sobirova, S.S.Abdueva. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12. *International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET)*. 2020

Radjapov Usmonbay Raximovich

Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri .

Azamatova Dilnavoz Mirjabborovna

Chirchiq Davlat pedagogika universiteti 2- bosqich magistranti .

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARINING GIMNASTIKA MASHQLARI ORQALI KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Jismoniy qobiliyatlar muammosi bolalarning jismoniy tarbiya amaliyotida eng muhim jixatlaridan biridir. Harakat qobiliyatlari orasida asosiy o'rinlardan birini koordinatsion qobiliyatlari egallaydi. Ularning shakllanishiga maktabgacha yoshdagi, boshlang'ich maktab yoshi, bolalar sport maktablari o'quvchilari jismoniy tarbiyasining yangi dasturlari katta e'tibor qaratilmoqda. Bu zarur va asoslidir, chunki zamonaviy hayot sharoitida fazoda harakatlarni tezkor qilish, "mushaklarning his-tuyg'ularini nozik farqlash va mushaklarning kuchlanish darajasini tartibga solish" kabi insoniy fazilatlarining ahamiyati; atrof-muhit signallariga tez javob berish; vestibulyar barqarorlik" [1]. Ushbu sifat va qobiliyatlar majmuasini o'zlashtirmasdan turib, odam o'zini, tanasini, harakatlarini boshqarishni o'rgana olmaydi, zukkolik, javob berish tezligi, diqqatni jamlash va o'zgartirish qobiliyatini, fazoviy, vaqtinchalik, o'zini tutish qobiliyatini talab qiladigan oldindan aytib bo'lmaydigan vaziyatlarni engish hamda harakatlarning dinamik aniqligini belgilash.

Jismoniy tarbiya nazariyasidagi bu qobiliyatlar chaqqonlik tushunchasi bilan bog'liq - odamning tez, samarali, maqsadga muvofiq, ya'ni, eng oqilona, yangi harakatlarini tezda o'zlashtirish,

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

o‘zgaruvchan sharoitlarda harakat vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishdir. Chaqqonlikning asosini koordinatsion qobiliyatlar tashkil qiladi.

“Koordinatsiya” so‘zi lotin tilidan olingan bo‘lib, kelishuv, birdamlik, tartibga solish va insonning harakat faoliyati bilan bog‘liq holda, uning harakatlarini atrof-muhitning haqiqiy talablariga muvofiqlik darajasini aniqlash uchun ishlatiladi. Masalan, sirpanib, bir kishi kompensatsion harakatlar yordamida muvozanatni tiklaydi, ikkinchisi esa tushadi. Shubhasiz, ularning birinchisi koordinatsion harakatlarni yuqori darajasiga ega va shuning uchun koordinatsion qobiliyatlari yanada rivojlangan.

Koordinatsiya - bu muayyan harakat vazifalarini hal qilishda insonning tana qismlarining harakatlarini oqilona tartibga solish qobiliyatidir. Koordinatsion qobiliyatlar inson harakatlarini nazorat qilish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Tayanch-harakat tizimini boshqarishning murakkabligi shundaki, inson tanasi yuzdan ortiq erkinlik darajasiga ega bo‘lgan ko‘p sonli biolinklardan iborat. N.A. Bernshteynning fikriga ko‘ra, harakatlarni muvofiqlashtirish - bu bizning muskul harakatlarining haddan tashqari erkinlik darajasini engib o‘tish, ya’ni ularni boshqariladigan tizimlarga aylantirishdan boshqa narsa emas [5].

N.A. Bernshteyn bu ta’rifni 1946 yilda bergan. Ammo bundan ham oldinroq - 100 yildan ko‘proq vaqt oldin - jismoniy tarbiya tizimining asoschisi va klassiki P.F.Lesgaft o‘zini, tanasini, harakatlarini, ya’ni koordinatsion qobiliyatini shakllantirish asosiy vazifasi va jismoniy tarbiya sohasida umumiy o‘rta ta’limning yakuniy maqsadi ekanligini ta’kidlagan [3].

So‘nggi 25-30 yil ichida olimlar “koordinatsion qobiliyatlari” tushunchasini keng qo‘llashni boshladilar. Ular turli yo‘llar bilan talqin qilinadi, masalan, yangi harakatlarni o‘zlashtirish tezligini aniqlaydigan vosita qobiliyatlari yig‘indisi, shuningdek, kutilmagan vaziyatlarda harakat faoliyatini yetarli darajada qayta qurish qobiliyati. A.G.Karpeev “koordinatsion qobiliyatlar”ni maqsadga muvofiq harakatni boshqarishning yuqori samaradorligini va inson faoliyatidagi muvofiqlashtirishning boshqa darajalari bilan o‘zaro ta’sirini ta’minlaydigan harakatlarini tartibga solish qobiliyati sifatida ko‘rib chiqishni taklif qiladi [2].

V.N. Platonovning fikriga ko‘ra, koordinatsion qobiliyatlar insonning harakatlanish muammolarini, ayniqsa murakkab va kutilmagan harakat amallarini eng mukammal, tez, aniq, maqsadga muvofiq, iqtisodiy va mohirlik bilan hal qilish qobiliyatidir [9].

Ko‘pgina ta’riflar mavjud, ammo ularning xilma-xilligiga qaramay, mualliflarning fikrlari bir-biriga o‘xshashdir, chunki koordinatsion qobiliyatlar turli xil harakat faoliyat turlariga xos bo‘lgan turli xil harakatlarni amalga oshirishni ta’minlaydi va qobiliyatlar shunday darajaga yetishi mumkin.

O‘tgan asrning o‘rtalariga kelib, ko‘plab mamlakatlarda mutaxassislar koordinatsion qobiliyatlar bilan bog‘liq tushunchalarni ajratib olishga harakat qilishdi. Har yili ularning soni ortib bormoqda. Bugungi kunda koordinatsion qobiliyatlar orasida umumiy, maxsus va o‘ziga xos xususiyatlarni ajratib ko‘rsatish odatiy holdir.

J.K. Xolodov, V.S. Kuznetsovlarning fikriga ko‘ra, umumiy koordinatsion qobiliyatlar tez, aniq, maqsadga muvofiq, iqtisodiy va xavfsiz bilan, ya’ni, murakkab va kutilmaganda paydo bo‘lgan harakat amallarini eng mukammal hal qiladi. Mualliflar ularni uch guruhga ajratadilar:

1) harakatlarni fazoda, vaqtga nisbatan va dinamik ko‘rsatkichlarini aniq o‘lchash va tartibga solish qobiliyati;

2) Statik va dinamik muvozanat saqlash qobiliyati;

3) Mushaklarning haddan tashqari kuchlanishi (zo‘riqish)siz harakatlarni bajarish qobiliyati.

Bundan xulosa qilishimiz mumkinki, koordinatsion qobiliyatlarning umumiy turlari quyidagi xususiyatlarni o‘z ichiga oladi:

- ixtiyoriy harakatlarni boshqarish qobiliyati;

- tana qismlarini, harakatlarni fazoda va vaqtga nisbatan birlashtirish hamda tartibga solish qobiliyati;

- murakkab va kutilmagan harakatlarni hal qilishda samaradorlik va barqarorlik;

- insonning harakat ko‘nikmalari qancha ko‘p bo‘lsa, uning harakat faoliyatining yangi shakllarini o‘zlashtirish uchun bazasi shunchalik keng bo‘ladi;

- shaxsning harakatlarini optimal boshqarish va tartibga solishga tayyorligi;

- yangi harakat vazifalarini tez, aniq, maqsadga muvofiq hal qilish qobiliyati.

V.I. Lyax maxsus koordinatsion qobiliyatlarni tavsiflaydi. Maxsus - psixofiziologik mexanizmlar nuqtai nazaridan bir hil bo‘lgan, ortib borayotgan murakkablik darajasi bo‘yicha tizimlashtirilgan harakatlar guruhlariga murojaat qilinadi. Maxsus koordinatsion qobiliyatlar namoyon bo‘ladi:

- barcha turdagi tsiklik (yurish, yugurish, emaklash, toqqa chiqish, oshib o‘tish, osbob-anjomlarda harakatlanish: konkida, velosipedda uchish va boshqalarda) va asiklik harakatlarida (sakrash);

- tananing turli hil murakkab fazodagi harakatlarida (gimnastika va akrobatik mashqlar);

- tananing alohida qismlari bilan fazoviy harakatlarida (ishora qilish, qilichbozlik, konturni boshqarish va boshqalar);
- fazodagi harakatlanuvchi buyumlarning harakatlarida;
- otish masofasi va kuchni belgilagan holda harakatlarni amalga oshirishda (bosqon irg'itish, granata uloqtirish, disk otish);
- aniqlik uchun uloqtirish harakatlarida;
- maqsadli harakatlarda;
- taqlid va nusxa ko'chirish harakatlarida;
- jang san'atining hujum va himoyalaniş harakatlarida;
- ko'p harakatli va sport o'yinlarining hujum va himoyalanişdagi texnik-taktik harakatlarida [2].

Harakatlarni tartibga solish jarayonlarini ta'minlaydigan psixofiziologik funksiyalarning notekis rivojlanishi, shaxsning turli xil ilmiy-amaliy va sport faoliyati cheksiz bo'lgani kabi, ularning soni cheksiz bo'lishi mumkin bo'lgan o'ziga xos koordinatsion qobiliyatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Bularga quyidagilar kiradi:

- orientatsiya qobiliyati - shaxsning tana holatini to'g'ri aniqlash va o'z vaqtida o'zgartirish va to'g'ri yo'nalishda harakatlarni amalga oshirish qobiliyati;
- harakatlar parametrlarini farqlash qobiliyati - harakatlarning fazoviy (bo'g'imlardagi burchaklar), kuch (ishchi mushaklarning kuchlanishi) va vaqtinchalik (vaqt hissi) ko'rsatkichlarining yuqori aniqligi va samaradorligini keltirib chiqarmaydi va harakatlar, muvozanat saqlash qobiliyati orqali namoyon bo'ladi;
- javob berish qobiliyati - tana yoki uning qismlari tomonidan oldindan ma'lum yoki noma'lum signalga butun, qisqa muddatli harakatni tez va aniq bajarishga imkon beradi;
- harakatlarni qayta tiklash qobiliyati – o'zgaruvchan sharoitlarga muvofiq harakatlarning ishlab chiqilgan shakllarini o'zgartirish yoki bir harakatidan ikkinchisiga o'tish tezligi;
- koordinatsion qobiliyati - individual harakatlar va harakatlarni integral birikmalariga ulash, bo'ysundirish;
- muvozanat saqlash qobiliyati - harakatni bajarish jarayonida tananing statik holatidagi barqarorlikni saqlash;
- ritmga moslashish qobiliyati - harakatining berilgan ritmini aniq takrorlash yoki o'zgaruvchan sharoitlarga bog'liq holda va mos ravishda o'zgartirish qobiliyati;
- vestibulyar turg'unlik - vestibulyar xususiyati (omboloq oshish, tashlash, burilish) sharoitlarida harakatlarini aniq va barqaror bajarish qobiliyati;
- ixtiyoriy mushaklarning qisqarishi - kerakli vaqtda ma'lum mushaklarning bo'shashishi va qisqarishini optimal kelishtirish qobiliyati [8].

Basketbolda umumiy va maxsus koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanish darajasi muhim o'rin tutadi. Bu o'yin jarayonining ko'p sonli harakatlar bilan izohlanadi, raqib bilan qarama-qarshilikdagi jismoniy aloqa, ehtimollik va kutilmagan vaziyatlarda amalga oshiriladigan o'yin harakatlarining doimiy o'zgarishi bilan bog'liq.

Ammo basketbolda qanday o'ziga xos koordinatsion sifatlar eng muhimi ekanligi to'g'risida tadqiqotchilar yagona nuqtai nazarga ega emaslar. Shunday qilib, I.I. Taran va D.I. Vnebrachnolarning fikriga ko'ra, basketbolchining eng muhim o'ziga xos koordinatsion qobiliyatlari javob berish qobiliyatini o'z ichiga oladi; fazoda harakatlanishni xis qilish qobiliyati; muvozanat saqlash; ritm; harakatlarning fazoviy, vaqtga nisbatan va kuch ko'rsatkichlarini takrorlash, farqlash, baholash va o'lchash qobiliyati; harakatlarini qayta qurish tezligi.

Tadqiqotchilarning fikricha, basketbolda javob berish qobiliyati o'yinchining ma'lum bir signalga ko'ra harakatlarini tez va aniq baholay olish qobiliyatidir. Ushbu baholash mezonini basketbolchining startga qandaydir signal bilan reaksiyasi vaqtidir - bu hushtak, bayroq to'lqini yoki teginish signali bo'lishi mumkin.

Yana bir tadqiqotchi - Yu.V. Yakovix dinamik muvozanat saqlash darajasini basketbolchi uchun yetakchi o'ziga xos qobiliyatlardan biri deb takidlaydi. Bu o'yinchilarning jismoniy tasirlarga qarshi turishi bilan belgilanadi. Musobaqa faoliyatida ustunlik psixologik tayyorgarligi yuqori darajada bo'lgan sportchilardir, ularning bir qismi shovqinga qarshi qobiliyatining yuqori rivojlanganligidadir [10].

Basketbolda dinamik muvozanat saqlash qobiliyati, shuningdek, basketbolchining asosiy vazifalarida muvozanat saqlaydigan portlovchi va tezkor o'yinchi harakatlarini bajarish qobiliyati sifatida ham ta'riflanadi. Basketbolda muvozanat saqlashning ikki turi mavjud: birinchisi, butun maydon bo'ylab yugurishda (shu jumladan dribling), harakatlarni nazorat qilishdan ko'ra tezlik muhimroqdir; ikkinchi turdagi muvozanat saqlash oyoqlarni majburan bukilgan holda qisqaroq qadamlarni bajarishda talab qilinadi - asosiy va himoyalanişdagi siltanish va harakat qilish.

Tadqiqotchilar basketbolchilar tomonidan talab qilinadigan o’ziga xos koordinatsion qobiliyatlarni turli yo’llar bilan ko’rib chiqadilar. Ammo qarashlarning barcha xilma-xilligi bilan tadqiqotchilar bir xil nuqtai nazarga ega bo’lgan qobiliyatlarni ajratib ko’rsatish mumkin. Bular kinestetik qobiliyatlar - harakatlarning fazoviy, vaqtga nisbatan va kuch ko’rsatkichlarini farqlash, javob berish qobiliyati, harakatlarni qayta tiklash qobiliyati, dinamik muvozanat saqlash qobiliyati.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 avgustdagi “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3907 сонли Қарори.
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T., - 2005. 180 b.
3. Зарипов Р.Р. – Развитие координационных и интеллектуальных способностей как основополагающая часть развития двигательного интеллекта средствами ушу. ТИМФК: 2015. № 3. 12-16 с.

Radjapov Usmonbay Raximovich

Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri .

Tillayev Bobur Farxod o’g’li

Jizzax davlat pedagogika universiteti 2- bosqich talabasi

HARAKATLI O’YINLAR YORDAMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TANLASH USULLARITISH AHAMIYATI

Voleybol bo’yicha murabbiylar ish amaliyoti jarayonida, tanlov birinchi bosqichida yoki boshlang’ich tanlovni uch bosqichga ajratadilar.

O’quvchilarda sportga qiziqishni yuzaga keltirish va sport bilan muntazam shug’ullanishga jalb etish maqsadida tanlov turli xil bosqichlardada amalga oshiriladi (bosqichning davomiyligi bir-ikki oy), ular orasida targ’ibot tashviqot ishlari olib boriladi. Voleybol bilan shug’ullanishni xohlovchi o’quvchilar nomzodlarini dastlabki o’rganish katta ahamiyatga egadir.

Ularning sog’liqlarini hisobga olib, o’quvchilarning qiziqishlari, ularning voleybol bilan shug’ullanishlariga ota-onalarning munosabatlari, o’quvchilarning mehnatsevarliklari va irodaviy sifatlari va shu kabilar aniqlanadi. [3].

Birinchi bosqichda, diqqat bilan tashkiliy ishlarni amalga oshirish ko’p jihatdan keyinchalik shug’ullanuvchilardagi katta ko’ngilsizliklarni oldini oladi deb, hisoblaydilar.

Dastlabki tanlovning ikkinchi bosqichida, sinovlar (testlar) va maxsus kuzatishlar yordamida, bolalarning voleybol o’yiniga ko’nikmalari va malakalarini muvafaqqiyatli egallashlari uchun qobiliyatlari to’g’risida fikr yuritilishi mumkin bo’lgan ma’lumotlar olinadi. [9].

Ushbu bosqichda organizmning anatomik fiziologik xususiyatlari va o’yin xususiyatlariga mos uning funksional imkoniyatlari birin ketin ko’rsatiladi. Guruxlarda shug’ullanuvchilar soniga qarab, ikkinchi bosqich bir haftadan bir oygacha davom etadi. [4].

Uchinchi bosqich (ushbu bosqichning davomiyligi olti oydan bir yilgacha davom etadi) bolalarni voleybol o’yiniga qobiliyatlarini aniqlash bilan bog’liq jarayonlarni o’z ichiga oladi. Bu yerda o’yin texnikasi va taktikasini egallash tezligi, bolalarning mashg’ulotlarga munosabatlari, ularning qanchalik mehnatga bo’lgan layoqatliliklari va shu kabilar birlamchi hisoblanadi.

Kuzatishlar va tajribalar ilmiy metodlaridan foydalanmay, sport takomillashishi yaroqliligini ozmi ko’pmi to’g’ri diapazonga qo’yish uchun tajribali murabbiydan kamida ikki yil vaqt talab etilishini ko’rsatadi.

SHuning uchun hatto ilmiy metodlarga asoslangan tanlashda ham, ko’pchilik xatolarga aynan mana shu bosqichda yo’l qo’yiladi. SHuning uchun dastlabki tanlov jarayoni, tashkiliy mazmunda eng murakkab hisoblanadi. Va murabbiydan tanlovning nazariy, metodologik, pedagogik, tashkiliy hamda metodik jihatlarni bilishni talab etadi.

Dastlabki tayyorlov guruhlariga tanlov o’tkazishda, sportda takomillashishlari maqsadga muvofiqiligini aniqlab olish muhimdir. Baholashning murakkabligiga sabab, ularning bo’lajak natijalarini oldindan tahlil qilinishi bilan bog’liq.

Sport bilan, shu jumladan, voleybol bilan shug’ullanish uchun bo’lajak sportchilar potentsialini tahmin qilish unda shakllangan ko’nikmalari bilangina emas, balki ularning malakasini xisobga olinishi ta’kidlanadi, bolalarning malakasi ko’pincha biologik yoshiga bog’liq bo’ladi, metodlar esa sifat xususiyatlari va qobiliyatlari mos birikmalari bilan kerakli nomzodlarni izlashni ancha qiyinlashtiradi. [2].

Qaysi xususiyatlar va ularning birligi voleybolchilar uchun juda xos bo’lishini bilish kerak. SHundan kelib chiqqan holda, tanlash amaliyotida metodlar to’plamini tanlash o’rganilayotgan

ko'rsatkichlarga rasmiylik va muhit omillari, inson rivojlanish turli davrlaridagi ta'sirlari va ahamiyati bir xil davrli omillarni hisobga olib amalga oshirishi kerak.

Yoshi o'sib borishi bilan muhit omillari roli ortib borishini, bu birinchi navbatda, sport tayyorgarligiga moslashish bilan bog'liq bo'lishi mumkinligini esda saqlash kerak. [7].

Tanlovni amalga oshirib, hatto genetik asosdagi xususiyatlar ham albatta, meros bo'lib o'tmasligi mumkinligini esda tutish kerak. SHu bilan birga ko'p sonli tadqiqotlar natijalari asosida va ko'p sonli adabiyotlar ma'lumotlarini umumlashtirib qator omillar meroslilik holatlarini xuddi sport mashqlariga bo'lgani kabi yoki hatto ko'proq ahamiyat berish kerakligi to'g'risidagi xulosaga keladilar. Bu tanlash va tayyorlashning dastlabki davrlarida ayniqsa muhimdir.

Individning ko'plab funksiyalari va sifatleri ma'lum gavda tuzilishi bilan chegaralanganligini va genetik asoslaridan ko'ra kattaroq samaralilikka hech qanday mashqlar bilan erishib bo'lmashligini ishonchli ko'rsatib beradi. [3].

Mana shu mazmunda mualliflar shartli, amaliyot uchun qimmatli turlarga ajratishni taklif etadilar. Gap gavda tuzilishi yoki funksiyalari xususiyatlari va shaxsning o'ziga xos imkoniyatlari to'g'risida boradi, ularga:

- ta'sir ko'rsatish yoki katta darajada ta'sir ko'rsatish mumkin emas;
- kuchli darajada ta'sir ko'rsatish mumkin.

Birinchi guruh xususiyatlari va sifatleri asosan konstitutsional (genetik) omillar bilan chegaralanadi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi guruh xususiyatlari va sifatleri asosan mashqlar ma'lum funksiyasi bilan bog'liq bo'ladi. SHaxsda o'yin faoliyati uchun muhim xususiyatlar va sifatlar rivojlanishini muvafaqqiyatli tahmin qilish uchun birinchi navbatda, barqaror, rivojlanish davomida kam o'zgaradigan va mashqlar ta'siridan kam darajada bog'liq bo'lgan omillarga e'tibor berish kerak. SHu bilan birga, sportning bir turida, sportchining asab sistemasiga qattiq talablar qo'yilishini, boshqa turlarida esa kuch quvvatni ta'minlash sistemasiga, uchinchi holatda morfologik xususiyatlariga, to'rtinchisidan, organizmning kompleks imkoniyatlari tizimiga talablar qo'yilishi mumkinligini esdan chiqarish kerak.

ADABIYOTLAR

1. Boltayev Z.B. Voleybol nazariyasi va uslubiyati.- Darslik SamDU-2019 yil 210 b.
2. Пулатов А.А., Кдинова М.А. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (волейбол) Ўқув қўлланма. Т.: 2018. – 242 б.
3. 500 ҳаракатли ўйинлар [Болалар тарбияси](#), [Спорт ва физкультура Т.С. Усмонхўжаев. П.А. Усмонов](#). 2011 йил. 280-б. [Бекинмачок-Плюс](#)
4. Хўжаев Ф.-Волейбол. Ўқув қўлланма-Т..2015 йил “Тафаккур” нашриёти
5. Хўжаев Ф., Ибрагимов Б.-Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Волейбол). Ўқув қўлланма-Т-2021й. “Umid Design”
6. Хўжаев Ф., Хўжаева Ф.- “Миллий ҳаракатли ўйинлар “-Т-2021й.- “Истиқлол”
7. Хўжаев Ф., Абдурасулов Р., Хўжаева М.-“Миллий ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар”-Т-2021й
 1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Академия, 2008. – 478

Rashidov Khurshid Karimovich

PhD of the Department of Social-humanitarian sciences, Navoi State University of Mining and Technology, 172, street M.Tarobiy, Navoi, Uzbekistan, 210100, khurshid.k.rashidov@gmail.com, mob.: +99890-6472910.

MECHANISMS OF STRENGTHENING AND HEALTH OF THE SPIRITUAL AND MORAL ENVIRONMENT IN NEIGHBOURHOOD THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Abstract

The article examines and illuminates the conditions, mechanisms, and diagnosis models for establishing positive traditions of family, educational institution and community cooperation, and for improving the spiritual and moral environment in families.

Keywords. Physical education, physical culture, family, family upbringing, family relations, valeological education, physical and mental activity.

Introduction

The thinkers of the East recognized that it is possible to cultivate such qualities as generosity, honesty, patriotism, respect for the opponent, and respect for nature, precisely under the influence of physically stimulating national games.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

In the West, physical education and physical training were considered as an important part of family education and the pedagogical process at school in the Middle Ages.

According to the research, when the spiritual and moral environment in families is strengthened through physical education, the multifaceted and complex nature of this process is shown.

Methodology

When the spiritual and moral environment in families is strengthened through physical education, it is a mechanism that represents the process, depending on its function, it organizes the process and transmits the action; executor (participant in the educational process, executor); manager, supervisor and adjuster (teacher, parents, psychologist, school administration, social institutions, state); the one who ensures that the process goes correctly (teacher, parents, social institutions), sorter (educational institution, management, teacher), who carries out promotional activities (promotional events, challenges, patterns); It is embodied in components such as productivity monitors (community organizations, school administration, neighborhood activists, teachers, parents).

Propaganda carried out in a school institution	Propaganda carried out in the family
To give clear recommendations to the student on the correct planning of the agenda.	Regular exercise in the morning
Meaning they have an understanding of the release of happy hormones while running	Organization of physical and mental activity in harmony
Cultivating voluntary qualities in regular participation in mass sports	Adequate and quality sleep conditions, compliance with nutrition rules
Learning to accept victory and defeat easily	Being able to follow moral standards in different situations
Development of spiritual and moral qualities	Spiritual (the inner world closely connected with the mind and psyche of family members: knowledge, purity of heart, generosity, sincerity, benevolence, faith, honesty, faith, piety, purity, compassion) and moral (doing good, forgiveness, patience) , honesty, sweetness, respect for parents, elders, honor, loyalty) and be able to show them as an example

Table 1. Promotional forms aimed at organizing physical education in educational organizations and families.

The positive change of the spiritual and moral environment in families through physical education, its direct impact on the subject being educated, its dependence on the team of teachers who manage the pedagogical process, and its relation to the behavior evaluated by the responsibility of parents. Research based on the provision of the Special Experience Program in 2018-2022 it became clear during

The mechanism of strengthening the spiritual and moral environment in families through physical education requires the use of educational methods and tools that serve to solve issues related to the spiritual and educational sphere and guide young people to a healthy lifestyle (Fig. 1).

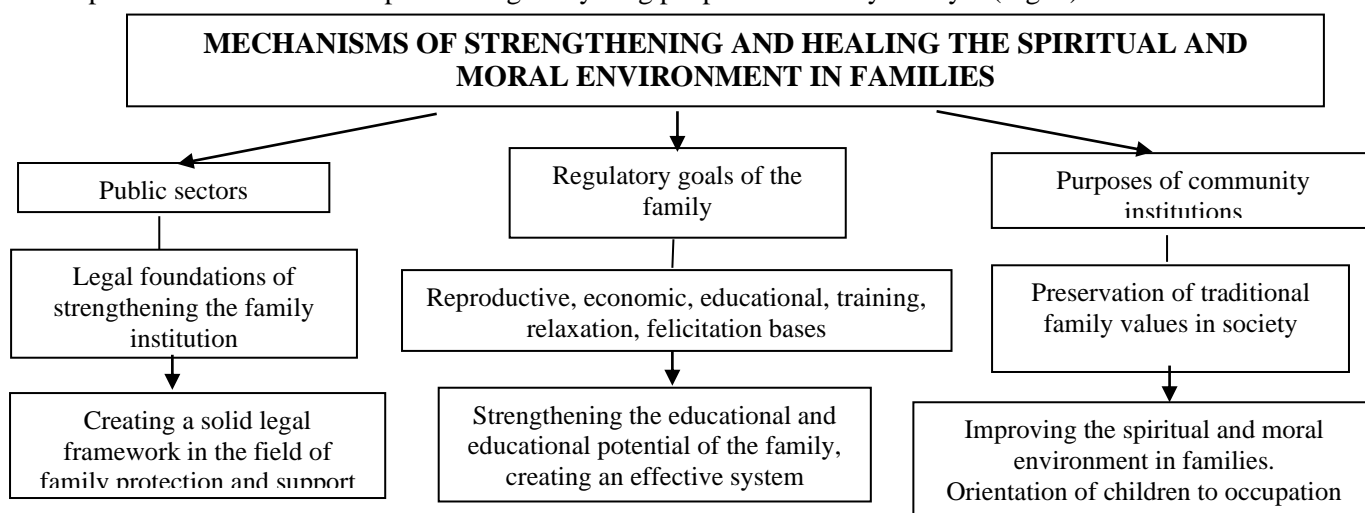


Figure 1. Mechanisms of strengthening and health of spiritual and moral environment in families

Analysis and results

The parameters of the mechanism intended for education are enriched based on the resources related to the control mechanism (tools with an educational effect - physical training exercises, spiritual and moral activities, books, films, challenges, etc.). Pedagogical management actions are formed by the system of spiritual education. A system subject to external influence - control (control actions) is called a controlled system (control object). Together, these two systems are considered as an independent health system, taking into account their interaction.

Conclusion/Recommendations

From our analyzes on the stabilization of a healthy lifestyle in the family, it was found that the achievement of high efficiency in the spheres of spiritual-educational and physical maturity of young people is under the positive influence of education. It became clear that the spiritual and moral environment in the family is stabilized with the help of examples, persuasion, radiating, and pedagogical methods of setting an example, that is, the cases where parents themselves regularly engage in physical education, train their children physically, and act as a personal example, extrapolate (predictive) the effect of physical education in the case of a pedagogical phenomenon methods) made it possible to use.

The article examines and illuminates the conditions, mechanisms, and diagnosis models for establishing positive traditions of family, educational institution and community cooperation, and for improving the spiritual and moral environment in families.

References

1. Рашидов Х.К. Jismoniy chiniqtiruvchi mashqlar yordamida oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni barqarorlashtirish «Uzluksiz ta'lim» Ilmiy-uslubiy jurnal. Toshkent 2021. 82-85-bet.
 2. Rashidov X.K., Urinov Sh.R., Rashidov M.K. «Physical education – a way to reduce family budget expenditures»// ResearchJet Journal of Analysis and Inventions. ISSN 2776-0960. Volume 2, Issue , May 2021.
 3. Rashidov X.K., Urinov Sh.R. «The Importance of Sport Games in Creating a Healthy Environment in the Family»// Indonesian Journal of Public Policy Review. Vol 18 (2022): April, 10.21070/ijppr.v18i0.1167 Environmental Policy.
 4. Rashidov X.K. «Physical education - a way to reduce family budget costs»// Materialien von XVII International wissenschaftliche und praktische Konferenz Spitzenforschung -2020, Volume 13.30. April - 7. Mai 2020. pp. 70-73.
- Rashidov X.K., Urinov Sh.R. «Оилада соғлом мухитни яратишда спорт билан шуғулланишнинг аҳамияти»// Fan, ta'lim, madaniyat va innovatsiya [Jild: 01 Nashr: 01 (2022)]

Rashidov Xurshid Karimovich

Navoiy davlat konchilik va texnologiyalar universiteti v.b.dotsenti

E-mail: xurshid_rashidov@mail.ru

MAHALLALARDA JISMONIY TARBIYA, SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK USULLARI.

Annotatsiya: Maqolada oilalarda va mahallalarda ma'naviy-axloqiy muhitni jismoniy tarbiya orqali mustahkamlash yuzasidan ilmiy-nazariy mulohazalar keltirilgan. Ushbu ilmiy qarashlar natijasida oilalarni mustahkamlash va sog'lomlashtirish dolzarb muammo sifatida yuqori e'tibor qaratilishi lozimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Oila, mahalla, madaniyat, ma'naviy-axloqiy muhit, jismoniy tarbiya, pedagogik muammo, turmush darajasi, ijtimoiy omil, psixologik omil.

Резюме. В статье приведены научно-теоретические соображения по укреплению духовно-нравственной среды в семье средствами физического воспитания. В результате этих научных взглядов было подчеркнuto, что укреплению и укреплению семьи следует уделять первостепенное внимание как актуальной проблеме.

Ключевые слова: семья, культура, духовно-нравственная среда, физическое воспитание, педагогическая проблема, уровень жизни, социальный фактор, психологический фактор.

Annotation: The article provides scientific and theoretical considerations on strengthening the spiritual and moral environment in families through physical education. As a result of these scientific views, it was emphasized that strengthening and strengthening families should be given high priority as a topical issue.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Key words: Family, culture, spiritual and moral environment, physical education, pedagogical problem, standard of living, social factor, psychological factor.

Oilalarda ma’naviy-axloqiy muhitni jismoniy tarbiya orqali mustahkamlash va sog‘lomlashtirishning samarali mexanizmlarini tatbiq qilishda tavsiya etilayotgan model nazariy bilim va amaliy pedagogik faoliyatning o‘zaro aloqador va uzviy bir butun infratuzilmasini tashkil etishi aniqlandi.

O‘tkazilgan tajribalar davrida mezonlarning majmuaviy tarzda qo‘llanilishi tajriba jarayonining mohiyati va texnologiyasini belgilab berdi.

Bunda «Sport tinchlik elchisi», «Olimpiadachilar oramizda», «Donolar sport haqida», «O‘zbek sportchilari – bizning faxrimiz» kabi mavzularda suhbatlar, ma’naviy soatlar, mashhur sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil etildi.

Abdulla Avloniy ta’kidlaganidek: «Bir erda turib qolgan ko‘lmak suv hech foydasiz deyilsa, harakatsiz odam ham ko‘lmak kabidir, sharqirab oqqan suvning o‘zi go‘zal bo‘lishi bilan birga, dala-bog‘larini yashnatgani kabi, serharakat, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadigan odamning ham o‘zi (jismonan) go‘zal, ham aqli go‘zal, ham odob-ahloqi go‘zal bo‘ladi».

Inson jismoniy sog‘lom va bardam-baquvvat bo‘lsa, hayot go‘zalliklarini idrok etadi, aql-zakovati yuksala boradi, atrof-muhitni ziyrak bo‘lib kuzatadi. Jismoniy tarbiya vositalari orasida eng ko‘p qo‘llanadigan jismoniy mashqlardir. Jismoniy mashqlar gavda muskullarining o‘sishi va mustahkamlanishiga, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining va nafas olish a‘zolarining yaxshilanishiga samarali ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy mashqlar asablar majmuasining faoliyatiga ham, xususan, bosh miya qobig‘idagi harakatlanuvchi qismga ham ta’sir etadi, natijada harakatlarning bir-biriga uyg‘unligi yaxshilanadi, harakatlarda muvofiqlik, aniqlik zaruriy kuch va ritm hosil bo‘ladi. Ular umumrivojlantiruvchi va yordamchi mashqlar sifatida tanlandi. Masalan, yugurish, sakrash, tirmashish, muvozanat saqlash, osilish mashqlari, akrobatika mashqlari asosiy qismga aniq pedagogik vazifalarni hal etish, shuningdek, ma’lum darajada fiziologik ta’sir ko‘rsatish maqsadida kiritildi; badantarbiya singari umumrivojlantiruvchi mashqlar, nishonga uloqtirish, tirmashib chiqish, sakrab o‘ynash metodikasini shakllantirish; qaddi-qomatni to‘g‘ri shakllantiruvchi mashqlari, oshib o‘tish, uzunlikka sakrash, uloqtirib o‘ynash metodikasini egallash kuzda tutildi. Organizmni zo‘riqtiradigan mashqlar engil mashqlardan so‘ng o‘tkazildi. Bu bilan jismoniy yuklamani asta-sekin ko‘paytirish qonun-qoidalariga rioya qilindi.

Jismoniy tarbiya insonga jismoniy fazilatlarni singdirar ekan, Vatan ostonadan, oiladan, mahalladan boshlanishini, Vatan tushunchasi har bir insonning yuksak darajadagi his-tuyg‘ulari, sadoqatli, fidoyi mehnati, o‘zaro izzat-hurmat kabi insoniy fazilatlari namoyon bo‘lishini anglatib borishi muqarrar.

Tadqiqotlarda harakat faoliyatiga o‘rgatish jarayoni: dastlabki o‘rganish, mukammal o‘rganish, harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlashdan iboratligi namoyon bo‘ldi (1-jadval).

1-jadval.

Faoliyatni tashkil qilish jarayoni tarkibi

Dastlabki o‘rganish	Mukammal o‘rganish	Harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlash
O‘rganish jarayonida harakatni uning asosiy variantida, umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib toptiriladi	Harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo‘ladi	Harakat ko‘nikmasining paydo bo‘lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog‘liqligi vujudga keladi

Tajriba-tadqiqot mobaynida harakat texnikasining negizini o‘zlashtirib olishlari uchun bir xil hollarda bunday malakalar, ular umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda, mustaqil ahamiyatga ega bo‘lishi va texnika batafsil takomillashtirmagan holda ko‘nikmaga aylanishi mumkinligiga amin bo‘ldik.

Asosiy tajriba materiallarini yig‘ish va tahlil qilish 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021 o‘quv yillarida Navoiy, Buxoro, Samarqand viloyatlarida amalga oshirilib, takomillashtirilgan texnologiyalar sinovdan o‘tkazildi. Jami tajriba-tadqiqotda 574 nafar respondentlar qatnashdi (2-jadval).

Tajriba-tadqiqotda qatnashgan respondentlar

Viloyatlar, tumanlar	Respondentlar soni	Tajriba guruhida	Nazorat guruhida	Ota-onalar soni
Navoiy viloyati Navoiy shahar	192	70	70	52
Buxoro viloyati G'ijduvon tumani	191	71	69	51
Samarqand viloyati Paxtachi tumani	191	70	68	53
Jami	574 ta nafar	211	207	156

Tajriba dasturida: 1) oiladagi ma'naviy-axloqiy hamda ma'rifiy muhitni mustahkamlash uchun kompleks chiniqtiruvchi jismoniy mashqlar; 2) ota-onalarga maxsus ishlab chiqilgan tavsiyalar; 3) oila muhitida ma'naviy, ma'rifiy, axloqiy fazilatlarini jismoniy tarbiy mashqlari asosida barqarorlashtirish hamda mustahkamlashga yo'naltirilgan model; 4) tadqiqot ishlarini olib borishda ekspertlar ro'yxati; 5) oilalardagi ma'naviy-axloqiy muhitni jismoniy tarbiya orqali barqarorlashtirishga yo'naltirilgan tashxislash modeli o'rin egalladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Рашидов Х.К. Jismoniy chiniqtiruvchi mashqlar yordamida oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni barqarorlashtirish. Uzluksiz ta'lim. Ilmiy-uslubiy jurnal. Toshkent 2021. 82-85 bet. (13.00.00; №9)
2. Rashidov X.K. Oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni jismoniy tarbiya orqali mustahkamlash va sog'lomlashtirish dolzarb pedagogik muammo sifatida. Pedagogika. Ilmiy-nazariyva metodologik jurnal. Toshkent. №2. 2022. 134-137 bet. (13.00.00; №6)
3. Рашидов Х.К. Mechanisms of strengthening and health of the spiritual and moral environment in families through physical education. Science and innovation. Volume 1 Issue 7. UIF-2022:8.2 ISSN: 2181-3337(951-954 бет). <https://doi.org/10.5281/zenodo.7278194>
4. Rashidov X.K. Physical education - a way to reduce family budget costs. Materialien von XVII International wissenschaftliche und praktische Konferenz Spitzenforschung. Berlin -2020, Volume 13.30. April - 7. Mai 2020. pp. 70-73.
5. Рашидов Х.К. Маънавий-маърифий ишлар ва жисмоний тарбия-мустаҳкам оила куришнинг замиридир. "Жисмоний тарбия, спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг назарий-амалий муаммолари" Халқаро илмий-амалий анжуман 2022-йил 29-январ Чирчиқ-2022 (190-1936).

Raxmonov Rauf Rasulovich,

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasi dosenti

Aslonov Mizrob Majidovich,

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti 1-bosqich magistri

FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARNI INOBATGA OLGAN HOLDA G'OVRLAR OSHA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKALARINING TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISH

Annotasiya. Mazkur maqolada jismoniy sifatlarni rivojlanishida fiziologik xususiyatlarni inobatga olgan holda g'ovrlar osha yuguruvchi yengil atletikalarining tezkorligini rivojlantirishning samaradorligi yoritilgan.

Kalit so'zlar. Yengil atletika, jismoniy mashqlar, yugurish, funktsional o'zgarishlar, chigalyozdi mashqlari, o'pka ventilyatsiyasi, mashg'ulot yuklamalari.

Аннотация. В данной статье рассмотрена эффективность скоростного развития легкоатлетов с учетом физиологических особенностей в развитии физических качеств.

Ключевые слова. Легкая атлетика, физические упражнения, бег, функциональные изменения, силовые тренировки, вентиляция легких, тренировочные нагрузки.

Annotation. This article discusses the effectiveness of the speed development of athletes, taking into account physiological characteristics in the development of physical qualities.

Keywords. Athletics, exercise, running, functional changes, strength training, ventilation, training loads.

Jahonda yengil atletika sport turining nufuzi ko‘p jihatdan o‘tkazilib kelinayotgan yirik musobaqalarda ko‘rsatilayotgan sport natijalarida namoyon bo‘lish barobarida sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga, ayniqsa, olimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. “Barcha sport turlarini rivojlantirish orqali yozgi Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida qatnashish huquqini beruvchi lisenziyalar sonini ko‘paytirish, 2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga sportchilarimizning har tomonlama tayyorlash va muvaffaqiyatli ishtirokini ta‘minlashning dolzarb vazifalari ko‘rsatib o‘tilgan.[1]

Sport mashqlarni nihoyatda yuqori ustalik bilan unumli bajarishga erishish uchun jismoniy mashqlarning turlarini, ularning fiziologik xususiyatlarni bilish zarur bo‘ladi. Bu hol jismoniy mashqlar tasnifi bilan chuqur tanishish zaruriyatini keltirib chiqadi. Odamning harakat faoliyati haddan tashqari xilma-xildir. Sport fiziologiyasida ularni ma‘lum guruhlarga ajratib o‘rganiladi. Sport faoliyatida bajariladigan mashqlarni takrorlash bilan sportchi mashqi yuqori darajadagi mahorat bilan bajarishga erishadi, ish unumi ortadi, sarflanadigan quvvatni tejash kuchayadi. Bu jarayonlarda harakatlarning boshqarish mexanizmini takomillashi bilan bog‘liqdir.

Jismoniy mashqlarning tasnifi bir qancha olimlar shug‘ullanib ko‘rganiga qaramasdan, xanuzgacha har jihatdan to‘liq tushuncha beradigan tasnif yuzaga kelmagan. Sportning yengil atletika turlaridagi jismoniy mashqlarning ta‘sir qilishining murakkabligi bir tomondan ularning bajarilishida yuzaga keladigan qator strukturalar hisobga olish bilan bog‘liq bo‘lsa, ikkinchi tomondan mashqning bajarilishidagi sodir bo‘lishidagi fiziologik jarayonlarni baholashda hammaning ham muayyan ko‘rsatkichlarga ega bo‘lmasligidir, shu sababli jismoniy mashqlarni ta‘sir qilishda har qaysi muallif o‘ziga asosiy deb hisoblagan omillarini ko‘rsatkich sifatiga olgan va shu ko‘rsatkichlar bo‘yicha ularni har xil guruhlarga ajratgan. Biroq ularning hech qaysisi yuqorida ko‘rsatilgandek jismoniy mashqlarni to‘la to‘kis xarakterlaydigan tasnifni yuzaga keltira olmagan desak, yanglishmagan bo‘lamiz. Sport fiziologiyasining ko‘zga ko‘ringan namoyondalari sport harakatlarning fiziologik tasnifini yaratadi. Bu tasnifda harakatlarning boshqarilishi, sport natijalari baholash usuli, kuchlanishning xarakteri ishning quvvati ishning qiyinligi va toliqtirish xususiyati kabi omillar hisobga olingan. Bundan tashqari mazkur tasnifda gavdaning holati harakatlarning fiziologik tarifi ham berilgan. Sport faoliyatida organizmda qator fiziologik holatlar (sport holati, ishga kirish turg‘un holati, charchash va tiklanish) yuzaga keladi.

Bolalar va o‘smirlarda sport oldi holatining xususiyatlari. Muskul ishi boshlanmasdan sportchi organizmda ayrim fiziologik tizimlar faoliyati o‘zgarib boshlaydi. Bolalar va o‘smirlarning asab tizimida qo‘zg‘aluvchanlik tez ortadi, shuning uchun, sport xaqida hatto faqat gap bo‘lgan taqdirda ham nafas va yurakning qisqarishi, qon bosimining ortishi yuzaga keladi. Vegetativ funksiyalarning barcha ko‘rsatkichlarida tebranar.

Kattalardagiga nisbatan bolalarda kuchli bo‘ladi. Sport reaksiyalarning darajasi, bo‘ladigan sport olishuvining og‘irligiga sportchining malakasiga, xususan, musobaqaning sportchi uchun qiymatiga bog‘liq bo‘ladi. Markaziy asab tizimining qo‘zg‘aluvchanligi ortishi bilan muskulning bo‘lg‘usi ish faoliyatida harakat markazining ustunligi (dominantligi) yuzaga keladi, yurak–tomir va nafas organlari ishini boshqaruvchi markazlarning qo‘zg‘aluvchanligi ortadi, natijada yurakning qisqarish soni, qonning daqqalik xajmi ko‘payadi. Tomir tonusi va qon bosimi ortadi, nafas olish tezligi va o‘pka ventilyatsiyasi ko‘payadi. Ichki sekretsiyasi bezlarining faoliyati ko‘payadi. Buyrak usti bezlarining mag‘iz qatlami adrenalin gormonini ko‘p ajratadi, qonda glyukoza miqdori ortadi.

Qonda leykotsitlar sonining ortishi ko‘zatiladi, sut kislotasi ko‘payadi. Yosh sportchilarda kuchli emotsional qo‘zg‘alish bilan kuzatiladigan musobaqalar oldidan ayniqsa funksional o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Sportdagi bunday o‘zgarishga bolalar va o‘smirlar organizmining kuchli qo‘zg‘aluvchanligi oqibati deb qaraladi va aksincha, muskul faoliyati oldidan kuchli emotsional kechirmalar bilan kuzatilmaydigan funksional o‘zgarishlar kuchli bo‘lmasligi va kattalardagiga nisbatan sust bo‘lishi mumkin.

Yosh ulg‘ayishi bilan start oldi reaksiyalari o‘zgaradi. Bajariladigan ish oldidan bo‘ladigan start oldi reaksiyalari darajasini bolalar va o‘smirlar boshqara olmaydi. Yoshlarda start oldi o‘zgarishlari ishining xususiyatiga bog‘liq bo‘ladi. Bolalar va o‘smirlarda qo‘zg‘aluvchanlik yuqori bo‘lgani sababli ko‘pincha start oldi titrog‘i rivojlanadi, himoyaning tormozlanishi rivojlanganida esa start loqaydligi yuzaga kelishi mumkin. Razminka start oldidagi fiziologik o‘zgarishlar startdan keyin startchiga zarur bo‘lgan maksimal ish qobiliyatini to‘la ta‘minlay olmaydi. Startchi yuqori funksional holatga razminka tufayli erishadi. Chigalyozdi mashqlari markaziy asab tizimining qo‘zg‘aluvchanligini oshiradi yoki

normallashtiradi, tormozlanish jarayonini susaytiradi, moddalar almashinuvi kuchayishini ta'minlaydi, muskul, yurak tomir va nafas tizimlari faoliyatini kuchaytiradi.[2]

Maksimal va submaksimal quvvatli ishlardan oldin razminkaning maqsadi almashinuvining anaerob jarayonlarini safarbar etish, asab muskul apparatining qo'zg'aluvchanligi va labilligini oshirishdan iborat. G'ovlar osha yuguruvchida quvvatli ishlardan oldin chigalyozdi mashqlarining vazifasi aerob jarayonlar shiddatini tez oshirish va ish bajarish chog'i zudlik bilan turg'un holatni yuzaga kelishini ta'minlashdir. Chigalyozdi mashqlari yosh sportchilarga yana shuning uchun zarurki, start arafasida ularda sodir bo'ladigan sezgilarni yo'qotadi va fiziologik boshqarishda muhim rol o'ynaydi. O'smirlar va yoshlar uchun chigalyozdi mashqlari muddati kattalarga nisbatan qisqaroq bo'lishi kerak.

Ishga kirish bu faoliyat zamirida asab markazlari funksional holatining o'zgarishi va ular boshqaradigan fiziologik jarayonlarning turli vaqtda (geteroxron) ishga tushishi yotadi. Bu markazlarda ish boshlanguncha tormozlanish kuzatilib, u 30-60 soniyadan keyin ish sari qo'zg'alish bilan almashinadi, natijada ishning birinchi daqiqasi oxirida yurakning qisqarish soni eng yuqori darajaga ko'tariladi, qonning daqiqalik hajmi 3-5 daqiqadan so'ng eng yuqori darajaga etadi. O'pka ventilyatsiyasi 5-6 daqiqadan keyin maksimal darajaga boradi ishga kiritish muddati ishning quvvatiga bog'liq bo'lib, ishni bajarish qanchalik og'ir bo'lsa, unga kirishish shunchalik tez bo'ladi. Harakat apparatining funksiyasi vegetativ funksiyalari nisbatan tez ortadi. G'ovlar osha yuguruvchi yuklamali mashqlar bajarilganda ishga kirishning tugaganini ko'rsatuvchi nafasning daqiqalik hajmi va kislorod o'zlashtirilishi haqidagi dalillar ish boshlanganidan 3-4 daqiqa o'tgandan so'ng yuzaga keladi.[3]

Bolalar va o'smlarda ishga kirishish muddati kattalardagiga nisbatan qisqaroq bo'ladi, bunga sabab – ularning asab tizimidagi qo'zg'aluvchanlik va asab jarayonidagi harakatchanlikning kattalarga nisbatan yuqoriligidir, qisqa masofalarga yugurishda 7-14 yoshli bolalarda muskul tizimining ishga kirish 5 soniyada yuzaga keladi, 17-18 yoshli o'smirlar esa, yugurishning birinchi soniyasidagina maksimal tezlikka erishadi. To'g'ri bu vaqt ichida ular tezlikda yugurish va katta masofani bosib o'tishga erishadilar. Bolalarda va o'smirlarda vegetativ jarayonlarning ishga kirishishi hamda kattalardagiga nisbatan tez bo'ladi. Umuman olganda vegetativ jarayonlarning tenglashishi va turg'unlashishi kattalarga nisbatan bolalarda tezroq vujudga keladi.[5.6]

Turg'un holat. Ishga kirishish holatidan keyin turg'un holat yuzaga keladi. Bu holat ish qobiliyatining ko'rsatkichlari harakat va vegetativ funksiyalarning turg'unlik darajasi bilan ta'riflanadi. Turg'un holatni ushlab turish qobiliyati kishining yoshiga bog'liq. Bolalar va o'smirlar turg'un holatga kattalarga nisbatan tezroq erishadi, lekin ularning ko'rsatkichlari (ish quvvati, o'pka ventilyatsiyasi, yurakning qisqarish soni va boshqalar), kattalardagiga qaraganda past bo'ladi va bu holatni ular uzoq vaqt saqlay olmaydilar, masalan, o'smirlar maksimal kislorodni o'zlashtirishga kattalarga nisbatan tezroq, biroq bu mavqeni saqlab turishda kattalardan orqada qoladilar. Ularda shiddatli muskul ish ta'sirida yuzaga keladigan gomeostoz buzilishi nafas va qon aylanish uyg'unligining izdan chiqishi tezroq rivojlanadi.

«O'lik nuqta» va ikkinchi nafas. Yosh sportchilarda «o'lik nuqta» kattalardagiga nisbatan kuchliroq sifatlanadi, chunki ularning organizmi gipoksiya va atsidoz holatlarni og'ir kechiradi. Bundan tashqari, bu holatni engish uchun o'smirlardagi iroda kuchi ham etarli bo'lmaydi. «O'lik nuqta» hodisasining kechishi yosh sportchilarning yoshiga va jismoniy qanchalik chiniqqanligiga bog'liq bo'ladi. Sportchilarning yoshi qanchalik katta va u qanchalik yaxshi chiniqqan bo'lsa, «o'lik nuqta» unda shunchalik yengil kechadi. Agar sportchi «o'lik nuqta»ni engsa uning asab va vegetativ jarayonlari turg'unlashadi va u ikkinchi nafasga erishadi. Bu hodisa, sportchilarning o'zini yengil his qilish bilan ifodalanadi.

Charchash. Charchashning rivojlanish tezligi bajarilayotganda ishning quvvati va muddatiga, ishga jalb etilgan muskullar massasiga, shuningdek sportchining jinsiga, yoshiga bog'liq bo'ladi. Yosh sportchilarda funksional va energiya rezervlari kattalardagiga nisbatan tezroq kamayadi. Bolalarning ish qobiliyati, harakat tezligi charchash davrida kattalarga nisbatan ko'proq darajada pasayadi. Charchash natijasida organizmning ichki muhiti ozgina o'zgarib, kislorod qarzi to'planadi va shu bilan ish to'xtaydi, ya'ni kattalarga qaraganda charchash bolalarda tezroq rivojlanadi. Bu hol bolalar markaziy asab tizimining qator xususiyatlari bilan bog'liq bo'ladi. Bolalarda ichki tormozlanish jarayonlari, ayniqsa differentsiallash va kechinishdagi tormozlanish xususiyatlari tezroq bo'ladi. 7-10 yoshda bolalar maksimal quvvatdagi ishni bajarishganda, ular eng yuqori tezlikka erishishgach charchash natijasida, tezlik jadal ravishda pasayadi. Bu holatda asab jarayonlarning harakatchanligi va kuchining nisbatan pastligi hamda himoya tormozlanishining tez rivojlanishi bilan bog'liq deb qaraladi. Shuni ham aytish

kerakki, ish sportchilarda yengiladigan charchashni yengilmaydigan charchashga o’tishi kattalardagiga nisbatan tezroq yuzaga keladi.[4]

Murabbiylar tomonidan maktab sektsiyalarida tashkil qilinadigan mashg’ulotlarning sifat darajasi va ularni olib borishda har bir murabbiyning o’z ish uslubiga asosan mashg’ulotlar olib borilganligi natijalarning o’sishiga o’zining salbiy ta’sirini ko’rsatadi. Zamonaviy sport sportchilardan jismoniy sifatlarning doimiy rivojlanish va xar joim yangi darajaga ko’tarilishni talab qiladi. Shuning uchun tayyorgarlik davrida shug’ullanuvchilarga trenirovka asoslaridan saboq berib borish lozim va amaliyotda nazorat qilish zarur, ya’ni xar bir trenirovka oldiga qo’yilgan maqsad va vazifalar ularni qaysi usul va vositalar yordamida amalga oshirish zarurligi bilan tanishtirib borish kerak. Murabbiylar yuguruvlarining fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg’ulotlarni rejalashtirishi va o’tkazishi sport natijalarini yaxshilanishiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-№5281-sonli “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida» qarori
2. “Baryerlar osha yugurishga o‘rgatish texnikasi va usuliyati” Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, “SHARQ” NMAK bosh tahririyati. 44 bet.
3. Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., и др. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста //ТиПФК, № 4, 2002 .,- С.. 44-47.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. – М. 1990. – С. 10-28
5. Rasulovich R. R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309-314.
6. Rasulovich R. R. Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1070-1077.

BuxDU Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti.

I.I.Saidov

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti magistrante:

Istamova Durdona Mashraf qizi

Buxoro pedagogika instituti magistranti

S.I.Saidov.

O‘Z-O‘ZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISH.

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda o‘quvchilar o‘z-o‘zini jismoniy tarbiyalab, sog‘lig‘ini mustahkamlashi ularni jismoniy rivojlantirishdagi roli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini bolalarni sog‘lomlashtirishga yo‘naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan.

Tayanch tushunchalar: sog‘lomlashtirish, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, o‘z-o‘zini jismoniy tarbiyalash, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar, sekin o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar.

Резюме. В данной статье изложены методы организации оздоровительных уроков физической культуры, в дошкольных организациях и начальных классах общеобразовательных школ.

Ключевые понятия: оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

Summary. In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

Support conceptions: health and fitness, pupils’ physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Tarbiyaning umumiy tizimida individning jismoniy rivojlanishdagi miqdoriy va sifat o‘lchovlari yaxshilanishida aynan jismoniy tarbiyaning hissasi katta. Aynan shu yo‘l bilan individual jismoniy sifatlarga, maqsadga yo‘naltirilgan jarayon jihatlarini yetkazildi.

Tarbiya masalasiga zamonaviy yondashish orqali "jismoniy mukammallik" atamasini biz jismoniy tarbiyaga, sog'lom turmush tarzi, shaxsning jismoniy harakatlanishining asosi bo'lgan ehtiyoj, deb tushunamiz. Tarbiya va ta'lim shuningdek, o'z-o'zini tarbiyalash shaxsni rivojlantirish barobarida uni raqobatga bardoshli, bilimi, malaka va ko'nikmasi bilan jamiyatda munosib o'rin egallashga intilish imkonini beradi. Shaxsning raqobatga bardoshlilikini tavsiflovchi sifatning ruhiy pedagogik tahlili orqali shaxsning yuqori darajadagi raqobat bardoshlilikini belgilab beruvchi bir nechta tizimni ishlab chiqdi: maqsadning aniqligi, ishchanlik, ishga ijodiy yondashuv, tavakkal qilishga qodirlik, mustaqillik, stressga bardoshlilik, kasbiy parvozga intilish.

Bularning bari shaxsning jismoniy tarbiya darajasining rivojlanganligi, ikkinchi tomondan uning sog'lom turmush tarzini kechirishiga bog'liq. Jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash bu aniq maqsadga yo'naltirilgan, shaxsning ongli va rejaga muvofiq o'z sog'ligini mustahkamlash maqsadida o'z ustida ishlashi, jismoniy mahoratning oshishi, hamma tomonlama jismoniy rivojlanganlik, professional faoliyatda shaxsiy sifat va muvaffaqiyatlarning mukammalligidir. O'z-o'zini jismoniy tarbiyalashning asosiy maqsadi jismoniy tarbiyaning ma'naviy, ijtimoiy, moddiy qiymatlaridan mustaqil foydalana olishni shakllantirish orqali jismoniy mukammallikka erishish mumkinligi qayd etilgan. Buni amalga oshirish uchun quyidagi topshiriqlarni bajarish lozim:

- salomatlikni ta'minlash, jismoniy o'z-o'zini tayyorlash, o'z-o'zini tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini kechirishga oid bilimlarni, ko'nikmalarni shakllantirish orqali o'zlashtirish va jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish;

- organizmning rivojlanish bosqichlarini inobatga olgan holda uning jismoniy salohiyat va ishchanligini oshirishda organizmni tabiiy, samarali rivojlantirishga ko'maklashuvchi forma va funksiyalar;

- yakka jismoniy rivajlanishni inobatga olgan holda sport o'yinlari asosida harakatlanish qobiliyatini tarbiyalash;

-harakatlantiruvchi ko'nikma va malakalarni, jismoniy o'z-o'zini kamolga yetkazish, hayot uchun muhim bo'lgan faoliyatda talab etiladigan mustaqil darslarning ko'nikmalarini tarbiyalashni shakllantirish.

Shaxsning tarbiyaliligi uning nafaqat aytilgan ishni vaqtida bajarishi bilan belgilanadi, balki ma'lum bir ishlardan o'zini tiyib turishi lozimligini ongli anglashida ham ko'rinadi. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'uloti jarayonlari va musobaqalarda qatnashish o'quvchilardan ongli ravishda topshiriqlar, buyruq, o'qituvchining vazifasini bajarishni, tarbiyali bo'lishni, mustaqil qaror qabul qilish va tashabbuskor bo'lishni talab etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish ma'lum tahlila va jasorat ko'rsatish bilan bog'liq. Mashqlarni bajarish jarayonida o'quvchi tashqi ta'sirlarga e'tibor bermaslikka o'rganadi, o'zidagi o'z-o'ziga ishonch kayfiyatini kuchaytirib, mardlikni rivojlantiradi. O'z-o'zini jismoniy tarbiyalash jarayonida qat'iyatlilik va jiddiylik kabi shaxs xislatlari rivojlanadi va yanada mustahkamlanadi. Bu narsa o'quvchilarning uzoq vaqt mobaynida o'z oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishish yo'lida ongli ravishda ish olib borishlarida namoyon bo'ladi.

O'quvchining fe'l-atvori ishchanlik, qat'iyatlilik kabi sifati bilan belgilanadi. Musobaqalar vaqtida jismoniy mashqlarni bajarish doimo kuchli hayajon bilan o'tadi: musobaqa oldi hayajoni, raqib bilan bellashishdan oldingi xavotir, g'oliblik nashidasi, yutqazgandagi mag'lubiyat alami va boshqalar. Qattiq hayajonni boshidan o'tkaza turib o'quvchilar turli vaziyatlarga tayyor turishni, o'z ustidan nazorat o'rnatishni, o'ylab aniq harakatga kirishishni o'rganadilar. Turli noxush holatlar, kuchli hayajonlanishdan qutulish uchun pedagog o'quvchilarga ma'lum maxsus mashqlarni bajarishni taklif etadi. Bu mashqlar o'z-o'zini tarbiyalashga xizmat qila oladi. Bularga quyidagi mashqlar kiradi: autogen mashqlar bajarish, nafas olish mashqlari, o'z-o'zini massaj qilish. Shu yo'l bilan o'quvchilarning har tomonlama va to'liq rivojlanishi uning o'z ustida tinimsiz faol ish olib borishi, doimiy ravishda o'zini tarbiyalashi, jismoniy mukammallikka erishishi orqali amalga oshadi.

O'z-o'zini tarbiyalashga o'tishni ish, muloqot, jismoniy tarbiya darslaridan ajralib turadigan maxsus faoliyat, deb qarash kerak emas. Inson o'zini jamiyatning foydali mehnatida ishtirok etish orqali tarbiyalaydi. Agar o'quvchi sport zali, o'yin maydonchasi, sport maydoniga kelsa, ertalabki gimnastikani bajarsa, u o'z-o'zini tarbiyalashga kirishgan bo'ladi.

Olimlar o'z-o'zini tarbiyalashning bir nechta turlarini ishlab chiqishdi:

- o'quvchilarning o'z yutuq va kamchiliklari, o'z hayot yo'llarini anglab yetishlari;
- o'ziga nisbatan talabchanlik, o'zidan norozilik, eng yaxshi bo'lishga intilish;
- o'z oldiga ma'lum bir maqsad va vazifalarni qo'ya bilish va ularga erishish;
- maqsadga intilish, qat'iy ishonch, tamoyillik, mustaqillik, faollik;

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

- oldiga qo’yilgan maqsad va vazifalar yo’lida hech narsadan og’ishmay reja asosida oldinga intilish;

- o’z ustida ishlash yo’llari va uslublarini bilish;

- o’zini bir nechta yo’nalishda kamol toptirishga qaratilgan aniq faoliyat.

O’zini jismoniy tarbiyalash o’quvchi shaxsining o’z xatti-harakatini baholay olishini shakllantirish uchun yetarli asosdir. O’z-o’zini baholash o’z faoliyati va harakatini o’zi nazorat qilishning psixologik mexanizmi. U o’z maqsadlari, ularni amalga oshirish imkoniyati, mustaqil faoliyatining natijalarini baholash munosabatlarida namoyon bo’ladi. O’z imkoniyatlarini to’g’ri baholay bilish, haqiqiy holat bilan, o’zining harakatlari bilan mutanosib ravishda taqqoslash, erishgan yutuqlarini bo’rttirmaslik yoki omadsizlikka uchraganda ruhan tushkunlikka tushmaslik, ya’ni o’zini har qanday holatda nazorat qilish o’z-o’zini adekvat baholash deb ataladi.

6-10 yoshli o’quvchilarda o’z-o’ziga adekvat baho berish darajasi o’sib boraveradi. Bu davrda o’zlari uchun muhim bo’lgan ko’rsatkichlarning bahosiga qarab o’zlarini past baholaydilar. Bunday pasayish bor holatni keltirib chiqaradi, ya’ni endi o’quvchilar ko’rsatkichlarini mustaqil harakatlari bilan ko’tarishga harakat qiladilar. Tashqi ko’rinishdagi o’zgarishlar, shuningdek, unda bir nechta sifatlar shakllanishiga ta’sir ko’rsatadi (masalan, o’ziga ishonch, xushchaqchaqlik, odamoxunlik). Yuqori sinfdagi qizlarning o’z-o’zini baholash ko’rsatkichi pastligining sababi ham ehtimol shundandir. O’ziga adolatli baho bermaslik o’smirda o’z-o’zini tarbiyalashda talaygina muammolarni keltirib chiqaradi. O’ziga yuqori baho qo’ygan o’quvchilar o’z imkoniyatlarini bo’rttirib, haddan tashqari o’zlariga ishonidilar, bundaylar o’z-o’zini tanqid qila olmaydi, ularda erishgan yutuqlari bilan qoniqishga moyillik bo’ladi. Bundaylarni o’z ustida ishlashga o’rgatish, o’z kamchiliklarini to’g’rilashni tushunib yetishlarini anglash muhimligiga ko’ndirish mushkul. O’quvchilarning o’z ustida ishlashini faollashtirishda jismoniy tarbiya o’qituvchilarining mehnati nihoyatda muhim.

Shunday ekan, o’z-o’zini tarbiyalashning samarali bo’lishiga erishish uchun o’qituvchidan turli-tuman uslublardan foydalanish talab etiladi. O’zini tarbiyalashda mavzularga bo’lingan holda olib borilgan suhbatlarning o’rni beqiyos. O’quvchilar, tabiiyki, bu mavzuga katta qiziqish bilan qarab, unda faol ishtirok etadilar. Bu suhbatlarni o’quvchilar orasida hurmat-e’tibor qozongan pedagog olib borsa, maqsadga muvofiq. Sababi o’quvchilar bunday suhbatlarda o’zlarini erkin tutishlari, pedagogga ishonishlari, samimiy holda u bilan dardlashishlari kerak.

O’quvchilarning o’zini-o’zi tarbiyalash jarayonining barcha bosqichida ota-onalarning namuna bo’lishi katta ahamiyat kasb etadi. O’z-o’zini tarbiyalashga o’rgatishda o’quvchilarni o’zaro bir-biriga taqqoslamagan ma’qul. Imkon qadar ularning har biri tomonidan alohida qo’lga kiritilgan yutuqlarning aniq darajasiga tayanish lozim. Har qanday ijobiy natija rag’batlantirilib borilishi lozimligini unutmaslik kerak. Baholaganda ularning hozirgi ishlari nuqtai nazaridan emas, balki ilgari natijalari bilan solishtirgan holda ularning yaxshi tomonga o’zgarganligi bilan munosabat bildirish kerak.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Mirziyoyev Sh.M. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi “2022–2026 yillarga mo’ljallangan Yangi O’zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to’g’risida»gi PF–60-son Farmonida

2. Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.

3. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.

7. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.

8. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Мухаррир, 2013. – 692 б.

9. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Илмий техника ахбороти press nashriyoti, 2018. – 204 б.

10. Umumiy o’rta ta’limning davlat ta’lim standarti va o’quv dasturi. Boshlang’ich ta’lim. “Ta’lim taraqqiyoti” jurnali. – Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. - 71-135-betlar. Umumiy o’rta ta’limning davlat ta’lim standarti va takomillashtirilgan o’quv dasturi. // “Boshlang’ich ta’lim” jurnali. – Toshkent. 2005. 5-son.

11. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. “Бошланғич таълим” журнали. 1998. 6-сон -12-18 бетлар.

12. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

13. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

14. Атоев А.Қ., Саидов И.И. Маҳаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш//“Педагогик маҳорат” БухДУ педагогика ва жисмоний тарбия факультетининг назарий ва илмий-метоик журнали. Бухоро. 2010. 2-сон 28-31 бет.

BuxDU Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti.

I.I.Saidov

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti magistrati:

Istamova Durдона Mashraf qizi

Buxoro pedagogika instituti magistranti

S.I.Saidov.

1-4 SINIF O'QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIIYA DARSLARIDA TABAQALI-INDIVIDUAL YONDASHISH

Annotatsiya. Ushbu maqolada 1-4 sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida tabaqali-individual yondashish, sog'lig'ini mustahkamlash, ularni jismoniy rivojlantirishda tabaqali-individual yondashishning roli, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bolalarni sog'lomlashtirishga yo'naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan.

Tayanch tushunchalar: jismoniy tarbiyalash, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o'zlashtiruvchi o'quvchilar, sekin o'zlashtiruvchi o'quvchilar, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish.

Резюме. В данной статье изложены методы организации оздоровительных уроков физической культуры, в дошкольных организациях и начальных классах общеобразовательных школ.

Ключевые понятия: оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

Summary. In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

Support conceptions: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasi o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ega.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan bolalarda jismoniy sifatlarining rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarini tarbiyalash 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.

Adabiyotlarni tahlil qilish, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining darsda va sinfdan tashqari olib boradigan ishlarida o'quvchilarga individual va tabaqali yondashish tajribasini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bir tomondan bunday yondashishlar umumiy o'rta ta'lim maktablari sharoitida o'z o'rnini keng ravishda topmagan bo'lsa, ikkinchi tomondan buning amalga oshirilmaganligiga ancha murakkab sabablari mavjud. Dars jarayonida guruhlarga bo'lishning ilmiy-metodik tomondan to'liq ishlab chiqilmaganligi, guruhlardagi o'quvchilar orasida faolligini oshirmaslik, dars va sinfdan tashqarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarning mustaqil ishlarini tartibga tushirishni talab qiladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturlaridagi talablarini bajarish, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash jismoniy tarbiya o'qituvchilarining asosiy vazifalaridan biridir. Ba'zi bir mashqlarning bajarilishi bolalarning qaddi-qomati va jismoniy

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

tayyorgaligiga bog‘liqdir. Shu sababdan mashqlarni tanlayotganda, bola organizmining tashqi tuzilishi va ichki organlari rivojlanishini bilgan holdagina ular uchun aniq jismoniy mashqlar hamda topshiriqlar yuklamasini me’yorlash mumkin. Ba’zi bir bolalar jismonan nosog‘lom bo‘lib, ularning jismoniy tarbiya dasturidagi mashqlarni bajarishi boshqalarnikidan farq qiladi. Chunki ularning shaxsiy ravishda qancha ko‘p shug‘ullanishlari natijasida jismoniy tayyorgarligini farqi yaqqol namoyon bo‘ladi. Agar o‘quvchilarning mashqlar bajarishda ko‘nikma va malakasi to‘g‘ri shakllantirib borilsa, ularning jismoniy tayyorgarligi o‘sadi. Mashg‘ulotlar davomida bo‘yi past bolalar murakkab turdagi mashq harakatlarini yaxshi bajaradi, bo‘yi uzun bolalarning esa tezkorlik va egiluvchanlik harakatlarini yaxshi bajarishi ko‘zga tashlanadi.

O‘quvchilarni jismoniy tayyorlashning eng yaxshi yo‘nalishlaridan biri jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishni qo‘llashdir. Bu jismoniy tarbiya darslarining asosiy shartlaridan biri ekanligi qayd qilingan.

Darslarda o‘quvchilar faoliyatini individuallashtirish tamoyillari ko‘pincha bo‘sh (kamroq) shug‘ullangan o‘quvchilarga nisbatan ishlatiladi. O‘qituvchi o‘z tajribasidan to‘g‘ri foydalanishi, o‘quvchilarning mashq bajarishdagi xatolarini to‘g‘rilashi, kelajakdagi mutaxassis shaxsini rivojlantirishga o‘ziga xos munosabatda bo‘lishi, tarbiyaviy ishlarning markazi bo‘lishni bilishi kerak.

Jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirish jarayonida yo‘l qo‘yiladigan asosiy kamchiliklarning sabablaridan biri sifatida o‘quvchilarga standartga mos ravishda yondashishning tashkil etilmaganligi ta’kidlangan.

Keyingi yillarda V.V.Petrovskiy, T.Yu.Krushevich tekshirishlaridan bir xil yoshdagi bolalarning bo‘yi, og‘irligi, funksional tayyorgarligi, psixologik rivojlanganligi, ularning harakat imkoniyatlari ham bir xil emasligi ayon bo‘lgan. Shuning uchun mualliflar faqat o‘rta yoshdagi bolalar uchun belgilangan bu xususiyatlar va me’yorlar maktab o‘quvchilari jismoniy tayyorgarligiga yetarli darajada mos kelmasligini uqtirishgan. Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishdagi bolalarda harakat sifatleri rivojlanishi bir xil emasligi ta’kidlab o‘tilgan. Shuning uchun ba’zi bir yoki bir necha harakat sifatleri bo‘yicha orqada qolishga barxam berish uchun alohida individual dasturlar tuzish, ular bo‘yicha mashq qildirish ikkinchi nuqtai nazar deb qaraladi.

Shuning uchun umumiy o‘rta ta’lim maktab o‘quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida individual va tabaqali yondashish muammolarini ilmiy ishlab chiqish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Tabaqali–individual yondashishning tuzilishini bosqichlarga bo‘lib ishlab chiqildi: 1) maktab o‘quvchilarini kuchli va sust tomonlarini, shaxsiy sifatlarini va xususiyatlarini o‘rganildi; 2) amaliy mashqlar va ularni qo‘llashni optimal shakl, usul xamda uslublarini tanlash va ularning pedagogik ta’siri aniqlandi; 3) erishilgan natijalarni taxlili uni usul va uslublarini korrektirovka qilindi; 4) individual yondashishda o‘quvchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga qarab majmual o‘lchamlar orqali baxolandi.

1. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini 1-4 sinfida o‘quvchilarga tabaqali-individual yondashish tajribasini o‘rganish.

2. O‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.

3. Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarga tabaqali-individual yondashishni tashkillashtirish tizimini ishlab chiqish

4. Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarga tabaqali-individual yondashish talablarini ilmiy asoslash.

Jismoniy tarbiya darslarida har xil tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘quvchilarga tabaqali-individual yondashishning tashkiliy usullari tizimi tuzildi.

1. Ishlab chiqilgan tashkiliy usullar tizimi va ularning qo‘llanilishi o‘quvchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini hamda organizmning funksional holatini yaxshilashga yordam beradi.

2. Ishlab chiqilgan usullar dastur materiallarini o‘zlashtirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ta’limda tabaqali yondashish kichik yoshdagi bolalarni birlashtiradigan boshlang‘ich maktablarning darslarida, 1-4 sinflarda har xil guruhdagi o‘quvchilar bilan ishlashda juda katta ahamiyatga ega. Bir omilni amalga oshirishda bir xil yoshdagi maktab o‘quvchilarini guruhlariga ajratish talab qilinadi. Tabaqali yondashish usuliyatini amalga oshirish jismoniy sifatleri tarbiyalashga yordamlashadi, o‘quv jaryoni samaradorligini oshirishga zamin yaratadi va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga o‘quvchilarning qiziqishini oshiradi hamda o‘quvchilarning jismoniy holatini yaxshilashiga xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlarni bajarayotgan o'quvchilar organizmining o'sishi va rivojlanishiga, ularning individual jismoniy rivojlanish sur'ati va yo'nalishiga to'g'ri tanlangandagina rag'batlantiriladi, bunday bolalar boshqalarga nisbatan mashqlarni tanlash, ularni me'yorlashda shu sababli o'quvchilarga ko'proq e'tibor berishni talab qilishadi.

Olimlar va mutaxassislarining ko'rsatishicha, har xil hududlarda joylashgan shahar va qishloq o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir xil emasligi aniqlangan.

Bolalar uchun jismoniy tarbiyaga bog'liq chora-tadbirlarni ishlab chiqish, mashg'ulotlar tashkil qilish va o'tkazishda ularning jinsiy farqini qat'iy hisobga olish kerak. Bu esa jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan mashqlarni me'yorlashda juda muhimdir.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'qish davrida bolalarning tashqi tuzilishida sezilarli o'zgarishlar, morfo-funksional va psixofiziologik tomondan qayta o'zgarishlar yuzaga keladi. O'spirinlik davri bu juda murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi balog'atga yetish davrida boshqa davrlarga nisbatan ayniqsa tezlashadi. Bu davrda, odatda bo'ying keskin o'sishi kuzatiladi va tananing hamma azolarida o'ziga xos rivojlanish bo'ladi.

Nazariy asoslarni va ularni amaliyotga tatbiq qilish yullarini ishlab chiqishda o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining orqada qolgani va ularning har xilligini hisobga olish kerak.

Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi o'smirlik davrida biologik yoshning ko'proq namoyon bo'lishi, jinsiy yetilishni boshlanishi va sur'ati jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishi zarurligini uqtiradi.

Ilmiy tadqiqot natijalari pedagogik amaliyotning ilg'or tajribalari, bolalarning sport tayyorgarligi faqat yoshlik davridagi rivojlanishiga qarab emas, balki individual farq, ya'ni tabaqali yondashish yosh sportchiga shaxsiy pedagogik ta'sir ko'rsatadigan usullarni topishga asoslanishi zarur.

Tabaqali va individual yondashishning harakteri shundan iboratki, o'quvchilarning jismoniy mashqlarni o'zlashtirish darajasini aniqlagan holda, pedagogdan uning shaxsini, mijozini, harakterini, psixologik va jismoniy sifatlarini, gavda tuzilishini, salomatlik holatini ham hisobga olish talab qilinadi.

Jismoniy tarbiya darslarida har hil yurak-tomir kasalliklari xavfining oldini olish uchun jismoniy yuklama me'yorlarini asoslab berish, o'quvchilarga tabaqali-shaxsiy (individual) yondashish sog'lomlashtirish samarasini oshirishi ko'rsatilgan.

Bir hil yoshdagi va bir hil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan bolalarda jismoniy sifatlar rivojlanishining bir hil emasligi aniqlangan. Orqada qolgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun individual dastur tuzish, ular bo'yicha mashqlar majmuasini ishlab chiqish va o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslaridagi har bir guruh uchun tabaqali yondashib o'rgatishni tashkil etish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri ekanligi ko'rsatilgan.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi "2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi PF–60-son Farmonida

2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.

3. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.

4. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Мухаррир, 2013. – 692 б.

5. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Илми техника ахбороти press nashriyoti, 2018. – 204 б.

6. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.

7. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

8. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

9. Атоев А.К., Саидов И.И. Маҳаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш//“Педагогик маҳорат” БухДУ педагогика ва жисмоний тарбия факультетининг назарий ва илмий-методик журнали. Бухоро. 2010. 2-сон 28-31 бет.

G. M. Salimov

Buxoro davlat universiteti dotsent, p.f.n.

D.M. Ergasheva

Buxoro davlat pedagogika instituti II-bosqich magistranti

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI TASHKIL ETISH

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida yangi pedagogik usullardan foydalanishning ahamiyati hamda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya darslarining afzalliklari xususida soʻz yuritiladi.

Kalit soʻzlar: tarbiya, axloq, jismoniy tarbiya, uslub, metodika, ta’lim oluvchi, sportchi.

Annotatsiya: V dannoy state rassmatrivaetsya vajnost ispolzovaniya novyx pedagogicheskix metodov na urokax fizicheskoy kultury i preimushchestva zanyatiy fizicheskoy kulturoy v formirovanii zdorovogo obraza jizni.

Klyuchevye slova: vospitanie, npravstvennost, fizicheskoe vospitanie, metod, metodika, uchayciysya, sportsmen.

Annotation: V dannoy state rassmatrivaetsya vajnost ispolzovaniya novykh pedagogicheskix metodov na urokax fizicheskoy kultury i preimushchestva zanyatiy fizicheskoy kulturoy v formirovanii zdorovogo obraza jizni.

Key words: education, moral education, physical education, method, methodology, flying, sportsman.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturida, ilgʻor pedagogik texnologiyalami oʻrganib, ularni oʻquv jarayoniga olib kirish zarurligi uqtirilgan. Respublikamizning pedagogik olim va amaliyotchilari Ozʻbekistonning ijtimoiy-pedagogik sharoitiga moslashgan hamda ilmiy asoslangan ta’lim texnologiyalarini yaratish va ularni ta’lim tarbiya amaliyotida qoʻllashga intilmoqdalar. Bugungi kundagi pedagogik texnologiya - ularning milliy nazariy asosini yaratish va amaliyotga tatbiq etish zaruriyati tugʻildi. yd qiiinishi lozim. Jam iyatim iz jadallik bilan taraqqiy etib, iqtisodiy va siyosiy m avqei kundankunga ortib borm oqda. Am m o ijtim oiy sohada va ayniqsa, ta ‘lim va tarbiyada a n ‘anaviy usullardan voz kechm aslik orqada qolish sezilm oqda. Bunday vaziyatdan chiqib ketish y o ‘llaridan biri ta ‘lim va tarbiya jarayonini qabul qilingan davlat standartlari asosida yangi pedagogik texnologiyalar bilan boyitishdir.

Hozirgi interfaol mashgʻulotlarni olib borishda ma’lumki, asosan interfaol usullar qoʻllanilmoqda. Kelgusida esa bu usullar ma’lum darajada interfaol texnologiyasiga oʻsib oʻtishi maqsadga muvofiq. Bu interfaol usul hamda texnologiya tushunchalarining oʻzaro farqini bizningcha, shunday ta’riflash mumkin.

Interfaol ta’lim usuli – har bir oʻqituvchi tomonidan mavjud vositalar va oʻz imkoniyatlari darajasida amalga oshiriladi. Bunda har bir oʻquvchi oʻz motivlari va intellektual darajasiga muvofiq ravishda turli darajada oʻzlashtiradi.

Interfaol ta’lim texnologiyasi – har bir oʻqituvchi barcha oʻquvchilar koʻzda tutilgandek oʻzlashtiradigan mashgʻulot olib borishni ta’minlaydi. Bunda har bir oʻquvchi oʻz motivlari va intellektual darajasiga ega holda mashgʻulotni oldindan koʻzda tutilgan darajada oʻzlashtiradi. Interfaol mashgʻulotlarni amalga qoʻllash boʻyicha ayrim tajribalarni oʻrganish asosida bu mashgʻulotlarning sifat va samaradorligini oshirishga ta’sir etuvchi ayrim omillarni koʻrsatishimiz mumkin. Ularni shartli ravishda tashkiliy-pedagogik, ilmiy-metodik hamda oʻqituvchiga, oʻquvchilarga, ta’lim vositalariga bogʻliq omillar deb atash mumkin. Ular oʻz mohiyatiga koʻra ijobiy yoki salbiy ta’sir koʻrsatishini nazarda tutishimiz lozim.

Bugun mamlakatim izda istiqloq sharofati tufayli barcha fan sohalarini rivojlangan davlatlarda toʻplangan tajribalar asosida tahlil qilish va yanada takomillashtirish imkoniyatlari mavjud. Umum insoniy qadriyatlarini ijodiy oʻrganish va hayotim izga tatbiq etish davri keldi. Kadrlar tayyorlash milliy dasturida ta’kidlanganidek, yaqin kelajakda “Kadrlar tayyorlash sohasidagi hamkorlikning xalqaro huquqiy yuzasi yaratiladi, xalqaro hamkorlikning ustuvor yoʻnalishlari roʻyobga chiqariladi, xalqaro ta’lim tizimlari rivojlantiriladi”. Pedagogik texnologiya nazariyasining vujudga kelishi va rivojlanishi 30-yillarda “pedagogik texnika” tushunchasi maxsus adabiyotlarda paydo boʻldi va u oʻquv mashgʻulotlarini

aniq va samarali tashkil etishga yo'naltirilgan usul va vositalar yig'indisi sifatida qaraldi. Shuningdek, bu davrda PT deb o'quv va laboratoriya jihozlari bilan muomala qilishni uddalash, ko'rgazmali qurollardan foydalanish tushunildi. 40-50-yillarda o'quv jarayoniga o'qitishning texnik vositalarini joriy etish davri boshlandi. Ayniqsa, kino, radio, nazorat vositalari, ulardan foydalanish uslubi PTga tenglashtirildi. 60-yillarning o'rtalarida bu tushunchaning mazmuni chet el pedagogik nashrlarida keng muhokama ga tortildi. 1961 -yildan boshlab AQShda "Pedagogik texnologiya", 1964-yildan Angliyada "Pedagogik texnologiya va dasturli ta'lim ", Yaponiyada esa 1965-yildan "Pedagogik texnologiya" jurnallari chop etila boshlandi. 1971-yilda xuddi shu nomli jurnal Italiyada chiqarila boshlandi.

Uzluksiz jismoniy tarbiya tizimiga, bolalar va o'smirlarni takomillashtirish, rivojlantirish va tarbiyalash uchun jismoniy tarbiyaga fitnes texnologiyalarini malakali va maqsadli joriy etish hozirgi kunda o'quv reja va dasturlarini modernizatsiya qilishning asosiy va dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darsidagi yorqin daqiqalar musiqa, ritm va raqs elementlariga mashqlardir. Mashg'ulotlar jarayonida musiqa hamrohligida siz mashqlar tezligini o'zgartirishingiz va ularning intensivligini oshirishingiz mumkin. Raqs-badiiy gimnastika, aerobikaning turli turlari, badiiy elementlar jismoniy tarbiya darslarining u yoki bu yo'nalishlarida o'z aksini topadi: yengil atletika, gimnastika, o'yinlar va boshqalar, ular tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarda qo'llaniladigan vositalarning xilma-xilligiga hissa qo'shadilar. dars. Shuningdek, fitnes texnologiyalari har xil turdagi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarida faol qo'llaniladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darsiga fitnes texnologiyalarini joriy etish darsga ijobiy motivatsiya, katta qiziqish va ularning ko'pchiligi bilan shug'ullanish istagini keltirib chiqaradi. Shunday qilib, biz fitnes texnologiyalari jismoniy tarbiya darslariga salbiy munosabatni o'zgartirishga yordam beradi degan xulosaga kelishimiz mumkin; talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlashga hissa qo'shadi, jismoniy faollik darajasini oshirishning samarali vositasidir.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya o'qituvchisini yangi talablar sharoitida o'quv jarayonini loyihalash nafaqat ta'lim natijalarini rejalashtirishga, balki ta'lim mazmuni, usullari, shakllari va texnologiyalarini tanlashga boshqa yondashuvlarni ham nazarda tutadi. Jismoniy tarbiyada innovatsion texnologiyalardan foydalanish, eng avvalo, jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni oshirish maqsadida pedagogik jarayonga ijodiy yondashishdir . Bu salomatlikni saqlash uchun o'quv jarayoni darajasini oshirish vazifasi bilan bog'liq holda biz intilayotgan asosiy maqsaddir.

ADABIYOTLAR.

- 1.O'zbekiston Respublikasida Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi. "O'zbekiston", Toshkent, 1997 yil.
- 2.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2000 yil 16 oktabrdagi "Oliy va o'rta maxsus ta'lim davlat standartlarini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori.
- 3.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2006 yilda mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2007 yilda iqtisodiy islohotlarni chuqurlashtirishning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan majlisi materiallaridan "O'zbekiston ovozi" gazetasi, 2007 y 12 fevral.
- 4.Bordovskaya N.V. Dialektika pedagogicheskogo Issledova-niya. –M.; 2001. 6.Selevko G. Sovremennye obrazovatelnye texnologii: Ucheb. posob. –M. 1998 god.
- 5.Piraxunova F.N., Nazirov A.X. O'qitishning yangi pedagogik texnologiyalari. Uslubiy qo'llanma. –T.: "iqtisod-moliya". 2008, 3-48 bet.

Сатилов Бекзод Алишер ўғли

Научно- исследовательский институт физической культуры и спорта

beksat@mail.ru

АЛГОРИТМ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотасија

Кураш техникаси ва тактикаси бўйича кўплаб тадқиқотлар ва услубий ишлар билан шуни таъкидлаш керакки, кураш назарияси ва амалиётининг муаммоларидан бири машғулотнинг дастлабки босқичларида техникани ўқитиш учун ишлаб чиқилган методиканинг йўқлиги, курашнинг асосий техникасини мазмунини такомиллаштириш ва кейинчалик ўрганиш ва шу асосда ёш спортчиларнинг мусобақа фаолияти муваффақиятини ошириш масалалари бўлиб қолмоқда.

Аннотация

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки, вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы и повышения на этой основе успешности соревновательной деятельности юных спортсменов.

Annotation

With a significant number of studies and methodological works on the technique and tactics of wrestling, it should be noted that one of the problems in the theory and practice of wrestling remains the lack of a developed technique teaching technique at the initial stages of training, the issues of improving the content and sequence of studying the basic wrestling technique and increasing success on this basis. competitive activity of young athletes.

Калим сўзлар: эркин кураш, машғулот, техника, тактика, тайёргарлик даражаси, мусобака фаолияти, самарадорлик.

Ключевые слова: вольная борьба, обучение, техника, тактика, степень готовности, соревновательная деятельность, результативность.

Key words: freestyle wrestling, training, technique, tactics, degree of readiness, competitive activity, effectiveness.

Актуальность исследования. Подготовка борцов высокой квалификации невозможна без одной из ее составных частей – методики начального обучения. Проблемам юношеского спорта посвящено достаточно много исследований, и все же вопросы управления подготовкой юных борцов остаются недостаточно изученными.

В последние годы происходят существенные изменения в содержании соревновательной схватки, регламенте соревнований, изменились представления об особенностях обучения детей сложным тактико-техническим действиям, о методике подготовки высококвалифицированных спортсменов. В современной борьбе сократилось время схватки, процесс борьбы стал проходить быстрее и активнее, поощряются непрерывные атакующие действия. Это требует от борцов быстрого решения тактико-технических задач и применения определенных атакующих комбинационных действий. Однако отмечается, что существующая методика технико-тактической подготовки недостаточно учитывает требования современной борьбы (Новиков А.А., 2003; Шахмурадов Ю.А., 1997).

Цель настоящей работы заключается в определении методических путей оптимизации технико-тактической подготовки на этапе начальной подготовки с учетом современных требований.

Задача исследования: определить рациональную последовательность обучения и совершенствования технических приемов.

Для решения задачи, поставленной в нашей работе, были использованы следующие методы исследования: анализ литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, метод сетевого планирования и управления, методы математической статистики.

Объект исследования. Учебно-тренировочный и соревновательный процесс начинающих борцов 1-3 годов обучения.

Предмет исследования. Средства и методы обучения юношей технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности.

Результаты исследований. Овладение борцами вольного стиля сложными в координационном отношении приемами, развитие у них широкого комплекса специализированных тактических умений, качеств и тактических способностей требует соблюдения рациональной последовательности освоения учебного материала в процессе обучения и совершенствования [2,6,7], основанной на взаимосвязях и взаимообусловленности изучаемых приемов и действий

В работах В.М.Зациорского [3], А.А.Гужаловского [4], В.В.Трупана [8] на основании экспериментальных исследований определены возможности практического применения кибернетической системы сетевого планирования и управления (СПУ) в спортивной науке. В теории СПУ исходный план реализации модели строится в виде сетевого графика, состоящего из событий и операций и наглядно отображающего порядок выполнения отдельных операций, предусмотренных моделью во времени и связи между событиями.

Основное достоинство сетевых графиков заключается в том, что они позволяют исследовать процесс обучения двигательной деятельности как единой системы, определяя

логические связи между намеченными видами процесса обучения, их преемственность и взаимодействие, реализуя на практике эффект положительного переноса двигательных навыков и физических качеств.

В нашем исследовании при помощи СПУ предполагалось определить рациональную последовательность обучения и совершенствования технических приемов, боевых действий и специализированных тактических умений. В работе принимали участие восемь квалифицированных специалистов-тренеров, работающих с сильнейшими узбекскими борцами, и преподаватели кафедры теории и методики спортивной борьбы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Вниманию опрашиваемого представлялась матрица с перечисленными элементами деятельности борцов, в основу которой была положена систематика приемов, классификации боевых действий и специализированных тактических умений, разработанные В.С.Келлером [5]. Предлагалось ответить на вопрос: "Какими элементами деятельности должен овладеть спортсмен, прежде чем его можно было обучать данному действию?" При этом указывалось на один из элементов деятельности, представленных в матрице. После того как опрашиваемый отметит все действия, предшествующие в обучении указанному, вопрос повторялся вновь, но по отношению к следующему элементу деятельности и т.д. Таким образом эксперты последовательно определяли наличие и направленность взаимосвязей между всеми элементами специализированной деятельности борца вольного стиля. На основании этих данных строились сетевые графики.

В научных и методических работах А.М.Астахова [1], В.И.Колупцова [6], В.П.Сердюка [7] в результате обобщения передового опыта спортивной практики определена последовательность освоения технических приемов действий. Обучение вольной борьбе необходимо начинать с освоения элементов техники и тактики: основных положений и маневрирования. Затем следует разучивать простые атакующие и блокирующие захваты. Обучение технике борьбы в стойке и партере следует начинать: партер – перевороты скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибанием и их комбинации; стойка – сваливания сбиванием, броски наклоном, поворотом (мельница), подворотом, прогибом, нырком и их комбинации.

По мнению В.С.Келлера [5], освоение и совершенствование базовой техники в видах спортивных единоборств, основанной на проявлении двигательных реакций, нужно осуществлять в следующей последовательности: действия обусловленные, с выбором, с переключением. Пространственно-временные предвосхищения целесообразно осваивать после совершенствования каждого из видов двигательных реакций.

В настоящее время выявлены закономерности применения средств вольной борьбы, нашедшие отражение в классификации базовых приемов в стойке и партере и специализированных тактических умений [1]. Полученные данные значительно расширили представления о составе специализированной деятельности, ее различных компонентах, что вызывает необходимость уточнения и научного обоснования последовательности освоения материала в тренировке борца, используя при этом современные достижения науки.

Одним из важнейших условий, определяющих последовательность изучаемого материала на каждом из этапов подготовки спортсменов, является наличие связей между намеченными видами двигательной деятельности и их преемственностью. В каждом конкретном случае необходимо найти такую систему расположения учебного материала, которая соответствовала бы оптимальным связям и взаимодействиям. Первостепенное значение при этом имеет использование закономерностей переноса двигательных навыков и физических качеств, который может быть как положительным, так и отрицательным [1].

Обучение атакующим действиям целесообразно начинать с обучения в стойке со следующими характеристиками: переводам рывком за руку с подсечкой; переводам нырком захватом руки и бедра; сваливаниям сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног. В партере: переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени, переворот забеганием захватом руки на «ключ», переворот накатом захватом туловища. Затем следует переходить к обучению в стойке: бросок наклоном захватом ног; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница»); бросок подворотом захватом руки и шеи. В партере: переворот скрестным захватом голени; переворот переходом ножницами с захватом подбородка; переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром. Далее осваивается в стойке: бросок вращением захватом руки сверху; затем нужно осваивать бросок прогибом захватом руки и туловища; переднюю подножку захватом плеча снизу и руки. За тем следует обучение в партере:

переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра; бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги; бросок нырком; выход наверх выседом.

Освоение комбинаций технико-тактические действия следует начинать с обучения переворотам – скручиванием, забеганием, переходом, накатом, прогибом, броскам – накатом, наклоном, броскам прогибом, потом выходу наверх выседом.

Каждое из перечисленных специализированных действий может выполняться в зависимости от степени готовности преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно и особенностей реагирования спортсменов обусловленно, с выбором, с переключением.

Определено, что целесообразнее начинать обучение с действий преднамеренных и обусловленных, затем преднамеренных с выбором, экспромтных и обусловленных, экспромтных с выбором, преднамеренных с переключением, экспромтных с переключением, преднамеренно-экспромтных с переключением.

Рациональность установленной нами последовательности освоения специальных технических действий с тактическими характеристиками, отражающими степень готовности и особенности реагирования спортсменов, подтверждается рядом работ, в которых исследовалась возрастная динамика становления психомоторных качеств человека. Ученые указывают на гетерохронность развития различных систем организма, в частности, сенсомоторных реагирования. Вначале своих наивысших значений достигают показатели простой двигательной реакции, лежащей в основе выполнения обусловленных действий, затем дизъюнктивных и дифференцировочной, то есть более сложных видов двигательных реагирования [9], определяющих успешность действий с выбором и переключением.

Очевидно, что эффективность учебно-тренировочного процесса юных борцов повысится при совершенствовании разновидностей средств единоборства преимущественно в ситуациях, типичных для более результативного их применения в соревнованиях. Вместе с этим, наибольшее количество технических ошибок в поединках юных борцов вольного стиля наблюдается при выполнении действий экспромтных и преднамеренно-экспромтных, а также с выбором и с переключением. Поэтому в тренировке юных борцов целесообразно использовать упражнения, направленные на совершенствование средств единоборства с этими тактическими характеристиками, создавая тем самым предпосылки для более результативного использования их в соревновательных поединках.

Выводы.

Определена последовательность совершенствования базовых приемов и специализированных тактических умений в вольной борьбе, основанная на преемственности и взаимодействии изучаемых элементов. В частности, освоение специализированных тактических умений будет осуществляться рациональнее при следующей последовательности изучения материала: в начале необходимо научиться выполнять атаки, затем защиты, потом контратаки. После этого следует овладевать умениями различать и переключаться.

Существенным недостатком технико-тактической подготовленности юных борцов является несовершенство системы защитных действий. При выполнении защит юные борцы допускают большое количество технико-тактического брака, что проявляется в неумении определить направление завершающей фазы нападения противника и в ошибках предвосхищения динамических и кинематических параметров движений своих и противника.

Литература:

- 1.Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. Изд. 2-е, перераб., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Астахов, А. М. Новое в методике обучения технике борьбы : Учебник для институтов физкультуры / А. М. Астахов. – Москва : Ф и С, 2016. – 54с.
- 3.Гужаловский А.А. Экспериментальное обоснование методики сетевого планирования процесса обучения плаванию. - Теория и практика физической культуры, 1974, №1, с.49-52.
- 4.Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт. - М.: Физкультура и спорт,1969. - 199 с.
- 5.Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев: Здоров'я, 1977. - 184 с.
- 6.Колупов, В.И. Особенности подготовки молодых борцов / В.И. Колупов, В. И. Рудницкий. – Москва : Ф и С, 2011. - 44 с.
- 7.Сердюк, В. П. О методике начального обучения технике вольной борьбы / В.П. Сердюк, О.П. Юшков // Спортивная борьба. – Москва : Ф и С, 2016 – 28-29 с.

8. Трупан В.В. Исследование эффективности применения системы сетевого планирования и управления в преподавании гимнастики (в физкультурных учебных заведениях): Автореф. дис. ...канд.пед.наук. - М.,2005. - 24 с.

9. Шигаев А.С. Исследование путей повышения эффективности игровой деятельности юных хоккеистов на основе анализа динамики психических функций: Автореф. дис. ... канд.пед.наук.- М. 2007. - 23 с.

Шиян Виктор Владимирович

доктор педагогических наук, профессор.

ФГБУ «Центр Спортивной Подготовки» Россия, Москва

e- mail: shivanvv@mail.ru

НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Ключевые слова. Специальная выносливость спортсменов, аэробные и анаэробные возможности, пик спортивной формы, спортивные единоборства, периодизация спортивной тренировки.

Аннотация.

Соревновательные поединки высококвалифицированных спортсменов-единоборцев как правило проходят на фоне предельного физического утомления при максимальной активизации анаэробного гликолиза. Это приводит к повышению концентрации лактата до значений 25 – 30 ммоль/л, (что примерно соответствует снижению рН крови на уровне 6,8 – 6,9 у.е).

Многочисленные исследования, проведенные ранее, показали, что победитель поединка менее остро (по биохимическим показателям) реагирует на нагрузку очного поединка чем его проигравший соперник. Это указывает на то, что более высокий уровень специальной выносливости, обеспечивающий подобную реакцию на нагрузку соревновательного поединка, является важным фактором, влияющим на итоговый результат участия спортсмена в соревнованиях.

Этот факт убедительно доказывает высокую практическую значимость постоянного мониторинга за текущим уровнем специальной тренированности спортсменов и составляет методическую основу научного контроля за характером адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам.

Определение метаболического профиля специальной выносливости спортсменов позволит упорядочить подбор наиболее эффективных средств и методов предсоревновательной подготовки спортсменов с позиций преимущественного совершенствования специальной выносливости спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки.

Shukurova Xolida Rizayevna

Buxoro davlat pedagogika insituti 2 bosqich magsitranți

O'QUVCHILARNING SOG'LOM TURMUSH TARZI VA EKOLOGIK KOMPETENSIYALARNING RIVOJLANTIRISH

Аннотасија. Мақолада jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson ruhiyatiga va shaxsiy kompetensiyasiga qay darajada ta'sir ko'rsata olishi yozilgan. Shuningdek, sport turlarini inson ruhiyatiga va shaxsiy kompetensiyasiga ta'sir darajasini farqlanishi yoritilgan.

Калит со'злар. Jismoniy faollik, jismoniy mashqlar, ruhiy holat, psixo-emotsional stress, jismoniy va ruhiy holat ko'rsatkichlari, intellektual sifatlar.

Аннотация. В статье рассматривается, в какой степени физическая активность может влиять на психику человека и его личностную компетентность. Также освещает, в какой степени спорт влияет на психику человека и его личную компетентность.

Ключевые слова. Физическая активность, физические упражнения, психическое состояние, психоэмоциональное напряжение, показатели физического и психического состояния, интеллектуальные качества.

Annotation. The article discusses the extent to which physical activity can affect the human psyche and his personal competence. It also highlights the extent to which sport affects the human psyche and personal competence.

Keywords. Physical activity, physical exercise, mental state, psycho-emotional stress, indicators of physical and mental state, intellectual qualities.

Ilm-fan, texnika taraqqiyoti insoniyatga har qanday jismoniy faoliyatini yengillashtiradigan juda ko‘p mukammal qurilmalarni beradi. Bizning ixtiyorimizda avtomobillar, poyezdlar va samolyotlar bor, zarracha harakat qilmasdan katta masofalarni bosib o‘tish mumkin. Oqibatda, muskullar zaruriy mashg‘ulotlardan, faollikdan mahrum bo‘lib, zaiflashadi va asta-sekin atrofiyaga uchraydi. Mushak to‘qimalarining zaifligi inson tanasining barcha a‘zolari va tizimlarining ishiga salbiy ta‘sir qiladi, tabiat tomonidan o‘rnatilgan va jismoniy mehnat jarayonida mustahkamlangan neyro-refleks aloqalari buziladi.

Jismoniy mashqlar inson salomatligiga qanchalik ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini hamma biladi. Insonlar sog‘lig‘ini saqlash uchun jismoniy faoliyatning ma‘lum bir dozasi shunchaki zarur ekanligini tushunishadi. Jismoniy faollik vazn yo‘qotish, puls va bosimni me‘yorlashtirishga foydali hissa qo‘shadi va inson salomatligi, kuchi va chidamliligi uchun muhim shartdir. Jismoniy mashqlar suyaklarni, ligamentlarni, mushaklarni mustahkamlaydi, ular kuchayib boradi, stress va jarohatlarga chidamliroq bo‘ladi. Sport odatda insonni jismoniy yaxshilash vositasi sifatida qaraladi, ammo olimlar jismoniy faollik insonning aqliy funksiyalariga ham ta‘sir qilishini ta‘kidlashdi.

Jismoniy faollikning markaziy asab tizimining holatiga ta‘siri juda katta. “Sog‘lom tanada sog‘lom aql” formulasi hali ham dolzarb bo‘lib, uzoq vaqtdan beri insoniyat manfaati uchun xizmat qilmoqda. Harakat insonning fiziologik ehtiyojidir. Harakatga bo‘lgan ehtiyoj uning genetik dasturiga kiritilgan. Ba‘zi mashqlar o‘ziga xos ruhiy holatni keltirib chiqarishi, psixo-emotsional stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va aqliy faoliyatni oshirish qobiliyatiga ega [3].

Sport bilan shug‘ullanayotganda qon aylanishi rag‘batlantiriladi va chuqur nafas olish miyani qon va kislorod bilan yaxshi ta‘minlashga yordam beradi. Shuningdek, u insonning diqqatini jamlash qobiliyatini oshiradi. Jismoniy mashqlar asabiy taranglikni asta-sekin yengillashtiradi, shu sababli biz quvonchni boshdan kechiramiz: hech narsa og‘rimaydi, hech qanday kasallik yo‘q, barcha organlar normal ishlaydi. Bu quvonch tuyg‘usi, o‘z navbatida, yaxshi kayfiyatni yaratadi. Jismoniy faoliyatning jismoniy holatga emas, balki aqliy salohiyatga ta‘sirini ko‘rib chiqing. Biroq, ma‘lumki, bu tushunchalar bir-biridan ajralmas, ayniqsa jismoniy faollik o‘quvchi tanasiga tanlab emas, balki yaxlit ta‘sir ko‘rsatadi. Bu sohalarning o‘zaro bog‘liqligining organik asosi insonning jismoniy va ma‘naviy rivojlanishining birligidir. Odatda jismoniy faoliyatni inson organizmiga biologik, pedagogik, psixologik va ijtimoiy ta‘sirlar (sog‘liq, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, aqliy o‘zini o‘zi boshqarish xususiyatlari, ijtimoiy holat, xatti-harakatlar uslubi) farqlanadi. [4].

Mashq qilish vaqtida odam vizual, taktil, mushak-harakat va vestibulyar sezgi va sezgilar asosida o‘z harakatlarini boshqarishni o‘rganadi, uning harakat xotirasi, tafakkuri, irodasi va ruhiy holatlarni o‘z-o‘zini tartibga solish qobiliyati rivojlanadi. Deyarli barcha intellektual jarayonlar o‘z-o‘zini nazorat qilish va vosita harakatlarini o‘z-o‘zini boshqarishda ishtirok etadi. Bu, birinchidan, jismoniy mashqlar inson uchun turli xil muammolarni (rejalashtirish, nazorat qilish, strategiya tanlash) qo‘yishi va shuning uchun odamni ularni hal qilishda tajriba orttirishga undashi bilan bog‘liq. Bundan tashqari, psixomotor va intellektual rivojlanishning o‘zaro bog‘liqligiga asoslangan chuqurroq va murakkab tabiatning ta‘siri haqida gapirish kerak, qachonki insonning motor sohasiga maqsadli ta‘sirlar uning intellektual sohasida korrelyativ (korrelyatsiya) o‘zgarishlarga olib keladi. Chaqqonlik va chidamlilik bilan bog‘liq mashqlar tajovuzkorlikning pasayishiga, yoki egiluvchanlik, kuch va chidamlilik bilan bog‘liq mashqlar esa - tashvishlanish darajasini pasayishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarning emotsional holatini o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, quvonch, hayajon, qoniqish hissi ko‘proq sport va harakatli o‘yinlarda sodir bo‘ladi. Shu bilan birga, jang san‘ati bilan shug‘ullanadiganlar harakatlarning ma‘naviy tomonini idrok etmaydilar, lekin ularning tabiatida tajovuzkorlik, g‘azab, shafqatsizlik, mag‘rurlik kabi xislatlar namoyon bo‘ladi. Xoreografiya mash‘ulotlari tinchlantiruvchi sifatida tajovuzkorlik, g‘azab, shafqatsizlikni susaytiradi.

Jismoniy va ruhiy holat ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatdiki, yuqori darajadagi tajovuzkorlik, umidsizlik va qattiqlik jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Binobarin, maqsadli jismoniy mashqlar yordamida fazilatlarining rivojlanish darajasini oshirish bilan kelajakda barkamol shaxsni shakllantirishga yordam beradigan tajovuzkorlik, umidsizlik va qattiqqo‘llik darajasini pasaytirishga yordam berish mumkin. Dam olish davrida sarflangan biokimyoviy va fiziologik potentsiallar tiklanadi, mehnat qobiliyati dastlab boshlang‘ich darajaga, keyin esa undan ham yuqori (ortiqcha tiklanish ta‘siri) ortadi. Agar shu vaqtga qadar keyingi jismoniy yuklama bo‘lmasa, unda ishlash

qobiliyati asl darajasiga qaytadi va uzoq tanaffus paytida u undan pastga tushadi. Tananing zaiflashishi kuzatiladi. Biroq, yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bir necha kun dam olish yoki kam miqdordagi mashqlar nafaqat mushaklarning faolligini pasaytirmaydi, balki uni oshirishi mumkin. Shu bilan birga, ma'lum bir vaqtda faoliyat hajmining pasayishi yoki to'liq harakatsizlik fiziologik funktsiya va jismoniy tayyorgarlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Biz hammamiz bilamizki, salomatlik bu nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir.

Shunisi e'tiborga loyiqki, sog'liqning barcha tarkibiy qismlari o'zaro bog'liq va tarkibiy qismlardan birining buzilishi boshqasida buzilishlarga olib keladi. Shunday qilib, jiddiy sog'liq muammolari ham psixologik salomatlik, hissiy holat, boshqalar bilan munosabatlar va qadriyatlar tizimining o'zgarishiga olib keladi. Bunday holda, ular psixika va somatikaning (tananing) aloqasi haqida gapirishadi. Muntazam jismoniy mashqlar ham psixosomatik kasalliklar rivojlanishining oldini olishga katta ta'sir ko'rsatadi. Sportning ta'siri nafaqat fiziologik va psixologik salomatlikka ta'sir qiladi, balki xarakterni shakllantiradigan va to'laqonli shaxsni shakllantirishga yordam beradigan omillardan biridir. O'ziga ishonch, hissiy barqarorlik, maqsadga intiluvchanlik - bu har bir inson o'zida rivojlantirmoqchi bo'lgan va qaysi sport turi rivojlanishiga yordam beradi. Hatto havaskor darajadagi mashqlar ham bizning holatimizga, xarakterimizga va shaxsiyatimizga ta'sir qilishi mumkin. Olimlar va shifokorlar uzoq vaqt davomida jismoniy mashqlar odamlarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotladilar, ayniqsa depressiya holatida. Biroq, ko'pchilik har doim jismoniy faoliyatdan qochish uchun sababga ega (charchoq, sharmandalik, motivatsiya etishmasligi, vaqt va boshqalar). Ayniqsa, inson ruhiy tushkunlik holatida bo'lsa, uning o'ziga bo'lgan hurmati pasayadi, u umidsizlikni his qiladi.

Erkaklar ayollarga qaraganda sport bilan shug'ullanishga ko'proq moyil, ular ko'proq raqobat ruhiga ega, ular ko'proq shuhratparast, stressga chidamli. Shuning uchun har doim jismoniy faoliyat dasturini tanlash shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda real bo'lishi kerakligini hisobga olish kerak. Katta plyus, agar mashqlar ko'chada o'tkazilsa, bu uyni tark etishga turtki bo'lishi mumkin. Ruhiy salomatlikni yaxshilaydigan aerobik mashqlarning barcha turlaridan yugurish eng ommabop hisoblanadi. Yugurish an'anaviy psixoterapiya usullariga tabiiy, amaliy, arzon narxlardagi qo'shimcha hisoblanadi. Bir tadqiqot shuni ko'rsatadiki, depressiyani davolashda yugurish an'anaviy og'zaki psixoterapiyaga qaraganda to'rt baravar arzonroqdir [1].

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, muntazam maqsadli jismoniy tarbiya yoki sport mashg'ulotlari jarayoni nafaqat ma'lum ko'nikma va qobiliyatlarni, jismoniy sifatlarni, balki ruhiy jarayonlarni, shaxsning xususiyatlari va xususiyatlarini ham tarbiyalash va rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanadigan odamda vaqt tanqisligi, aqliy charchoq, neuro-emotsional stress, stress sharoitida diqqat, idrok, xotira, ularning konsentratsiyasi va almashinuv barqarorligini ko'rsatish qobiliyati rivojlanadi. Jismoniy madaniyat ish faoliyatini optimallashtirish, neuro-emotsional va psixofizik charchoqning oldini olish uchun ishlatiladi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning intellektual sifatlarini rivojlantirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida doimiy ravishda harakatchan kognitiv vaziyatlar paydo bo'ladi, ularni hal qilish jiddiy ruhiy stressni talab qiladi. Harakat muammosining oddiy yechimi: harakatni qanday qilib to'g'ri, tez, aniq bajarish, xatoni qanday tuzatish - bu kuzatish, umumlashtirish, qaror qabul qilishni o'z ichiga olgan aqliy amaliyot zanjiri [2]. Yuqorida aytilganlarning barchasini hisobga olgan holda, biz ishonch bilan aytishimiz mumkinki, jismoniy mashqlar nafaqat tananing funktsional imkoniyatlarini, insonning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshiradi, balki shaxsning aqliy xususiyatlarini rivojlantirishga va shakllantirishga yordam beradi. ijtimoiy ahamiyatga ega fazilatlar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ilyin E.P. Sport psixologiyasi. Sankt-Peterburg - 2010. - 43 - b.
2. Ilyina N. L. Zamonaviy talabalarining jismoniy salomatligiga munosabat // Salomatlik psixologiyasi: yangi ilmiy yo'nalish: xalqaro ishtirokdagi davra suhbat materiallari. - Sankt-Peterburg, 2009. - 352 s
3. Venberg R. S. Sport va jismoniy madaniyat psixologiyasi asoslari / Gould. - Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2001. - 229-b.
4. Cherepkova N.V., Xlyustova I.A. Sportning inson ruhiyatiga ta'siri. Maqolalar to'plami. Stavropol davlat universiteti, 2008 yil. [Elektron resurs] Kirish rejimi. [http://URL: Kostin072008@yandex.ru](http://URL:Kostin072008@yandex.ru).

S.F.Suleymanova

o’qituvchi

D.K.Kobiljonova

Talaba, O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Uzbekistan, Chirchik shahri

Tel: +99899 309-23-05

e-mail: suleymanovasabina1990@gmail.com

KAMONCHILARNI INDIVIDUAL TOPOGRAFIK XUSUSIYATLARIDAN KELIB CHIQQAN HOLDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Annotatsiya. Eksperimental tadqiqotlar asosida olib borilgan ishlar kamondan o’q otuvchilarni psixologik tayyorlashda individual topografik xususiyatlarni hisobga olishdan foydalanishning ustuvorligini ko’rsatadi.

Аннотация. В работе на основе экспериментальных исследований показана приоритетность использования учета индивидуально-топографических свойств при психологической подготовке стрелков из лука.

Annotation. Based on experimental studies, the work shows the priority of using the consideration of individual topographic properties in the psychological preparation of archers.

Kalit so’zlar. sport psixologiyasi, individual topografiya, kamondan otish, sportchilar, anketa, sport mashg’ulotlari

Ключевые слова. спортивная психология, индивидуальная-топография, стрельба из лука, спортсмены, опросник, спортивная подготовка.

Keywords. sports psychology, individual topography, archery, athletes, questionnaire, sports training.

Kirish. Sport psixologiyasida psixologik tayyorgarlik zarurligini va uning raqobat faoliyati samaradorligiga ta’sirini ko’rsatadigan etarli ma’lumotlar to’plangan. Ushbu tadqiqot jarayonida olingan ma’lumotlar, aniqlangan muammolar va ularning echimlari o’q otuvchilarni tayyorlashda uzoq muddatli rejalashtirish, yuqori sport mahorati darajasidagi natijalar bog’liq bo’lgan tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos bo’lishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi: O’q otuvchilarning o’rganilgan individual-tipologik xususiyatlari asosida sportchilarning psixologik tayyorgarligini individuallashtirish.

Tadqiqotni tashkil etish: Ushbu maqsadga erishish uchun biz quyidagi usullardan foydalandik: temperament tuzilishining anketasi V.M. Rusalova [1], "Xulq-atvorni o’z-o’zini tartibga solishning uslubiy xususiyatlari" so’rovnomasi V.I. Morosanova [2], "Sub'ektiv nazorat darajasi" so’rovnomasi, "Harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya" testi [3]. Ushbu usullar yordamida biz yuqori malakali otuvchining profilini aniqlash uchun asos bo’lgan individual tipologik xususiyatlar haqida etarli ma’lumotga ega bo’ldik.

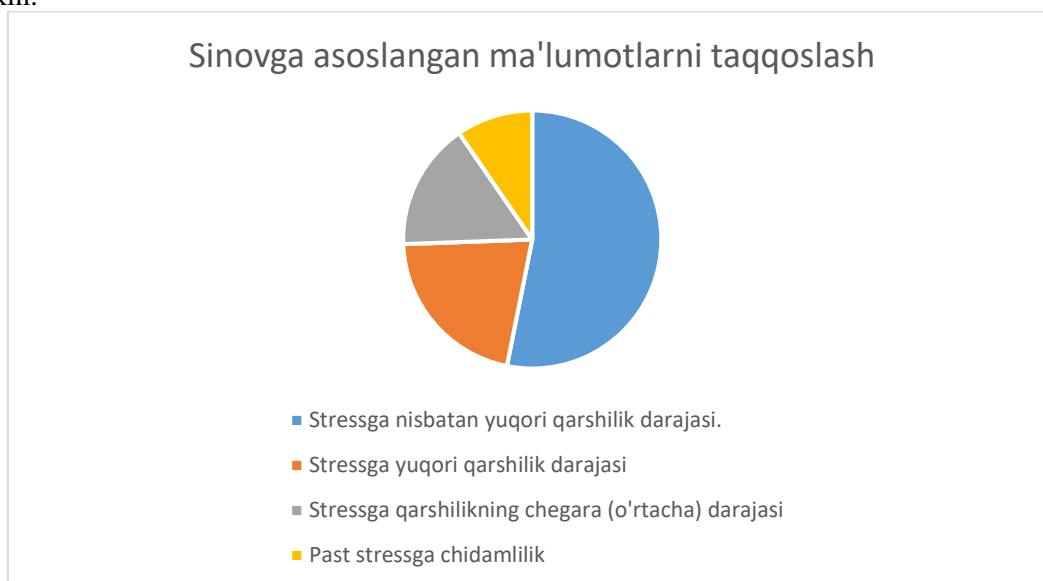
Shaxsiy tashvish darajasini baholash uchun biz Ch.D. Spilberger, Yu.L. Khanina, bu eng ma’lumot beruvchi usul. Ushbu shkala 20 ta savoldan iborat bo’lib, shaxsiy tashvishlarni baholashga imkon beradi [4].

Kasbiy yaroqlilik mezoni bo’lib odamlarni kasbiy yaroqliligiga ko’ra keskin farqlash imkonini beradigan xususiyatlar yoki fazilatlaridir. Eng kam labil bo’lgan bunday mezonlar asab tizimining xususiyatlarini o’z ichiga oladi. Olimlarning fikricha, B.M. Teplova va V.D. Nebylitsin, psixofiziologik xususiyatlar inson qobiliyatlarining asosi yoki asosi hisoblanadi. Ular, shuningdek, yuqori toifali sportchi modelini yaratish uchun asosdir.

Tadqiqot jarayonida asab tizimining xususiyatlarini jarayon sifatida tavsiflovchi ishlash ko’rsatkichlari ishlatilgan. V.D.Nebilitsinning fikricha, aqliy faoliyatning dinamikasi (tezlik, sur’at, ritm, hajm) kabi shaxsning individual xususiyatlariga javob beradi, ba’zi fiziologik funktsiyalarning individual o’zgarishi. Bu muhim, chunki aqliy xususiyatlarning rivojlanish dinamikasining xususiyatlari ularning mazmunini sezilarli darajada o’zgartirishi mumkin. Faol fiziologik tizimlarning shakllari individual xatti-harakatlarning umumiy sahnasining ko’plab muhim tafsilotlarini aniqlaydi. muayyan vaziyatlarda psixikaning dinamik parametrlari bevosita inson harakatlarining yakuniy samaradorligiga ta’sir qiladi. Boshqacha qilib aytganda, inson xatti-harakatlarining psixofiziologik xususiyatlari ko’p jihatdan bajariladigan harakatlarning tezligi, sur’ati va hajmi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalari. Ushbu psixofiziologik xususiyatlarni aniqlash uchun biz universal psixodiagnostika majmuasi dasturiga kiritilgan usullardan foydalandik. Tanlangan sportchilarning

natijalarini individual topografik ma'lumotlarga ko'ra solishtirsak, ularning ko'rsatkichlari psixologik tayyorgarligi bo'lmagan kamonchilarnikiga qaraganda ancha barqaror va yuqori ekanligini ko'rishimiz mumkin.



Otuvchining yuqoridagi xususiyatlari bilan bir qatorda, kamondan otishda maksimal natijalarga erishish uchun tananing aerob va anaerob qobiliyatining rivojlanishiga bog'liq bo'lgan yuqori jismoniy ko'rsatkichlar zarurligini ta'kidlaymiz. Agar bu qobiliyatlar, ya'ni aerobik ko'rsatkichlar etarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, natijada yurak-qon tomir tizimining faoliyatida stresslar paydo bo'ladi, tremorning kuchayishi yuzaga keladi, bu esa zarbani bajarishda xatolarga olib keladi. Xuddi shu narsa anaerob qobiliyatlarga ham tegishli, chunki sport natijasi nafasni ushlab turish davomiyligiga bog'liq.

Tadqiqot sport malakasini oshirishga muvofiq shaxsiy tashvish darajasining pasayishi kuzatilgan dinamikasi haqida xulosa chiqarishga imkon beradi. Shunday qilib, sport ustaligiga nomzod malakasiga ega sportchi-otishuvchilar orasida tashvish darajasi $41,2 \pm 2,73$ ballni, SU va XTSU malakasiga ega otishchilarda esa $37,8 \pm 2,06$ ballgacha pasayadi. Musobaqalar va mashg'ulotlar sonining ko'payishi bilan otishmachilarning o'z-o'zini tartibga solish qobiliyati oshadi, ammo shuni yodda tutish kerakki, o'z-o'zini tartibga solishning ifodasi har doim individualdir, chunki bu individual uslub bilan bog'liq. har bir sportchining faoliyati.

Muayyan usullardan (psixo-regulyatsiya mashg'ulotlari, avtotreninglar va boshqalar) tizimli foydalanish o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi: otishma oldidan o'zini maqsadli moslashtirish, o'z faoliyatini rejalashtirish va tashkil etish. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, shovqin immuniteti sport malakasining o'sishi bilan ortib boradi.

Xulosa. Yig'ilgan ma'lumotlarga asoslanib, shuni tushunish mumkinki, professional psixologik tayyorgarliksiz va individual topografik ma'lumotlarni tahlil qilmasdan, otishchi uzoq vaqt davomida maksimal barqaror natijalarga erishish qiyin bo'ladi. Shuningdek, biz otishmachilar uchun juda muhim bo'lgan mushak xotirasi psixologik tayyorgarlik bilan ham bog'liqligini ta'kidlaymiz.

Adabiyotlar:

1. Асмолов, А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. - М. : Изд-во МГУ, 2009. - 367 с.
2. Брайент, Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайент. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 224 с.
3. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 135 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - Спб. : Питер, 2009. -352 с. : ил.

A.Sh.Inoyatov

Buxoro davlat universiteti Sport nazariyasi kafedrası
dotsenti, p.f.f.d.(PhD)

X.N. Suyunov

Turkiston yangi innovatsiyalar universitetining magistranti

SOG’LOM AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA SUZISH SPORTINING AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta’lim muassasalari va sport to’garaklarida suzish sport tadbirlari va ularning maqsadi, vazifalari ochib berilgan. Shu bilan birga suzish sport turning inson organizmiga ta’siri, ushbi sport turning rivojlanish istiqbollari va komil inson tarbiyasidagi o’rni to’g’risida fikr yuritilgan.

Kalit so’zlar: suzish, sog’lom avlod, komil inson, ta’lim, jismoniy tarbiya, sport, ta’lim shakli, mahalla, sog’lom turmush tarzi, rivojlanish.

Аннотация. В данной статье раскрыты спортивные занятия по плаванию в образовательных учреждениях и спортивных секциях, их цель и задачи. При этом обсуждались влияние плавания на организм человека, перспективы развития этого вида спорта и его роль в воспитании совершенного человека.

Ключевые слова: плавание, здоровое поколение, совершенный человек, воспитание, физическая культура, спорт, форма обучения, соседство, здоровый образ жизни, развитие.

Annotation. This article reveals sports swimming lessons in educational institutions and sports sections, their purpose and objectives. At the same time, the influence of swimming on the human body, the prospects for the development of this sport and its role in the education of a perfect person were discussed.

Key words: swimming, healthy generation, perfect human being, upbringing, physical culture, sports, fitness training, community, healthy lifestyle, development.

O’zbekistonda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy hamda demokratik islohotlar sharoitida ta’lim tizimining insonparvarlik yo’nalishida yangilanish sog’lom insonni tarbiyalash, unga ta’lim berish va kamol toptirish vazifasini ustuvor vazifalar sirasiga chiqarmoqda.

O’zbekiston ijtimoiy-siyosiy tizimning o’ziga xos xususiyatlari-yu an’analar ham inobatga olingan holda tanlab olgan o’z taraqqiyot modeli ijtimoiy-siyosiy, sotsial-iqtisodiy va ma’naviy hayotning butun taraqqiy topgan, ma’rifatli va madaniyatli dunyoda umum e’tirof etilgan prinsiplar hamda me’yorlari ustunlik va muqarrarlik xususiyati kasb etishiga olib keldi hamda mamlakatimizning hozirgi holatiningina emas, balki istiqboldagi taraqqiyotini ham belgilab bermoqda.

Prezidentimiz SH.M. Mirziyoyev ham respublikamizda boshqa sport turlari qatori suzish sportining rivojlanishiga ham katta e’tibor berib kelmoqda. Birgina misol keltiradigan bo’lsak 2016 yil dekabr oyida chiqargan qarorida respublikamizning barcha viloyat va tumanlarida suzish sportiga bo’lgan e’tiborini kuchaytirib, eski suzish havzalari qayta ta’mirlanib, yana qayta suzish havzalari qurilib aholiga topshirilishi ko’zda tutilgan. Hatto aholi zich joylashgan qishloq va qo’rg’onlarda (posyolkalarda) suzish havzalari qurish ham nazarda tutilgan. O’zimizning Buxoro Davlat Universiteti tasarrufida ham 2018-2019 yillarda suzish havzasi qurib topshirilishi moliya rejasiga kiritilgan.

Hozirgi zamon iqtisodiyoti, fan, texnika va texnologiyalarning yutuqlari asosida ta’lim hamda kadrlar tayyorlashning mukammal tizimini yaratish mamlakat rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi. Mazkur tizim vazifa hamda masalalarni o’rtaga qo’yish va kelgusida ularni hal qilish layoqatiga, yuksak umumiy va kasbiy madaniyatga ega bol’gan, ijodiy ijtimoiy va shaxsiy faolligi, ijtimoiy-siyosiy hayotda mustaqil ravishda tog’ri yo’l topa bilish maxorati bilan ajratib turuvchi kadrlarning yangi avlodi shakllanishini ta’min etmog’i kerak.

Ayni shu maqsadda, O’zbekistonda mislsiz milliy modelga asoslangan Kadrlar tayyorlash milliy dasturi ishlab chiqildi va muvaffaqiyatli tarzda amalga oshirib kelinmoqda.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi qoidalariga muvofiq har bir ta’lim muassasasi, mulk va bo’ysinuv shaklidan qat’iy nazar, ta’lim oluvchilarning sog’ligini saqlash va mustahkamlash uchun zarur sharoitlar yaratish shart. Bu talab davlat ta’lim standartlari, shu jumladan ta’lim oluvchilarning sog’ligini saqlash va mustahkamlash uchun zarur sharoitlar yaratish shart. Bu talab davlat ta’lim standartlari, shu jumladan ta’lim va kasb-hunar dasturlarini standartlashtirish orqali, ta’lim muassasalarini attestatsiya va akkreditatsiyadan o’tkazish, pedagogic kadrlarni attestatsiyalash hamda boshqa choralar va shartlar orqali izchil amalga oshirib kelinmoqda.

O'tkazilayotgan islohotlar doirasida mamlakatda navqiron avlod sog'ligini saqlash va mustahkamlashga uzluksiz ta'limning barcha navqiron avlod sog'ligini saqlash va mustahkamlashga, uzluksiz ta'limning barcha bosqichlarida ta'lim jarayonining sog'lomlashtirish yo'nalishini ta'minlashda katta ahamiyat berilmoqda. Ta'lim muassasalari faoliyatining mazkur yo'nalishi poydevoriga zamin bolalik va yoshlik pallasida yaratiladi.

Shu munosabat bilan Kadrlar tayyorlash milliy dasturida uzluksiz ta'limni isloh etishning strategic yo'nalishlaridan biri, o'sib kelayotgan avlod sog'ligini muhofaza qilish va mustahkamlash deb belgilangan. Unda qayd etilganidek, ta'lim muassasalari va sog'liqni saqlash orgablari bolalar hamda o'quvchi yoshlarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash uchun zarur choralarni ko'radilar. O'quv-tarbiya jarayonining sog'lomlashtirishga qaratilgan yo'nalishini ro'yobga chiqarish, sog'lom turmush tarsi normalarini joriy etish uchun sharoitlar ta'minlanadi. Ta'lim oluvchilarning tibbiy-gigiyena madaniyatini oshirish, ularning jismoniy tarbiya va sport bobidagi faolligini kuchaytirish hamda jismoniy kamolot darajasini oshirish uchun tashkiliy-uslubiy yondashuvlar takomillashtiriladi.

Shu nuqtain nazarda aholini sog'ligini mustahkamlash, ayniqsa yoshlarni vatanparvarlik ruhida tayyorlash bugungu kunda dolzarbdir.

Ayniqsa yoshlarni sog'lom bo'lib yetishida milliy sport turlarimiz bilan shug'ullanish va mamlakatimizni bayrog'ini jaxon arenalariga baland ko'tarib o'zbek xalqining milliy qadriyatini aks ettirish mamlakatimiz buyukligini jahonda tanitish muhim ahamiyat kasb etadi.

Suzish sporti o'zining jozibadorligi bilan kishilarni bir tomondan o'ziga tortsada, ikkinchi tomondan uning salomatlikka nechog'lik ulkan hissa qo'shishini sport mutaxassisleri, tibbiyot xodimlari tomonidan isbotlagan bo'lib, ayni paytda suzish sportiga ehtiyoj juda katta bo'lgan paytda bu mavzu ko'tarilmoqda.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi qoidalariga muvofiq har bir ta'lim muassasasi, mulk va bo'ysinuv shaklidan qat'iy nazar, ta'lim oluvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash uchun zarur sharoitlar yaratish shart. Bu talab davlat ta'lim standartlari, shu jumladan ta'lim oluvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash uchun zarur sharoitlar yaratish shart. Bu talab davlat ta'lim standartlari, shu jumladan ta'lim va kasb-hunar dasturlarini standartlashtirish orqali, ta'lim muassasalarini attestatsiya va akkreditatsiyadan o'tkazish, pedagogic kadrlarni attestatsiyalash hamda boshqa choralar va shartlar orqali izchil amalga oshirib kelinmoqda.

O'tkazilayotgan islohotlar doirasida mamlakatda navqiron avlod sog'ligini saqlash va mustahkamlashga uzluksiz ta'limning barcha navqiron avlod sog'ligini saqlash va mustahkamlashga, uzluksiz ta'limning barcha bosqichlarida ta'lim jarayonining sog'lomlashtirish yo'nalishini ta'minlashda katta ahamiyat berilmoqda. Ta'lim muassasalari faoliyatining mazkur yo'nalishi poydevoriga zamin bolalik va yoshlik pallasida yaratiladi.

Respublikamiz xalq xo'jaligining barcha soxalarini yangilash, rivojlantirish, ildamlashtirish jarayoniga faol kirishilmoqda. Bu yo'lda jismoniy tarbiya va sport ilmiga xam katta axamiyat berilmoqda. Bejiz emaski, xukumatimiz qarorlarida jismoniy tarbiya va sportning axoli keng qatlamlari o'rtasida yanada keng yoyish umumdavlat ishi, barcha xo'jalik va jamoat tashkilotlarining, mexnat jamoalarining burchi ekanligi ta'kidlangan. Kishilarda sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi yangidan-yangi aniq vazifalar belgilab berilgan. Xozirda kunda xamma ishonch e'tobir yosh avlodga, uning tarbiyasiga, jismoniy tarbiya va sportga qaratilmoqda. Respublikamizning qaysi shaxar qishloqlariga bormaylik yangidan yangi sport inshootlarini – tennis kordi, futbol maydonchalari, sport zallarini, suzish xavzalarini ko'ramiz. Bunda biz Prezidentimizning bir jumlariga e'tibor qaratamiz. "Farzabdlari sog'lom yurt qudratli bo'lur". Shunday ekan bizlar xam jismoniy tarbiya va sportni yuksalishiga loqayd bo'lmasdan o'z xissamizni qo'shishimiz shart va lozim.

Suzish bilan shig'ullanish jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan xisoblanadi. Suzish odatda anatomiya, biologiya, fiziologiya, pedagogika, psixologiya, biomexanika, tibbiyot va boshqa fanlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, insonning kamol topishida o'zining samarali xissasini qo'shishi mumkin.

Suzish mashg'ulotining vazifasi inson uchun xayotiy zarurat bo'lgan suzishni o'rgatish va odam irganizmini chiqniqtirish, sog'ligini mustahkamlashni o'z ichiga oladi. Suzishga qiziquvchan maxalla yoshlarining xammasida xam mashg'ulotlarga qatnashish imkoniyati yo'q. Chunki suvi isitiladigan doimiy basseynlar xar bir shaxarda sanoqli va chegaralangan. Shuning uchun xam biz aksariyat xollarda maxalla yoshlarini mavsumiy suvi quyosh nurida isiydigan suv xavzalari va ariqlarda shug'ullanishga tashviqot qilishimiz kerak. Shinda zora ular xech bo'lmaganda xayotiy zarur bo'lgan suzishni o'rgansalar.

Bu mavsumiy suzish paytida suzishga qiziqishi va iqtidorli bo’lgan maxalla yoshlarini albatta yil davomida ishlaydigan suzish xavzalariga taklif qilish va ularni suzish sporti murabbiylariga tavsiya etish kerak. Ajab emas maxalla yoshlaridan kelajakda olimpiadachilar yetishib chiqsa.

Adabiyotlar.

1. A. Rixsiyeva “Sport meditsina asoslari” Toshkent, “Meditsina”
2. I. A. Butovich “Suzishni o’rganing” Toshkent
3. N. J. Bulgakova, "Plavanie", FIS 1979 y, 1984 y, [ruscha].
4. O. A. Sobirova "Suzish" Toshkent, Ibn Sino, 1993 y. F/S
5. O. A. Sobirova "Sog'lom bo'lay desangiz" Toshkent, "Meditsina", 1989 y.
12. O. A. Sobirova, "Suzish san'atini o'rgan" Toshkent, "Meditsina", 1989

Тойлибаев Султанбек Мухидович

Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), и.о. доцента Нукусского филиала УзГУФКС, заведующий кафедрой «Единогоборств и естественных дисциплин» тел.: +99897-353-85-33. s.toylibaev.90@gmail.com

Сатбаева Азада Дарьябаевна

студентка 1 курса факультета «Виды спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта тел.: +99890-724-74-80, azadasatbaeva@gmail.com

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В этой статье была предпринята попытка выявить психологические особенности спортсменов при повышении их физической подготовки.

Аннотация. Ушбу мақолада спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ошиши билан уларнинг психологик хусусиятларини аниқлашга ҳаракат қилинди.

Annotation. In this article, an attempt was made to identify the psychological characteristics of athletes with an increase in their physical fitness.

Ключевые слова: спорт, спортивные соревнования, психология, эмоции, движения, отрицательные эмоции, чувство.

Калит сўзлар: спорт, спорт мусобақалари, психология, ҳис-туйғулар, ҳаракатлар, салбий ҳис-туйғулар, ҳис қилиш.

Key words: sport, sports competitions, psychology, emotions, movements, negative emotions, feeling.

В годы независимости в Республике Узбекистан особое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта среди глубоких реформ, проводимых во всех сферах страны. Создаются благоприятные условия и возможности для регулярного занятия подрастающим поколениям физической культурой и спортом. В спорте, наряду с физической подготовкой спортсменов к соревнованиям, важна и их психологическая подготовка. Спортсменам, регулярно тренирующимся для достижения высоких результатов, рассказывают о влиянии негативных эмоциональных состояний во время соревнований, низкой мотивации к достижению результатов. Негативные эмоциональные состояния, возникающие у спортсмена перед соревнованиями, приводят к снижению мотивации к победе. Поэтому изучение эмоционального состояния спортсменов перед стартом, применение факторов, влияющих на возникновение стресса перед соревнованиями, является одной из актуальных задач на сегодняшний день. Эмоции (лат. emovere – возбуждать, возбуждать) – относящиеся к вертикали, потребности, мотиву, отражающиеся в виде непосредственных переживаний (удовлетворения, радости, страха, печали и др.), отражающиеся в мире личности и основные категория психических процессов и состояний, влияющих на деятельность. Чувство вызывает стремление к намеченным целям, становится мотивом деятельности человека. Трудности, возникающие в этой деятельности, основаны на том, что они вызывают негативные эмоциональные состояния[1].

Существуют различные факторы, вызывающие эмоциональные состояния при занятиях спортом, характеризующиеся своим влиянием, и среди них основными для проявления предстартового волнения являются следующие: значимость соревнований, наличие сильных

соперников, условия соревнований, поведение окружающих спортсмена людей, особенности поведения тренера, индивидуально-психологические особенности спортсмена, особенности нервной системы и темперамента: слабая нервная система, эмоционально возбудимый. У спортсменов с высоким невротизмом быстро возникает эмоциональное напряжение: характер и специфика взаимодействия тренера и спортсменов, то есть психологическая обстановка, присутствие важных для спортсмена людей на соревнованиях, способность контролировать себя, уровень знание методов [2].

Яркие и сильные эмоциональные переживания, глубоко охватывающие личность спортсмена и влияющие на его работоспособность, подразделяются на следующие характеристики:

1. Хранящиеся в памяти – хранящиеся в памяти переживания выступают в качестве информации, которая мотивирует или останавливает спортсмена к работе;

2. Доминирование – сильный раздражитель, воздействующий на спортсмена, создает высокое эмоциональное состояние;

3. Распространение - означает распространение изначально созданного настроения (эмоционального фона) на другие ситуации, полученные спортсменом.

Во время спортивных соревнований отмечается изменение эмоционального состояния, случаи переключения с одного совершенно противоположного чувства на другое в очень быстрый момент. Это связано с тем, что сами спортивные соревнования очень вариативны. Потому что соревнования тоже происходят в очень быстром темпе, и иногда бывают переходы от поражения к победе, от победы к поражению, неожиданные ситуации [3].

Эмоциональное состояние является постоянным и неотъемлемым спутником деятельности любого человека (спортсмена), и проявляются в положительных или отрицательных формах. Положительные эмоции побуждают человека к действию, поэтому человек явно проявляет такую эмоцию. В большинстве случаев отрицательные эмоции имеют характер прощения во внутреннем мире человека, то есть в редких случаях проявляются внешне. Поэтому лучше долго не терпеть отрицательные эмоции как внутреннее переживание, а бороться с ними. В связи с этим пригодятся вышеперечисленные методы преодоления негативных эмоциональных состояний.

Использованная литература

1. Хаитов О.А. Психология спортивной деятельности / О.А. Хаитов. Ташкент,учебник. 2021 г. - С. 50-55.

2.Гаппаров З.Г. Спортивная психология / З.Г.Гаппаров. Ташкент., учебник. 2011 г. - С. 45-50.

3. Арзикулов Д.А. Психология и психология спорта/ Д.А. Арзикулов. Ташкент. ,учебник.2021 г.-С. 20-24

Turayev Maxmud Muxamedovich

BuxDU Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

МАКТАБ TOMONIDAN TASHKIL QILIB O‘TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARI VA ULARGA UMUMIY TAVSIF

Аннотация. Maqolada maktab tomonidan tashkil qilib o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari to‘g‘risidagi ma‘lumotlar ochib berilgan.

Калит so‘zlar: jismoniy tarbiya, dars, harakat, kun tartibi, sog‘lomlashtirish tadbirlari, ish qobiliyati, toliqish.

Аннотация. В статье раскрыта информация о физической культуре, организованной школой.

Ключевые слова: физическая культура, урок, движение, распорядок дня, оздоровительные мероприятия, работоспособность, утомляемость.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida maktab o‘quvchilari barcha shaklini ikki guruhga ajratish qabul qilingan Biri asosan dars vaqtida o‘qish va o‘qitish jarayonini o‘zida mujassamlashtirsa ikkinchisi darsdan tashqari vaqtda tarbiyalovchi ta‘sir ko‘rsatish kompleksi hisoblanadi.

Mashg‘ulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun 8-10 soat, 5-9 sinf o‘quvchilari uchun 10-12 soat harakat rejimini ta‘minlab berishi kerak. Belgilangan hajm o‘quvchilarning ko‘rsatilgan guruhlari uchun yetarli darajada zarur va minimal darajada majburiydir.

Endi maktablarning o‘quv kuni rejimida jismoniy madaniyat -sog‘lomlashtirish tadbirlari to‘g‘risida to‘g‘risida bir oz to‘xtab o‘tamiz.

Darslardan oldin o‘tkaziladigan gimnastika

O‘quvchilarning jismoniy tarbiyasida asosiy rol asosiy gimnastikaga tegishli bo‘lib, uning tartiblari jismoniy tarbiya bo‘yicha maktab o‘quv dasturining muhim qismini tashkil qiladi. Mashqlarning mazmuni o‘quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishini hamda mehnat va hayotga bo‘lgan hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirishni (tegishli yo‘nalishdagi harakatlar, qo‘l, oyoq, gavda, bosh harakatlarini nazorat qilish, ish holatini) ta‘minlaydi. Barcha turdagi mashqlar kuch, chidamlilik, tezlik uchun mo‘ljallangan. Bir qator mutaxassislar va o‘qituvchilar fikricha mashg‘ulotning bu shakli juda ko‘p murakkabliklar tug‘diradi. Shu bilan bir qatorda ko‘pgina maktablarning ilg‘or tajribasi shuni ko‘rsatadiki, agar zarur tashkiliy va metodik sharoitlarga rioya qilinsa, qiyinchiliklarni yengish mumkin. Bu sharoitlarga quyidagilar misol bo‘la oladi:

- pedagoglar tomonidan gimnastikaning mohiyatini chuqur tushunish;
- ota - onalar bilan bolalarini barvaqtroq maktabga yuborish to‘g‘risida kelishib olish;
- barcha maktab o‘qituvchilarini gimnastika mashqlarini shaxsan bajarib bilishga, mashqlarni bajarishda rahbarlik va nazorat qilishga tayyorlash;
- ochiq havoda va bino ichida mashg‘ulot joylarini tayyorlash;
- faol o‘quvchilarni tayyorlash;
- darslardan oldin o‘tkaziladigan gimnastikani bajarishga har bir o‘quvchini qiziqtirish hamda ertalabki badan tarbiya mashqlaridan mashg‘ulotlarga gimnastika vazifalarining farqini tushuntirish.

Yuqoridagi masalalar hal qilingandan keyingina darslardan oldin o‘tkaziladigan gimnastikani tashkil qilishga kirishish mumkin.

Darslarda o‘tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari va pauzalari

Bu ikki shaklning maqsadi bitta: dars davomida charchagan bolaga ish qobiliyatini qaytarish, diqqatini darsga jalb qilish, mushaklar va aqliy toliqishni bartaraf qilish, qomat buzilishining oldini olish, o‘quvchilarning emotsional darajasini ko‘tarish.

Jismoniy tarbiya daqiqalari va pauzalarini tashkil qilib o‘tkazishda quyidagi metodik talablarga rioya qilish zarur:

- mashqlarning davomiyligi 3 minutgacha;
- mashqlarning soni – 3-4 ta;
- har bir mashqning bajarilishi – 4-6 marta;
- mashqlar pedagog yoki maxsus tayyorlangan o‘quvchi boshchiligida o‘tkazilishi kerak;
- mashqlar qo‘l, yelka, oyoq mushaklari uchun bukish, egilish, engashish, tizzalarni bukish kabi mashqlar majmuasidan iborat bo‘lishi kerak;
- qomat uchun bajariladigan mashqlar majburiydir (masalan tizzalarni baland ko‘targan holda oyoq uchida yurish va boshqalar).

Uzaytirilgan tanaffuslarda ko‘ngil ochar o‘yinlar va jismoniy mashqlar

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari shakllari orasida uzaytirilgan tanaffuslarda tashkil qilinib o‘tkaziladigan ko‘ngil ochar o‘yinlar va boshqa jismoniy mashqlar o‘ziga xos o‘rin tutadi. O‘qituvchilar ishi amaliyotida bu mashg‘ulotlar har xil nomlarga sazovor bo‘ldi: “faol dam olish soati”, “dynamik pauza”, “olimpiya darsi” va boshqalar.

Ularning mazmuni va mohiyati quyidagicha ifodalanadi. Ikkinchi - uchinchi darsdan keyin (soat 11- 12 larda) o‘quvchilarda toliqish alomatlarini paydo bo‘la boshlaydi, natijada esa ularning ishga qobiliyatligi pasayadi. Shuning uchun ham maktablarga bu vaqtda tanaffusni 45 minutgacha uzaytirish va jismoniy mashq mashg‘ulotlarini tashkil qilib o‘tkazish tavsiya qilinadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda maktab tomonidan tashkil etilib o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining o‘quvchilar kun tartibidagi o‘rni hamda ahamiyati beqiyos. Jismoniy mashqlar va mashg‘ulotlar jismoniy tarbiyaning muayyan muammolarini hal qilishga qaratilgan ongli harakatlaridir. Ular ma’lum bir usul bo‘yicha amalga oshiriladi va markaziy asab tizimining ishiga katta ta’sir ko‘rsatadi, miya yarim korteksining charchoqlarini kamaytiradi va umumiy funktsionallikni oshiradi. Mashqdan so‘ng o‘quvchilar tanasi qizg‘in tarbiyaviy ishlarni engish osonroq bo‘ladi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar ta’sirida tayanch-harakat tizimi yaxshilanadi: suyaklar bo‘g‘imlarda mustahkamlanadi va harakatchan bo‘ladi, mushaklar hajmi, ularning kuchi va elastikligi ortadi. Jismoniy muolajalar ham alohida

ahamiyatga ega, chunki ular mushak tizimini, qon aylanish va nafas olish organlarini rivojlantirish va saqlash uchun ishlatiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. “Физкультура и спорт”, 2005, 542 стр.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры Москва, 2003, 403 стр.

Tuxfatullina I.N.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, katta o'qituvchi
O'zbekiston, Chirchiq sh.

Telefon raqami: +998909831769, E-mail: irinatuhsatullina45@mail.ru

YO'L VELOSIPODCHILARINING MUHIM RABOBAT YUKIMASI BILAN O'QITISH TIZIMI

Annotatsiya. Maqolada 25 km masofaga jamoaviy poygada O'zbekiston chempionati va Osiyo chempionatiga tayyorgarlik ko'rishda yuqori malakali shosse velosipedchilarining profil tayyorgarligi hisob-kitoblari keltirilgan, uning hajmi va shiddati, shuningdek, yuqori pog'onali velosipedchilarni tayyorlash tizimiga alohida e'tibor berilgan. malakali velosipedchilar.

Kalit so'zlari: yuk, hajm, intensivlik, jamoa poygasi, yo'l mashg'ulotlari, yuqori malakali velosipedchilar.

Аннотация. В статье представлены выкладки профильной подготовки велосипедистов - шоссейников высокой квалификации при подготовке к Чемпионату Узбекистана и Чемпионату Азии в командной гонке на 25 км., особое внимание уделено объему и интенсивности, а также системе подготовки велосипедистов высокой квалификации.

Ключевые слова: нагрузка, объем, интенсивность, командная гонка, шоссейные тренировки, велосипедисты высокой квалификации.

Annotation The article presents the calculations of the profile training of highly qualified cyclists in preparation for the Championship of Uzbekistan and the Asian Championship in the 25 km team race, special attention is paid to the volume and intensity, as well as the system of training highly qualified cyclists.

Keywords: load, volume, intensity, team race, road training, highly qualified cyclists.

Kirish. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimlari shubhasiz, ammo etarli darajada o'rganilmagan, bu erda yillik o'quv tsiklida o'quv va raqobatbardosh yuklarni taqsimlash muammosi birinchi tarkibiy rejaga kiradi va kuch va intensivlikda har xil mashqlar hajmini taqsimlashdir.

Yuqori malakali velosipedchilarni tayyorlashning ilmiy asoslangan tizimi shuni ko'rsatadiki, 25 km masofaga jamoaviy yo'l poygasida ixtisoslashgan yuqori malakali o'zbek velosipedchilarining sport natijalarini oshirishga yordam beradigan metodologiyani takomillashtirish, o'quv vositalarini optimallashtirish orqali o'quv jarayonini yanada jadallashtirish. bu tadqiqotning ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi [1,3,5].

Tadqiqotning maqsadi - 25 km jamoaviy yo'l poygasida ixtisoslashgan velosipedchilarning raqobatbardosh yukining katta hajmiga ega samarali o'quv tizimini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazishdir.

Tadqiqot vazifalari:

Yil davomida tayyorgarlik davomida bajariladigan maxsus o'quv va raqobatbardosh yuklarning asosiy parametrlarining miqdoriy va sifat xususiyatlarini asoslash.

Velosipedchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlashning alohida usullarini va intensivlikni nazorat qilish usullarini, ularni to'g'ridan-to'g'ri mashg'ulot va raqobatbardosh yuklar paytida ishlatib bajariladigan mashqlarni ishlab chiqish.

Yuqori malakali velosipedchilarning yillik o'quv tsikllarining tayyorgarlik va raqobat davrlari uchun har xil intensivlikdagi yuklarning eng samarali nisbatlarini eksperimental ravishda asoslash.

Tadqiqot ob'ekti: yo'l velosipedchilari uchun ixtisoslashtirilgan o'quv tizimi.

Tadqiqot usullari: mahalliy va xorijiy adabiyotlar va sport amaliyoti ma'lumotlarini tahlil qilish, pedagogik kuzatish, yurak urish tezligi monitoringiga muvofiq o'quv va raqobatbardosh yuklarni vaqt va sinovdan o'tkazish, sinov va nazorat mashqlari usullari, musobaqalar, pedagogik eksperiment, matematik statistika usullari.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Yuqori malakali velosipedchilarning o'quv jarayonini qurish uchun samarali tizim ishlab chiqilgan. Shuningdek, 25 km yo'l poygasi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasini 2021/2022 yilgi O'zbekiston chempionatiga, 2022 yilgi Osiyo chempionatiga tayyorlashda ham mashg'ulotlar tizimi qo'llanilgan.

Bir qator pedagogik, fiziologik va matematik tadqiqot usullari, sub'ektlarni tekshirish muddatlarining muvofiqligi (30 kishi) ishlatilgan velosiped sportining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasining asosiy talablari, tadqiqotda ishlatiladigan usullarning ishonchligini amaliy tekshirish 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Velosipedchilarning asab tizimining tipologik xususiyatlari va masofani bosib o'tish variantini (%) tanlash

Asab tizimining xususiyatlari		Masofani bosib o'tish variantlari		
		Tez boshlash (n=16)	Yagona (n=11)	Tez tugatish (n=18)
"Tashqi" qo'zg'alish va inhibitsion o'rtasidagi muvozanat	Qo'zg'alishning ustunligi	41,1	42,8	38,4
	Muvozanat	44,7	57,2	38,4
	Tormozlashning ustunligi	14,2	0,0	23,2
"Ichki" qo'zg'alish va inhibitsion o'rtasidagi muvozanat	Qo'zg'alishning ustunligi	26,6	22,2	7,1
	Muvozanat	46,8	66,7	71,5
	Tormozlashning ustunligi	26,6	11,1	21,4
Asabiy jarayonlarning "harakatchanligi-harakatsizligi"	Qo'zg'alish harakatchanligi	56,2	18,1	13,3
	Qo'zg'alishning inertligi	43,8	81,9	86,7
	Qo'zg'alish harakatchanligi	31,3	18,1	40,0
	Qo'zg'alishning inertligi	68,7	81,9	60,0
Asab tizimining kuchi	Katta va o'rta	31,3	45,3	80,0
	kichik	68,7	54,7	20,0

Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi 25 km yo'l jamoaviy poygasida ixtisoslashgan velosipedchilarning o'quv jarayonini qurish xususiyatlari to'g'risida yangi ma'lumotlar bilan to'ldirildi.

Shu bilan birga, jismoniy holat belgilarini har tomonlama baholashning ahamiyatini o'rganishga alohida e'tibor qaratilmoqda, muammoni hal qilishda ko'rsatilgan yondashuv biz tomonidan velosiped sporti amaliyotida qo'llanilgan va yil davomida mashg'ulotlar davomida bajariladigan o'ziga xos o'quv va raqobatbardosh yuklarning parametrlarining ilmiy asoslangan tizimini yaratish uchun [2,4].

Jamoani 25 km masofaga jamoaviy musobaqaga tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatdiki, Osiyo chempionatiga tayyorgarlik ko'rishda jamoa o'rtacha 10000 dan 11000 km gacha yurgan, 40-50 marta start olgan va 3 haftalik tanaffus bilan ikki ko'p kunlik poygalarda qatnashgan. Tayyorgarlik davrida ofp bosqichida 5-6 soat davomida sportchi tanasining yaxshi ishlashini ta'minlaydigan mustahkam baza yaratildi.

Jamoa birinchi startlarga qadar maxsus tayyorgarlik ko'rdi, 2500 - 3000 km masofani bosib o'tdi. birinchi ko'p kunlik poygadan oldin jamoa 810 bir kunlik (guruh va individual) poygalarda qatnashdi. Ikki ko'p kunlik musobaqalar o'rtasida sportchilar ko'plab guruh va individual poygalarda qatnashib, tezlik sifatini yaxshiladilar.

Jamoa poygasiga maxsus tayyorgarlik bosqichi 4 dan 6 haftagacha davom etdi. Jamoa tarkibi haftasiga 25, 50 va 75 km masofaga, O'zbekiston chempionatidan ikki hafta oldin esa 100 km masofaga, natija rejalashtirilganga yaqin bo'lgan 25 km masofada, haftasiga 25 km masofani bosib o'tdi.

Jamoaning barcha imkoniyatlarini safarbar qilish Osiyo chempionatida (Tojikiston) 25 km masofaga yugurishdan 10 kun oldin amalga oshirildi.

Tadqiqot va tahlildan, tadqiqot ma'lumotlaridan quyidagi xulosalar chiqarish mumkin:

1. Velosipedchilarning umumiy va maxsus chidamliligini amalga oshiradigan omillardan biri bu velosipedchilarning anaerob qobiliyatini rivojlantiradigan usullarni bosqichma-bosqich o'qitish usullari va

vositalarini bosqichma-bosqich qo'llashdir. Bu erda yuklarni ko'paytirish printsiptini amalga oshirish uchun muhim shartlar tushirish tsikllaridan foydalangan holda haftalik yuklarning bosqichma-bosqich ko'payishi hisoblanadi. O'quv yuklarini rejalashtirishda jismoniy faoliyatni belgilovchi omil sifatida uzatish nisbatlarini hisobga olish kerak.

2. Shaxsiy o'quv dasturining sxemasi uchta o'zaro bog'liq pozitsiyadan iborat: boshlang'ich ma'lumotlar, ya'ni.dastlabki bosqichda sportchining maxsus tayyorgarligi darajasi; maqsad – xalqaro ahamiyatga ega bo'lgan ma'lum bir sport cho'qqisiga erishish; bosqichlarga tayyorgarlik dasturi.

3. Maxsus o'quv yukining hajmi o'tgan yilgi ko'rsatkichlar bilan to'liq nisbatda rejalashtirilgan. O'quv mashg'ulotlarida yukni dozalash rejalashtirilgan ko'rsatkichlar bilan emas, balki sportchining ob'ektiv holati bilan tavsiya etiladi.

Adabiyot:

1. Dishakov A.S. Dinamika strukturi godichnogo tsikla podgotovki professionalnix velogontshikov / V.M. Maksimova, A.S. Dishakov // materialy nauchnoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Rgufksit (24-26 fevralya 2010 g.). –M., 2010. - S. 125-130.

2. Karimov I.I. Postroyeniye pedsorevnovatel'noy podgotovki visokokvalifitsirovannix velosipedistov - trekovikov, spetsializiruyutshixsya v gonke "omnium". Avtoref. dis. PhD: 13.00.04. Uzbekistan, Tashkent. 2022. S. 48.

3. Matkarimov R.M., Chernikova E.N., Yun R.S. Velosipedniy sport: o'kuv kullanma, O'zDJTI nashriyot-matboa bo'limi, Toshkent, 2011 yil. II qism. – 135 b.

4. Narbaeva T.K., Chernikova E.N., Karimov I.I. VELOSIPED SPORTI, o'kuv kullanma, O'zDJTI nashriyot-matboa bo'limi, Toshkent, 2016 yil. I qism. – 291 b.

Умаров Каххоржон Аббосович

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Узбекистан, г.Чирчик

E-mail: uzkoha@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA BO'LAJAK O'QITUVCHINING NUTQ MADANIYATINING XUSUSIYATLARI

Umarov Qaxxorjon Abbasovich,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: uzkoha@mail.ru

FEATURES OF THE SPEECH CULTURE OF THE FUTURE TEACHER ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Umarov Qahhorjon Abbasovich

Uzbek State University of Physical Culture and Sport

Uzbekistan, Chirchiq

E-mail: uzkoha@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности речевой культуры будущих педагогов и тренеров по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: культура речи, педагог по физической культуре и спорта общение, профессиональная направленность.

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo'lajak jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagog o'qituvchi hamda murabbiylarning nutq madaniyati xususiyatlari to'g'risida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: so'zlashish madaniyati, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, sport muomolasi, malakali yo'nalish.

Annotation: This article discusses the features of the speech culture of future teachers and coaches in physical culture and sports.

Key words: culture of speech, teacher of physical culture and sports communication, professional orientation.

Актуальность. Современное общество провозглашает ценность высококультурного и всесторонне развитого педагога-профессионала. Следовательно, основой 18 профессиональной

подготовки и будущего педагогического мастерства студентов, помимо прочего, должна быть профессиональная культура, что предполагает индивидуализацию и социализацию личности в образовании, а это, в свою очередь, невозможно без активизации культуры речи. Социальная значимость педагога предполагает постоянное ее изучение с целью дальнейшего совершенствования процессов обучения и воспитания, а также улучшения профессиональной подготовки.

Цель исследования: совершенствование речевой направленности у преподавателей и тренеров физической культуры и спорта.

В современных условиях подготовка специалистов в образовательном учреждении, в частности в среднем профессиональном учебном заведении, рассматривается как процесс нравственного совершенствования личности на основе приобщения к ценностям мировой культуры и культуры своего народа. Это невозможно без свободного владения культурой речи, так как речь – одна из главных составляющих общей культуры. Широкое развитие информационных и коммуникационных технологий требует от будущих профессионалов сознательного умения пользоваться различными языковыми средствами.

Физкультурно-спортивная деятельность относится, как известно, к лингвоинтенсивным профессиям, которые предъявляют высокие требования к культуре речи, ведь специалистам этой сферы необходимо постоянно устанавливать связь с различной аудиторией. Общая методическая и воспитательная задача колледжа и университетам физической культуры

– формирование конкурентоспособного специалиста, профессионала своего дела, имеющего при этом высокий уровень речевой культуры, речевого мастерства. Нельзя стать спортивным наставником, который способен добиваться поставленной цели, без овладения мастерством речи.

Культура речи спортивного педагога (учителя физической культуры, преподавателя по физическому воспитанию, тренера) – важнейший фактор его общей культуры, имеющий особую воспитательную значимость, как в процессе учебных занятий, так и в условиях спортивных соревнований. Физкультурно-спортивная деятельность имеет свой собственный язык общения, особенную спортивную терминологию, выражения, жесты, мимику. Смысл такого общения заключается в том, чтобы этот язык был общепринятым, его могли бы понимать и преподаватель, и обучаемый. Таким образом, основными компонентами культуры речи педагога по физической культуре являются: 1. Грамотность построения фраз.

Грамматически правильное построение речи обеспечивает ее содержательность, логическую последовательность, понятность.

и напротив, небрежное, бездумное отношение к языку часто приводит к досадным двусмысленностям, к речевым казусам. 2. Простота и ясность изложения. Одну и ту же мысль можно выразить в доступной для понимания форме или наоборот, придать речи такой наукообразный вид, что ученики не сумеют понять, что они должны усвоить. 3. Выразительность, интонация и тональность, темп речи, паузы, динамика звучания голоса, словарное богатство, образность речи, дикция. Выразительность достигается как подбором нужных слов и синтаксических конструкций, так и активным использованием основных компонентов выразительности устной речи – тона, динамики звучания голоса, темпа, пауз, ударения, интонации, дикции.

В зависимости от ситуации педагог по физической культуре должен использовать все богатства тональности, а не произносить монологи монотонным голосом. Тон речи педагога по физической культуре должен быть спокойным, уверенным, властным. Однако для этого необходимо, чтобы сам учитель был спокойным, убежденным в правильности отдаваемых распоряжений, своих поступков, оценок действий учеников. Паузы при их правильном использовании позволяют лучше передать смысл произнесенного слова и фразы. Паузы, увеличивающиеся вместе с нарастанием усталости, регулируют темп выполнения упражнений.

Образность речи играет существенную роль в доходчивости объяснений педагога по физической культуре. Умелое применение пословиц, поговорок, метафор делает речь педагога сочной, эмоциональной, поднимает настроение учеников. Конечно, пользоваться нужно только теми речевыми средствами, которые доступны пониманию спортсменов данного возраста. Дикция, то есть ясное и отчетливое произношение, облегчает понимание речи педагога. 4. Грамотное произношение слов из обиходной речи, правильное ударение в словах, исключение диалектных слов.

5. Правильное использование специальной терминологии, исключение лишних слов в командах, исключение жаргонных и «модных» словечек.

Специальная терминология занимает в словарном запасе педагога по физической культуре большое место. Она облегчает общение и взаимопонимание. Знание учащимися терминологии способствует более быстрому овладению ими физическими упражнениями, увеличивает плотность занятия. 6. Немногословие. Некоторые педагоги по физической культуре, вместо того, чтобы четко назвать упражнение, подробнейшим образом описывают положение головы, туловища, плеч, кистей рук, забывая, что вначале нужно акцентировать внимание учеников на главных элементах. 7. Речедвигательная координация. Культура речи педагога по физической культуре связана с речи-двигательной координацией, под которой понимают умение одновременно показывать и объяснять упражнение, не нарушая при этом ни качества исполнения упражнения, ни плавности и выразительности речи.

Владение педагогом по физической культуре всеми вышеперечисленными компонентами культуры речи дает ему возможность при прочих равных условиях – уровне знаний и методическом мастерстве – достичь большего авторитета и больших успехов в учебно-воспитательной работе. Педагогу сегодняшнему и будущему педагогу нужно работать над повышением культуры речи, правильной дикцией, обогащать свой словарный запас, добиваться умения управлять людьми с помощью четких указаний, распоряжений, команд. Основными средствами повышения речевой культуры будущих педагогов по физической культуре являются:

- 1) усиление коммуникативной функции в изучении русского языка;
- 2) интенсификация речевой деятельности студентов за счет включения их в процессы взаимообучения;
- 3) обучение студентов работе с различными словарями, энциклопедиями, книгами, брошюрами и журналами научно-популярного характера, приобщающими студентов к культуре речи;
- 4) усиление профессиональной направленности в речевой подготовке.

Заключение. Таким образом, грамотная речевая культура преподавателей формирует правильное речевое развитие и речевую культуру студентов университета и института физической культуры. Формирование профессиональных знаний у будущих педагогов в сфере физической культуры происходит только при условии создания у них достаточного словарного запаса, умелого использования языковых норм, недопущения речевых ошибок, грамотного использования правил русского языка, умения правильно, ясно, четко и логично излагать свои мысли на занятиях, тренировках, зачетах, экзаменах и др.

Используемые литературы

2. Военная педагогика. Учебник для вузов / Под ред. Ефремова О.Ю.. - СПб.: Питер, 2015. – 376 с.
3. Педагогика развития: содержательный досуг и его секреты / Под ред. Кареловой И.М.. - Рн/Д: Феникс, 2018. – 288 с.
4. Педагогика физической культуры. Учебник для студентов ВУЗов / Под ред. Неверковича С.Д.. - М.: Academia, 2017. - 400 с.
5. Педагогика. Учебник для ВУЗов. Стандарт третьего поколения / Под ред. П. Тряпицыной. - СПб.: Питер, 2018. - 16 с.
6. Специальная педагогика. В 3 т. Т. 1 / Под ред. Назаровой Н.М.. - М.: Academia, 2017. – 304 с.
7. Специальная педагогика. В 3 т. Т. 2 / Под ред. Назаровой Н.М.. - М.: Academia, 2016. – 478 с.
8. Арасланова, А.А. Психология и педагогика в схемах / А.А. Арасланова. - М.: Русайнс, 2018. – 320 с.
9. Афонин, И.Д. Психология и педагогика высшей школы / И.Д. Афонин, А.И. Афонин. - М.: Русайнс, 2018. - 256 с.
10. Бабаев, В.С. Педагогика и репетиторство в классической хореографии: Учебник / В.С. Бабаев, Ф.Ф. Легуша. - СПб.: Планета Музыки, 2015.-256с.
11. Бабакин, Б., С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Уч. Пособие / Б. С. Бабакин, А. Э. Суслов, Ю. А. Фатыхов и др. - СПб.: Планета Музыки, 2015. – 128 с.

Власова Татьяна Станиславовна,

старший преподаватель Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта
КФУ, телефон: 89172737068, почта: fitnesledi-sk78@mail.ru

Журавлева Марина Станиславовна,

старший преподаватель Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта
КФУ, телефон: 89173972823, почта: marina_zhuravl73@mail.ru

Хасанова Эльвина Ильнарровна,

студентка 1 курса Юридического факультета КФУ, телефон: 89027152153, почта:
hasanovaelvina3@gmail.com

ВЛИЯНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ

Аннотация: Сбалансированное питание играет важную роль в спортивной сфере. Пища является источником энергии и при выполнении физических упражнений, и в состоянии покоя. Хорошо разработанный план правильного питания - залог успеха в спорте.

Abstract: *Balanced nutrition plays an important role in the sports field. Food is a source of energy both during exercise and at rest. A well-developed nutrition plan is the key to success in sports.*

Xulosa: *muvozanatli ovqatlanish sport sohasida muhim rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlar paytida ham, dam olishda ham oziq-ovqat energiya manbai hisoblanadi. Yaxshi ishlab chiqilgan to'g'ri ovqatlanish rejasi sportda muvaffaqiyat garovidir.*

Ключевые слова: спорт, сбалансированное питание, правильное питание, физические упражнения, источник энергии, тренировки

Keywords: *sports, balanced nutrition, proper nutrition, physical exercises, energy source, training*

Kalit so'zlar: *sport, muvozanatli ovqatlanish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, energiya manbai, mashg'ulotlar*

Спорт занимает важное место в нашей жизни, как отдельных людей, так и государства в целом. Достижения в данной сфере деятельности всегда привлекали внимание общественности и вызывали гордость и восхищение. Поддержка и привлечение населения к здоровому и спортивному образу жизни является одним из самых важных направлений деятельности развитых стран.

Люди желают быть здоровыми и мечтают о красивом, подтянутом теле, но достичь этого возможно, только учитывая несколько факторов: физические упражнения, сбалансированное питание, а также настойчивость и мотивация. Только их сочетание может привести к желаемому результату – здоровая и активная жизнедеятельность.

Спортсмен и правильное питание - это два взаимно связанных понятия, так как в основе любого тренировочного процесса важнейшим пунктом является именно питание. Физические упражнения во время тренировок, соревнований, которые часто проходят в других городах подвергают человека к изменениям в биологических системах, в связи с тем, что происходят переезды, смена климата, часовых поясов. Именно пища – это источник энергии, которая тратится спортсменом и которую необходимо возмещать. Наибольшая значимость сбалансированного питания заметна при усиленных физических нагрузках. Правильное питание способствует предотвращению развития и возникновения тяжелых заболеваний, которые впоследствии могут привести к тому, что человеку будет категорически запрещено заниматься спортом, таких как: сердечно - сосудистых проблем, нарушения работы пищеварения, диабета, гипертонии, ожирения, некоторых видов рака и т.д.

В научной статье «Развитие «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студентов ВУЗа и его положительное влияние в борьбе с ожирением» пишет о том, на основании многовекового опыта признавалось, что физические упражнения являются единственным средством повышения резервов всех органов и систем человеческого организма. Также одной из оживленно обсуждаемых проблем в сфере физической культуры и спорта в современной России остается проблема сохранения и укрепления здоровья населения. Педагоги и врачи постоянно приводят неутешительную статистику, которая отражает состояние здоровья людей на разных периодах их жизни. Более 90% населения Российской Федерации использует в своем рационе избыточное количество простых углеводов, что показывает реальную проблему того, что население не задумывается или не осознает важности сбалансированного питания для своего физического и психического состояния [1, 4].

Здоровое питание, правильно подобранные продукты обеспечивают человека очень важными и полезными микроэлементами, энергией, значимой для полноценного существования.

Наш организм требует постоянного питания в независимости от вида деятельности. Ведь, даже в состоянии покоя нашему организму необходимо черпать энергию, источником которого является пища. Физические упражнения сопровождаются физиологическими изменениями. Данные трансформации приводят к улучшению физических показателей, а пищевые и водные ресурсы для тренировки способны модулировать эти физиологические адаптации. Выражаясь простым языком, то, что мы едим и пьем во время занятий спортом способно сделать тренировку более полезной и целенаправленной.

Белок является одним из главных составляющих пищевого рациона, который определяет характер всего питания, необходимый для роста и восстановления мышц. При занятиях спортом возникает потребность в положительном белковом балансе, что приводит к тому, что расщепление белка возрастает. Говоря простым языком, с увеличением нагрузок увеличивается и его потребление. Упражнения стимулируют рост мышц, в то время как белок способствует восстановлению и адаптации. Белок можно черпать в следующих продуктах: мясо, рыба, птица, молоко, орехи, зерновые, бобовые, а также некоторые овощи, фрукты, ягоды и грибы.

Жиры, в свою очередь, подразделяются на полезные и вредные. Исходя из самих названий, можно понять, что следует употреблять именно полезные жиры. Они способствуют достижению высоких спортивных результатов, но еще и обеспечивая здоровое функционирование всего организма и его целостность. Они содержатся в таких источниках как рыба, орехи, оливковое масло, льняное масло и др.

Основная часть рациона приходится именно на углеводы, так как они являются основным источником энергии для нашей жизнедеятельности. Некоторые органы и ткани для получения энергии используют исключительно глюкозу (мозг, эритроциты крови). Углеводы, как и жиры, подразделяются, но уже на простые и сложные. Простые углеводы содержатся во фруктах, овощах и молочных продуктах, а также в подсластителях, таких как сахар, мед, сироп, и в продуктах, таких как конфеты, безалкогольные напитки, глазурь. Сложные углеводы содержатся в хлебе, хлопьях, пасте, рисе, бобах и горохе, а также в крахмалистых овощах, таких как картофель, зеленый горошек и кукуруза. Главная значимость углеводов – это обеспечение чувства сытости на длительный срок и способствование пищеварению.

Людам, занимающимся спортом, для обеспечения нормального обмена веществ необходимы витамины и минералы. Продукты должны быть насыщены кальцием, железом, калием и клетчатками, а также нужны ключевые витамины, такие как А, С и Е. При этом интенсивные физические нагрузки требуют дополнительного потребления этих веществ в виде витаминно-минеральных препаратов или пищевых добавок.

Рекомендуемое время между приемами пищи должно быть не более пяти часов, а в день соревнований нельзя есть позже, чем за три с половиной часа до их начала. Временной интервал между тренировками и следующим приемом пищи должен достигать 30 – 40 минут для того, чтобы восстановилась функция кровообращения после нагрузки, и произошло перераспределение крови от задействованных в работе скелетных мышц к пищеварительным органам [2].

Сбалансированное питание - основа спортивного успеха. Людям, занимающимся спортом, важно придерживаться хорошо разработанного плана, чтобы достичь высоких результатов в своей деятельности. План правильного питания способен обеспечить наш организм энергией, питательными веществами и достаточной жидкостью для поддержания хорошей гидратации и функционирования организма на пиковых уровнях.

Список используемой литературы:

1. Журавлева М.С., Ибрагимов И.Ф., Утегенова Н.Р., Волкова Р.Ф. «Развитие «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студентов ВУЗа и его положительное влияние в борьбе с ожирением» // 2019
2. Измаханова М. А., Сейтжанов К. М., Досмамбетов Т. А., Кулманов Р. Ж. Правила сбалансированного питания для спортсмена // Молодой ученый. 2015. Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы № 4(29) 67/143 № 8(1). С. 45-48.
3. Кузнецова М.А., Савкина Н.В., Тихомирова Т.А. «Правильное питание при занятиях спортом» // 2020

Указ Президента РФ № 172 «О Всероссийском физкультурно – оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года

Халмухамедов Рустам Деканович

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

E-mail: rustamgulia@mail.ru

Усмонов Мансур Курбанмуратович

Термезский государственный университет

**ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ НАГРУЗКИ НА ДИНАМИКУ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ**

**МАҲСУС ЮКЛАМАНИНГ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАР ФУНКЦИОНАЛ
КЎРСАТКИЧЛАРИ ДИНАМИКАСИГА ТАЪСИРИ**

Халмухамедов Рустам Деканович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

E-mail: rustamgulia@mail.ru

Усмонов Мансур Курбанмуратович

Термез давлат университети

**INFLUENCE OF SPECIALIZED LOAD ON THE DYNAMICS OF FUNCTIONAL
INDICATORS OF QUALIFIED BOXERS**

Khalmukhamedov Rustam Dekanovich

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

E-mail: rustamgulia@mail.ru

Usmonov Mansur Kurbanmuratovich

Termez State University

Аннотация

В статье представлены результаты сравнительной оценки влияния специализированной нагрузки на частоту сердечных сокращений боксеров.

Аннотация

Мақолада ихтисослаштирилган юкломанинг боксчиларнинг юрак қисқариш частотаси кўрсаткичларига таъсирини қиёсий баҳолаш натижалари келтирилган.

Annotation

The article presents the results of a comparative assessment of the impact of a specialized load on the heart rate of boxers.

Ключевые слова: боксер, соревновательные бои, тренировочные бои, нагрузка, частота сердечных сокращений, реакция.

Калим сўзлар: боксчи, мусобақа жанглари, машғулот жанглари, юклама, юрак қисқариш частотаси, реаксия.

Key words: boxer, competitive fights, training fights, load, heart rate, reaction.

Актуальность. В мировом масштабе процесс спортивной тренировки все более становится предметом специальных научных исследований. Рост спортивных достижений боксёров и возрастающая конкуренция на международных соревнованиях, ставит перед тренерами ряд новых актуальных задач. Одной из них является совершенствование методики повышения специальной работоспособности квалифицированных боксеров в процессе учебно-тренировочных занятий

В Узбекистане большое внимание уделяется развитию бокса, виду спорта, занимающему особое место в нашей стране. Подтверждением этому являются ряд нормативно-правовых актов принятых за годы независимости (1). Реализация задач, поставленных правительством Узбекистана перед спортивной наукой требует поиска новых, более рациональных путей развития и совершенствования системы подготовки спортсменов, способной обеспечить опережающие темпы роста спортивно-технических результатов у узбекских спортсменов. Вместе с тем, отечественными специалистами неоднократно отмечается существенное отставание в уровне специальной физической подготовленности квалифицированных боксёров, участвующих в республиканских и международных соревнованиях [3,5,6]. Особенно явно этот недостаток проявляется в соревнованиях международного уровня. Отмечено, что к третьему раунду у большинства боксёров снижается концентрация внимания, быстрота переключения от одних действий к другим, скорость перемещений, точность ударов. Такое положение является

следствием недостаточной разработанности в данном аспекте инновационных подходов в подборе средств и методов, способствующих повышению специальной работоспособности боксёров.

Знание величин физиологических нагрузок, получаемых в тренировочных и соревновательных боях (хотя бы одной изучаемой нами функции), позволит тренеру, в значительной степени, осуществлять совершенствование боевых действий в тренировочных занятиях на фоне нагрузок адекватных соревновательным (как по интенсивности двигательной деятельности, так и по эмоционально - волевому напряжению). В данном случае тренер сможет, давая нужную нагрузку, вызывать необходимые реакции сердечно-сосудистой системы спортсмена желаемой величины и характера. Проведение таких тренировочных занятий (на определённых этапах тренировки) будет, несомненно, содействовать переносу двигательных навыков, тактических умений и качеств из условий учебно-тренировочных в условия боевые – соревновательные, что в свою очередь послужит хорошей предпосылкой для приобретения спортсменом оптимальной боевой готовности.

Цель исследования – изучить характер сдвигов пульсовой реакции у боксёров до и после тренировочных и соревновательных боев.

Задача исследования – изучить динамику частоты сердечных сокращений у квалифицированных боксёров до и после тренировочных и соревновательных боев.

Объект исследования – квалифицированные боксёры.

Предмет исследования – функциональное состояние боксёров в процессе спортивной деятельности.

Результаты исследований. Сопоставление абсолютного и среднего уровня, а также вариативности полученных данных покажет комплексную реакцию организма спортсмена в этих видах их боевой деятельности и диапазон, в пределах которого происходит колебание изучаемой функции. Частота сердечных сокращений (ЧСС) боксёра была использована нами в качестве индикатора его функционального состояния в процессе боя, т.к. она наиболее чётко реагирует на интенсивность двигательной деятельности и меняется под влиянием нервно-эмоциональных факторов, а также является показателем наиболее доступным для измерения в условиях реального спортивного поединка.

Известно, что в предстартовом периоде у спортсменов происходит учащение пульса, которое объясняется его нервно-эмоциональным состоянием и настройкой физиологических функций на предстоящую деятельность [2,4,5,6] Поэтому мы считали нецелесообразным брать показатели частоты сердцебиения в период отдыха между боями. Нас интересовали сдвиги ЧСС, происходящие только в процессе боевой деятельности с противником, с момента выхода на ринг.

Исследования проводились в процессе тренировочных занятий и официальных соревнований. Регистрация ЧСС проводилась с помощью специально разработанной компьютерной программы для пульсометра «Polar H10 M-XXL» в виде индивидуальных и средних данных.

Было исследовано 10 человек (мастеров спорта – 4, перворазрядников – 6). Среди них были чемпионы и призёры республики и международных турниров.

В первую очередь, мы остановимся на результатах регистрации ЧСС в тренировочных боях, которые занимают значительное место в специализированной деятельности боксёров и совместно с работой на «лапах» являются основной методической формой в подготовке спортсменов высокой квалификации.

В практике спорта боксёров существуют различные виды тренировочных боев. Применение того или иного вида зависит от поставленной задачи, периода тренировки, квалификации спортсмена и других факторов. Под наше наблюдение были взяты две наиболее распространённые разновидности этих боев, а именно: а) тренировочные (вольные) бои, проводимые без официального учёта результатов; б) тренировочные (вольные) бои с учётом результатов.

В тренировочных (вольных) боях, проводимых без учёта их конечных результатов, средний уровень частоты пульса боксёров (мастеров спорта и спортсменов первого разряда (перед самым выходом на ринг составлял $92,4 \pm 0,81$, а после боев $152,5 \pm 0,99$, т.е в первом случае он превышал ЧСС в покое этих же спортсменов в среднем на 32 % с колебаниями от 19 до 54 %, а во втором, на 117,5 %, с колебаниями от 100 до 139 %.

Повышение частоты пульса перед боями (по сравнению с уровнем в покое) объясняется, с одной стороны, произведённой разминкой и предшествующими боями – последствие усиленной мышечной работы, в результате которой пульс не восстанавливался до исходного уровня. С

другой стороны, частота пульса усиливалась в процессе ожидания очередного боя, особенно в момент выхода спортсмена на боксёрский ринг, условнорефлекторная настройка на предстоящую боевую деятельность с соответствующим эмоциональным возбуждением.

Анализируя полученные данные с точки зрения сравнения уровня пульса перед началом боев и после их окончания, можно было выявить, что это разница в среднем составляет 60,1 уд/мин, т.е. пульс повысился на 65 %. Следует отметить, что коэффициент вариации частоты пульса до начала боёв в среднем для всех обследуемых составлял – 12,2 %, а после боев – 5,5%, что говорит о некотором сглаживании индивидуальных различий боксёров после нагрузок, возникающих в процессе боя.

Аналогичные пробы пульсовой реакции, были взяты у тех же боксёров, но уже в тренировочных боях, проводимых с учётом их результатов. Полученные данные показывают, что средняя частота пульса перед самым началом боев составляет $97 \pm 0,90$, а после их окончания $159 \pm 0,81$ ударов в минуту, что соответственно превышает показатель пульса в покое на 40,6% и 128 %.

Разница в частоте пульса, между началом боев и их окончанием, составляет в среднем 61 уд/мин, т.е. увеличение произошло на 63,3%. Анализ вариативности частоты пульса, как и в боях без учёта результатов, говорит о её снижении в момент завершения боев (5,3%), по отношению к этому же показателю перед самым началом боев (10,1%). Сопоставление характера сдвигов пульсовой реакции у одних и тех же спортсменов до и после тренировочных боев, проводимых без учёта результатов, с характером этих же сдвигов в боях на результат, показало, что эти последние бои проходят несколько интенсивней и главное с более высоким эмоциональным возбуждением, чем, первые. Типичность приведённых выше средних показателей изучаемой функции, подтверждается индивидуальными данными.

Обратимся теперь к анализу данных (таблица 1), полученных у боксёров в процессе официальных соревновательных боев (первенства республики по боксу среди молодёжи).

Таблица 1

Сопоставление среднего уровня вариативности колебания частоты сердечных сокращений у боксеров до и после соревновательных боев (финал первенства Сурхандарьинской области по боксу)

№ п/п	Спортсмены	Разряд	Возраст	Средний уровень									
				До боя				После боя				Разница	
				n	M+m	σ	V	n	M+m	σ	V		M1-M2
1	Ф.К-в	МС	20	4	111 \pm 4,4	12,62	11,37	4	154 \pm 8,9	25,6	16,40	43	
2	Т.Н-в	I	19	5	109 \pm 2,2	6,31	5,78	5	159 \pm 7,4	21,05	21,05	50	
3	Р.Д-в	I	18	5	116 \pm 1,5	4,21	3,62	5	170 \pm 1,5	4,21	2,47	54	
4	С.М-в	I	18	4	104 \pm 4,5	12,62	12,13	4	156 \pm 6,7	18,94	12,14	52	
5	Т.Н-в	I	19	4	110 \pm 2,2	6,31	5,73	4	167 \pm 2,2	6,31	3,77	57	
6	С.Н-в	I	20	4	108 \pm 2,2	6,31	5,84	4	158 \pm 3,7	10,52	6,65	50	
7	В.Б-в	I	20	5	108 \pm 3,0	8,42	7,79	5	166 \pm 5,2	14,73	8,97	58	
8	Г.А-в	I	19	5	110 \pm 3,0	8,42	7,65	5	176 \pm 2,2	6,31	3,58	66	
9	Д.Е-в	I	19	4	112 \pm 2,2	6,31	5,64	4	171 \pm 3,0	8,42	4,93	59	
Хср.						109 \pm 3,1	8,78	8,05		164 \pm 5,8	16,31	9,94	55

Проанализируем в начале показатели частоты пульса до начала боев (предстартовый период). Так, например, у мастера спорта Ф.К-ва и перворазрядника Т.Н-ва из четырёх проведённых ими в процессе соревнований боев, средняя частота сердечных сокращений до начала боя у первого - равна 111 \pm 4,4 уд/мин., а у второго - 110 \pm 2,2 уд/мин. Однако, несмотря на почти одинаковый средний уровень частоты пульса у одного и другого, коэффициент вариации этого уровня у мастера спорта значительно больше (11,37%), чем у перворазрядника (5,73%), это означает, что у последнего частота пульса перед каждым из боев более стабильна, т.е. имеет меньший размах колебаний, чем у первого. В среднем для всех участников финала ЧСС перед самым выходом на боксёрский ринг равна 109 \pm 3,1 уд/мин (от 96 до 126), а вариативность этого уровня в пределах 8,05% (от 12,13 до 3,62).

Результаты наблюдений за частотой пульса у высококвалифицированных боксёров при проведении боев различной значимости показали, что имеется определённая зависимость

учащения пульса от задач боевой деятельности. Эти данные ещё раз подтверждают, что существует определённая зависимость учащения пульса не только от степени физического, но и психического напряжения спортсменов. Это особенно наглядно демонстрируется в процессе соревновательных боёв боксёра, где высокая интенсивность двигательной деятельности сочетается со значительным эмоциональным возбуждением.

Интересно также отметить, что тренировочные бои с учётом результатов в протокол по своей интенсивности и напряжённости близки к соревновательным боям в ответственных состязаниях. Этот вывод следует учитывать при индивидуальном планировании тренировочной нагрузки боксёра.

Выводы:

Приведённые материалы исследований показывают:

1. Соревновательные бои предъявляют к сердечно-сосудистой системе боксёров довольно большие требования. В частности, было обнаружено, что при ведении отдельных боёв абсолютное число сердечных сокращений у боксёров достигает 190 и более ударов в минуту, что соответствует числу сокращений в таких интенсивных видах спорта, как лёгкая атлетика, плавание и др. Разница между уровнем пульса в момент начала соревновательных боёв и уровнем сразу после их окончания колеблется (усреднённые данные) от 43-66 до ударов в минуту, а в отдельных случаях эта разница (абсолютные данные) достигает 90 ударов в минуту, т.е. частота сердечбиений увеличивается по отношению к предстартовому состоянию на 100 % и более.

2. В тренировочных и соревновательных боях существует большой размах индивидуальных колебаний уровня ЧСС боксёров перед самым началом боёв и после их окончания. Также отличается и коэффициент вариации этого уровня. Это можно объяснить следующими причинами:

а) большими индивидуальными различиями спортсменов и не одинаковым уровнем их тренированности;

в) различием нервно-эмоционального напряжения, что зависит от многочисленных фактов (силы противника, значимости победы или поражения и т.п.).

3. Сравнительные данные абсолютного и среднего уровня частоты пульса у боксёра высокой квалификации, при проведении боёв различной значимости (соревновательные и тренировочные), показали, что эти бои, в результате комплексного воздействия на организм, вызывают различную реакцию сердечно-сосудистой системы спортсмена. Наиболее высокий уровень частоты пульса, как до начала схваток (125 уд/мин) с диапазоном от 80 до 160 уд/мин, так и после их окончания (177 уд/мин. с диапазоном от 150 до 195 уд/мин) отмечается в соревновательных боях. Следующими в тяжести являются тренировочные (вольные) бои с учётом результатов (до боёв – 97 уд/мин, с диапазоном от 80 до 111 уд/мин, после боёв – 160 уд/мин, с диапазоном от 147 до 169 уд/мин.).

Наименьший уровень частоты пульса зафиксирован в тренировочных (вольных) боях, без учёта конечных результатов их проведения, несмотря на значительный объём и интенсивность двигательной деятельности (до боёв 92 уд/мин, с диапазоном от 140 до 163 уд/мин.). Таким образом, значительное повышение частоты сердечных сокращений у боксёров в соревновательных боях, происходит преимущественно за счёт воздействия нервно-эмоциональных фактов (психической напряжённости).

Совокупность приведённых данных позволяет сделать более правильный и обоснованный вывод о величине специализированной нагрузки боксёра, возникающей в соревновательных и тренировочных боях.

Литература:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию бокса» №ПП-5099 29.04.2021г.

2. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики её переносимости спортсменом. //Физическая культура и спорт. Омский научный вестник.- №5. 2013. 178-181с.

3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. -С.16-17б.)

4. Касымбеков З.Т. Оптимальные соотношения нагрузок разной специализированности и направленности на этапах подготовки высококвалифицированных боксёров: Дисс.. канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. - 198с.

5. Ражабов Г.К. Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш: фалсафа доктори (PhD) автореферати / **Г.К. Ражабов. – Чирчик, 2019. – 32 б.**

6. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годовичного цикла: автореф. дисс. д-ра пед.наук.-Т., 2009. -56 с.

7. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н. «Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к ответственным соревнованиям». Ташкент, 2006, -49 с.

Xoliqov Umidjon Qo‘chqarovich

Guliston davlat pedagogika instituti
"Pedagogika" fakulteti o‘qituvchisi
shax75.75@mail.ru tel:+998999178075

Shakarova Sevinch Avaz qizi

Guliston davlat pedagogika instituti talabasi

SHAXMAT O‘YINI VA SHAXS PSIXOLOGIYASI

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxmat o‘yinining tarixi, shaxmat faoliyatining nazariy asoslari, shaxmatning inson psixologiyasi bilan bog‘liqlik jihatlari, shaxmatchi shaxsning psixologik holatlari, insonning fikrlash hamda xotira jarayonlariga shaxmatning ta'siri, debyut nazariyasi va shaxmat donalari haqida yanada yorqin ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: shatrang, xotira, obrazli tasavvur, faylasuf, psixolog, pedagog, psixofiziolog, sotsiolog, munosabat motivatsiyasi

Аннотация: В данной статье рассмотрены история игры в шахматы, теоретические основы шахматной деятельности, аспекты связи шахмат с психологией человека, психологические состояния шахматиста, влияние шахмат на процессы мышления и памяти человека, более ярко раскрывается теория дебюта и шахматных фигур.

Ключевые слова: шахматы, память, образное воображение, философ, психолог, педагог, психофизиолог, социолог, мотивация установки

Abstract: In this article, the history of the game of chess, the theoretical foundations of chess activity, the aspects of chess' connection with human psychology, the psychological conditions of a chess player, the influence of chess on human thinking and memory processes, the theory of debut and chess pieces are more vividly revealed.

Key words: chess, memory, visual imagination, philosopher, psychologist, pedagogue, psychophysicologist, sociologist, attitude motivation, debut

O‘zbekistonda yorqin shaxmat yulduzlari, jahon chempionlari yetishib chiqayotganligi bejiz emas. Yurtdoshlarimizning dunyo shaxmat olamini tez-tez larzaga solayotganini ham tasodif deb bo‘lmaydi. Zotan, Hindiston, Xitoy kabi davlatlar qatorida O‘zbekiston ham shaxmat vatani degan sharaflı nomga asosli ravishda da’vogarlik qila oladi.

O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan trener (1965-yil), to‘rt marotaba O‘zbekiston chempioni (1952-yil, 1954-yil, 1957-yil, 1965-yil.), xalqaro toifaga ega bo‘lgan xakam (1986-yil), shaxmat bo‘yicha yurtimizda ko‘plab tadqiqotlar o‘tkazgan taniqli olim Mamajon Muhiddinov muallifligidagi "Sohibqiron dona surganda" nomli kitobda shaxmatning paydo bo‘lishi to‘g‘risida quyidagi hikoya keltirilgan: [6]

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 14 yanvardagi “Shaxmatni yanada shakllantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora- tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4954-son [1]

O‘zbekiston Respublikasi va boshqa mamlakatlar tashabbusi bilan 2019-yil 2-dekabr kuni Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bosh Assambleyasining shaxmatni rivojlantirish bo‘yicha maxsus rezolyutsiyasi qabul qilinganligi va ushbu rezolyutsiyaga muvofiq 20-iyul Butunjahon shaxmat kuni etib e‘lon qilinganligi ma‘lumot uchun berilgan. 2025-yilga qadar shaxmat o‘yinini rivojlantirish belgilangan hamda shunga muvofiq chora - tadbirlar ko‘rilmoqda.

Shaxmat bolaning mantiqiy fikrlash va shaxsiy sifatlarni shakllantirishga yordam beradigan pedagogik hamda psixologik vositalardan biri deb hisoblasak mubolag‘a bo‘lmaydi. Ko‘plab psixolog va pedagog olimlarning fikriga ko‘ra, shaxmat bolaning shaxsiy sifatlarni shakllantirishga ham ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘pgina ilg‘or mamlakatlarda shaxmat o‘yini maktab ta’limining boshlang‘ich bosqichiga kiritilgan va o‘quvchilarning ijodiy shakllantirishi uchun eng faol vositalardan biri sifatida qo‘llanib kelmoqda. Ta’kidlash joizki, o‘quvchilarni shaxmat bilan shug‘ullanishi ularga boshqa o‘quv fanlarini

o'zlashtirishda ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi ko'plab mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqotlarida isbotlangan. [4]

Ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, shaxmat bilan doimiy shug'ullanayotgan bolalar maktabda, ayniqsa, tabiiy fanlar bo'yicha o'zlashtirishi yuqori bo'ladi, uning kelajakda maktabdagi yutuqlari yaxshi ko'rsatkichlaridan biri, bo'lib:

-mantiqiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish, ko'p o'tishli o'yinlar mantiq, xotira va tasavvurni rivojlantiradi. O'yin davomida bolaga qat'iyatlilik, maqsadga intilish, diqqatli bo'lish o'qtiriladi;

-mantiqiy qaror qabul qilish shakllanadi. O'yin tushunchasi kichik yoshdagi bolada o'z vaqtida qaror qabul qilish va unga to'liq javobgar bo'lish hamda maqsadga qarab diqqatni tez jamlay olish va unga erishish yo'llarini topa olish kabi shaxsiy sifatlarini metodik jihatdan shakllantiradi;

-ular muvaffaqiyatsizliklarga oqilona yondashish shaxsiy sifatlarini shakllantiradi. Bu nafaqat to'g'ri xulosalar bilan xatolar ustida puxta ishlash, balki kelajakda ularni maqsadga qarab qo'llash shaxsiy sifatlarini ham anglatadi. Bularning barchasi aql-zakovatni va ijodiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi, shuningdek ijodkorlikni kuchaytiradi;

-strategik va tizimli fikrlash chegaralarini kengaytirish. Shaxmat vaziyatni tahlil qilish va xayolda yutuqli mantiqiy zanjirlarni ishlab chiqishni o'rgatadi. []

Shaxmat o'yini insonlarning psixologiyasiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Shaxmatchi o'yinda ustuvorlik qilishi uchun raqibning shaxsiy sifatleri hamda psixologik xususiyatlarini tadqiq qilishi kerak. Bu vazifalarni amalga oshirayotganda quyidagilarga ko'proq e'tibor qaratish kerak: raqibning o'yin xususiyatlarini psixologik jihatdan tahlil qilish, shaxmatchining individual xususiyatlaridan kelib chiqib mashg'ulot usullarini aniqlash, diqqatini bir joyga to'plashi va fikrlashda ratsionalnikni hisobga olishi asosiylardan. [3]

Shaxmatning umumiy psixologiya bilan bog'liqlik jihatlari ham ko'plab va uning qiziqarli mavzularidan biri hisoblanadi. Shaxmat insonlarning xarakterini tarbiyalashda, aqliga, his-tuyg'ulari hamda irodasiga, shuningdek xotirasiga ham samarali ta'sir ko'rsatadi. So'nggi vaqtlardagi ma'lumotlarga ko'ra matematik va injener-psixolog mutaxassislar shaxmat insonning ijodiy fikrlashining qulay modeli sifatida tasavvur qilishadi. Xususan, insonning ijodiy fikrlashi ham shaxmatchilarda oddiy insonlarga nisbatan kuchliroq bo'lishi tadqiqotlar natijasida aniqlangan.

Tadqiqotlarimizdan ma'lumki oddiy shaxslarga nisbatan shaxmatchilarda diqqat hamda tafakkurning yuqori ko'rsatkichlari xosdir. Dyakov, N.Petrovskiy va P.Rudiklar tajriba o'tkazishadi hamda bu haqida kitob yozishadi. Ular 16 sifatlardan iborat "shaxmatchining psixogrammasi" ni tadbiiq qilishgan. Ulardan misol tariqasida quyidagilarni keltirishimiz mumkin: o'z-o'zini nazorat qila olishi, tafakkur kuchining mujassamligi, irodaning tarbiyaviyligi va boshqalar. Ammo ular bildirgan fikrlarning ayrimlari munozaralidir. Ularning fikriga ko'ra shaxmatchi shaxsning tafakkuri umummadaniyat rivojlanish darajasi bilan o'zaro mutanosib emas deya ta'kidlagan edi.

Sportchining shaxmat faoliyatiga bo'lgan munosabat motivatsiyasi ya'ni bunda munosabat tizimi haqida o'rganmay turib faoliyat jarayoniga o'tish va tasavvurda yaratish ancha mushkul vazifadir. Ma'lumki munosabat tushunchasi keng ko'lamli va qamrovli tushuncha hisoblanadi. Uning talqini turli sohalarida turlicha ma'noga ega, jumladan:

-faylasuflar nazdida shaxs va borliq o'rtasidagi ko'prik hisobida;

-psixologlar talqinida insonning ichki va tashqi faoliyati o'rtasidagi xissiy kingnitiv va xulq-atvor tarkibi asosida namoyon bo'ladi;

-pedagoglar nuqtai nazaricha o'quvchi o'quv topshiriqlarni ixtiyoriy tarzda qiziqish bilan yoki yuzaki, majburan bajarishga nisbatan intilishlarning maxsuli o'rnida aytiladi;

-psixofiziologlar tarificha shaxsning oliy nerv faoliyatini aks ettiruvchi vosita o'rnida;

-sotsiologlar esa insonning ijtimoiy muhitga nisbatan qarshiliklari yoki noroziliklarining ifodasi sifatida etirof etiladi.

Munosabat motivatsiyasi asosida shaxsning qiziqishi yotadi. Bunda qiziqishlarning barqarorligi yoki beqarorligini ta'minlovchi ichki turtkilarimiz ma'lum ma'noda munosabat tizimini ifodalashi mumkin.

Munosabat motivatsiyasiga shaxs yo'nalganligining u yoki bu darajada ta'siri namoyon bo'ladi. Bundan ko'rinib turibdiki shaxs yo'nalganligining asosiy manbai shaxs motivatsiyasi asosida shakllantiruvchi o'zaro bog'liqlik mavjudligini anglatadi.

Xotira jarayonlarini ilmiy jihatdan va chuqur izlanishlar olib borish XIX asrning oxirlariga to'g'ri keladi. Xotiraning asosiy jarayonlariga esda olib qolish, yodda saqlash, esga olish hamda unutish kabi jarayonlarni kiritamiz. Xotirani davomiyligiga qarab ikki turga ajratilgan: qisqa muddatli va uzoq muddatli. Qisqa muddatli xotira qisqa muddat ichida ma'lum miqdordagi ma'lumotlarni saqlash

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

mexanizmidir. Uzoq muddatli xotira uzoq vaqt davomida, deyarli doimiy xotirasida saqlab qoladigan ma'lumotlar va miya mexanizmi hisoblanadi. [6]

Xozirgi davrda shaxmatchilar shaxmat taxtasi ustidagi holatni osonlashtirish maqsadida oldindan o‘zlari yoqtirgan debyut sistemalarini tayyorlab qo‘yadilar.

Ilmiy ishlarimizdan ma'lumki shaxmatchi kishilarda tasavvur obrazlari xotiraning murakkab faoliyatining mahsuli sifatida desak bo‘ladi. Tasavvur obrazlari xotira jarayonining murakkab turi hisoblanib, aqliy jarayonlarga bog‘liqlik darajasi ham mavjud, shaxmatchining psixikasiga xos bilish faoliyatining muhim tarkibiy qismi sanaladi.

O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan trener hamda mutaxassis M.Muhiddinovning fikriga ko‘ra, shaxmat donalarini o‘rnini almashtirishdan oldin ularning bir-birlariga nisbatan kuchini aniqlash kerak. Aks holda foyda o‘rniga zarar ko‘rish ham mumkin. Ammo doim ham donalar bir-birlariga nisbatan bir hil kuchda bo‘lishmaydi. [3]

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, shaxmat o‘yini asrlar davomida rivojlanib kelgan va shu qatorda shaxsning psixologiyasiga ham ta'sir etib, uning aqliy, xotira, diqqat, fikrlash va tafakkur jarayonlariga sezilarli darajada ta'sir ko‘rsatadi hamda bu jarayonlarning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. T.: —O‘zbekistonl 2018. 29- bet
2. Muhiddinov M. Katalarda yashiringan olam. T.: O‘zbekiston, 1976. 66 b.
3. Рахмонов М, Шукуров А, Зарипов Б “Тафаккурнинг 64 нуктаси” T.: Замин нашр, 2021 53-266
4. У Холиқов О'рта Осиёо та'лим ва innovatsiyalar jurnali 1 (2), 28-37 Бошланғич синф ўқувчиларда шахмат ўргатиш орқали мантикий фикрлаш ва шахсий сифатларини баҳолашнинг инновацион усуллари
5. UK Khalikov PEDAGOGICAL VALUE OF DEVELOPING PLAYING CHESS AMONG PRIMARY SCHOOLCHILDREN Bulletin of Gulistan State University 2021 (2), 17-23
6. UK Xoliqov YOSHLAR TAFAKKURINI SHAKLANTIRISHDA SHAXMATNING O‘RNI. Academic research in educational sciences 2 (CSPI conference 3), 538-541
<https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Shaxmat>
<https://prokvartirki.ru/uz/parasites/the-names-of-parties-in-chess-dictionary-of-chess-terms-259-terms/>
<https://blog.cognifit.com/uz/xotira-turlari/>

Холмуратов О.Ю.

Преподаватель Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик

Телефон: +998909475624 E-mail: regina.89@mail.ru

КОНТРОЛЬ И УЧЕТ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, САМОКОНТРОЛЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ НАГРУЗОК

Annotation. The individual pursuit race exists in the track disciplines of cycling, and in this research work, the main focus is on improving results by moving along the trajectories of turns and turns (zones) and proves its effectiveness.

Keywords: Strength, endurance, trajectory, bike, rider, judge, race, participation, result, champion, time, improvement.

Anotatsiya. Yakkalik taqib poygasi velosiped sportining trek yo‘nalishlarida mavjud bo‘lib, ushbu tadqiqot ishimizda burchak burilish traektoriyasi va viraj (zona)laridagi xarakterlar tufayli natijaarni yaxshilash va bu ish o‘z samaradorligini isbotlashga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Kuch, chidamlilik, traektoriya, velosiped, poygachi, hakam, poyga, ishtirok etish, natija, chempion, vaqt, takomillashtirish.

Аннотация. Индивидуальная гонка преследования существует в трековых дисциплинах велоспорта, и в этой исследовательской работе основное внимание уделяется улучшению результатов за счет движения по траекториям поворотов и виражей (зон) и доказывает своей эффективностью.

Ключевые слова: Сила, выносливость, траектория движения, велосипед, гонщик, судья, гонка, участие, результат, чемпион, время, улучшение.

За короткий исторический период независимости Республики произошли значительные события в спортивном движении страны. Узбекистан один из первых принял (Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан № 271 от 27.05.1999 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» и №371 от 31.10.2002 года «Об организации деятельности фонда развития детского спорта в Узбекистане») и другие. Вместе с тем, ставятся немаловажные задачи дальнейшего совершенствования высшего спортивного мастерства и завоевания ведущих позиций узбекскими спортсменами на международной спортивной арене (Постановление Президента Республики Узбекистан от 5.11.2021 года № ПП-5281 «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм 2024 года в городе Париж (Франция)», в том числе и в велосипедном спорте.

Одним из основных направлений повышения эффективности подготовки юных велосипедистов шоссейников, являются контроль и учет физического состояния, самоконтроль под влиянием нагрузок.

Что же является первоначальным тренировочный план или функциональное состояние спортсменов (кардиологическое состояние). Конечно, для того чтоб определить набрал или нет спортсмен достаточно оптимальную спортивную форму, которая позволит выполнять определенные упражнения и восстанавливается после них в кратчайшие сроки, необходимо умение и определение самим спортсменом максимального пульса, особенно велосипедистов начальной группы подготовки [1,3,5,6].

Максимальный пульс - это наибольшее количество ударов вашего сердца в минуту, которое может быть у вас при максимальной нагрузке.

Одной из основных задач - определение максимального пульса является жизненно необходимым, если вы желаете наиболее эффективно использовать ваше тренировочное время. Определить максимальный пульс, можно выполняя работу на стационарном велостанке или во время велосипедной езды на безопасном участке дороги. Однако следует помнить о том, что это не простой тест так, как вам предстоит развить наивысшую скорость, доступную вашему организму на данном этапе. При этом ваша сердечнососудистая система должна находиться в хорошем состоянии. Поэтому такой тест следует проводить после того, как вы завершили тренировочную программу начального уровня [1,3,5].

1. Если вы желаете провести тест на улице, выберите дорогу длиной около 8 км с небольшим движением и с хорошим покрытием без светофоров и желательно, чтоб дорога была с небольшим уклоном вверх, где имеется возможность работы против ветра, также установите на руль велосипеда пульсометр, на котором будит отображаться информация о частоте сердечных сокращений.

2. Разогрейтесь в течение 15 минут в среднем темпе при частоте датирования 75 оборотов в минуту.

3. Установите более тяжелую передачу (на 10%) Работайте на этой передаче при частоте педалирования 75-80 оборотов в минуту.

4. Повторите действия пункта 3, увеличивая скорость каждые две минуты, до тех пор, пока вы не дойдете до своего скоростного предела. Затем начните спринтовать на отрезке 180 м. Это займет у вас около 10 секунд. В конце такого спринта показания на дисплее вашего пульсометрабудут соответствовать вашему максимальному пульсу.

5. Полученное таким образом значение ЧСС умножьте на 0,6; 0,65; 0,7, 0,75, 0,8 и 0,85, чтобы определить процент каждой зоны частоты сердечных сокращений, который используется в данной тренировочной программе.

При максимальном пульсе 195, умножая это число на 0,6 и 0,65, определите 1зону максимального пульса, в данном случае составит от 117 до 127 ударов в минуту.

При небольшом попутном ветре установите большую передачу, желательно 53x12 или 13, в зависимости от уровня вашей подготовки; педалирование должно осуществляться с большим усилием работы на каждом отрезке с умеренной скоростью (24-32 км/ч). Сидя в седле, начинайте педалировать как можно интенсивнее. Сконцентрируйтесь на попытке при каждом повороте шатуна. По возможности необходимо сохранять неподвижное положение корпуса. Каждое ускорение должно длиться от 15 до 20 секунд. Период восстановления между попытками: не менее 5 минут. Это анаэробная работа и ваш пульс не успеет восстановиться полностью между попытками.

При подготовки к будущим стартам нужно учесть и исключить все моменты, которые могут отрицательно сказаться на здоровье занимающихся, чтоб получить высокий уровень результатов.

Соответственно, умение применять полученные знания по определению максимального пульса для начинающих велосипедистов позволит создать условия для обеспечения качественного тренировочного процесса, целенаправленной подготовки спортсменов и успешного выступления спортсменов на Международных и Республиканских соревнованиях.

Литература:

6. Анатомия человека: Учебник /М.Ф.Иваницкий, Б.А.Никитюка, А.А.Гладышев, Ф.В.Судзиловский. - М.: Тера-Спорт, 2003 - С. 624.

7. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 7. - С. 43.

8. Волков Н. И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: автореф. дис..., д-ра биол. наук - М, 1990. - 48 с.

9. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств //Теория и технология применения: Учеб.пособие. - СПб., 1998. - С. 217.

10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать - М.: Аст: Астрель, 2003.- 861 с.

11. Радченко А. С. Адаптивные реакции у спортсменов при мышечной работе аэробного характера // Физиология человека. - 2001. - Т.27, № 2. - С. 122-130

М.Юлдашев,

старший преподаватель кафедры «Теории и методики физической культуры»

А.Касымов,

преподаватель кафедры «Теории и методики физической культуры»

Ферганский государственный университет

ВАЛЕОЛОГИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты теоретических и практических исследований направленных на формирование здоровьесберегающих технологий в учебных заведениях системы образования. Предложена разработанная экспериментально-обоснованная модель спецкурса «Теория и методика формирования навыков оздоровительной деятельности».

Ключевые слова: Педагогическая валеология, валеологизация, гиподинамия, ЗОЖ, здоровьесберегающая технология, физический статус, инновации, концепция.

ANNOTATION

The article presents the results of theoretical and practical research aimed at the formation of health-saving technologies in educational institutions of the education system. The developed experimentally substantiated model of the special course "Theory and Methods of Formation of Health Activities Skills" is proposed.

Key words: Pedagogical valeology, valeologisation, physical inactivity, healthy lifestyle, health-saving technology, physical status, innovations, concept.

ANNOTATSIYA

Maqolada ta’lim tizimidagi ta’lim muassasalarida sog’liqni saqlashni tejaydigan texnologiyalarni shakllantirishga qaratilgan nazariy va amaliy tadqiqotlar natijalari keltirilgan. “Sog’lomlashtirish faoliyati ko’nikmalarini shakllantirish nazariyasi va usullari” maxsus kursining ishlab chiqilgan eksperimental asoslangan modeli taklif etiladi.

Kalit so'zlar: Pedagogik valeologiya, valeologizatsiya, jismoniy harakatsizlik, sog'lom turmush tarzi, salomatlikni tejaydigan texnologiya, jismoniy holat, innovatsiyalar, tushuncha.

За период независимости в Республике Узбекистан произошли структурные изменения в системе образовательных учреждений, созданы благоприятные условия для инновационных педагогических технологий в системе подготовки национальных кадров, базирующаяся на основе созданной Национальной модели и богатого интеллектуального наследия народа.

Внедрение в педагогический процесс образовательных учреждений здоровьесберегающих технологий выходит за рамки медицинской науки и перемещается в образовательную плоскость.(1)

Педагогическая валеология, определила магистральное направление учебного процесса, унаследовав традиции "лечебной физкультуры" и "гигиенического воспитания" актуализировала творческое начало в деятельности по укреплению здоровья учащейся молодежи.

Основное направление валеологического образования - это формирование знаний, умений, убеждений и навыков в сохранении, укреплении и совершенствовании здоровья человека. В современной теории и практике физического воспитания проблема формирования здорового образа жизни занимает приоритетное положение, но в виду относительной молодости данного педагогического направления в сфере физического воспитания, обуславливают и широкий спектр не изученных проблем.

Велика роль физической культуры как ведущего фактора в процессе формирования ЗОЖ учащейся молодежи, что послужило активизации процесса поиска эффективных педагогических технологий, с использованием средств физической культуры и массового спорта.

Экспериментальные исследования дают основание считать, что попытки реанимировать физкультурно-оздоровительную, рекреационную и спортивно-массовую работу старыми организационными формами и методами не дают положительных результатов.

Мониторинг учебного процесса по физическому воспитанию выявил существенные недостатки, где занятия имели направленность на решение задач связанных с выполнением зачетных нормативов по физической подготовленности предусмотренных учебной программой. К сожалению взятые за основу физическая подготовленность учащейся молодежи как оценочный норматив, не обладает долговременным стимулирующим фактором к физическому совершенствованию и не формируют у них потребности к занятиям физической культурой с осознанным отношением к своему здоровью. Анализ результатов

социологических исследований показали, что у большинства респондентов отсутствует установка на ЗОЖ, более 60% нуждаются в перестройке образа жизни и только 4% опрошенных считали состояние своего здоровья хорошим. Отмечено, что 57% студентов нарушают режим питания, сна и только 9% довольны своей жизнью. Если учесть бурное развитие научно-технического прогресса, то становится очевидным влияния фактора гиподинамии (53%) на риска развития функциональных расстройств организма.

Ежегодные обследования состояния здоровья учащейся молодежи по данным медицинского осмотра, выявили отрицательную динамику субъективных жалоб и объективно подтвержденных изменений в одной или нескольких функциональных системах их организма.

Результаты двигательной подготовленности (на основании протоколов приема нормативных показателей по тестам здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» проводимых педагогическим коллективом показали невысокий уровень их развития.

Внедрение инновационных педагогических технологий при моделировании в учебном процессе внедрения здоровьесберегающих технологий требует выполнения основных педагогических условий их взаимодействия и научного обоснования. (2)

Перечисленные валеологические функции учащейся молодежи должны рассматриваются последовательно на протяжении всего периода их обучения.

К валеологическим принципам ЗОЖ следует отнести:

1. Системность в формировании здорового образа жизни.
2. Единство и синхронизация общего и валеолого-экологического образования и воспитания.
3. Связь полученных данных с формированием валеологических навыков и умений.

Обеспечив здоровьесберегающие условия, соблюдая валеологические принципы в обучении, расширив и углубив систему валеологических знаний через содержательный компонент педагогического процесса, можно решить основные задачи валеологического образования :

1. Воспитание потребности в здоровье .
2. Становление научного понимания сущности здоровья и здорового образа жизни.
3. Развитие потребности к постоянному повышению физического самосовершенствования.
4. Овладения методами оценки физического развития, самоконтроля при физкультурно-оздоровительных занятиях.
5. Формирование валеологической культуры личности.

Назрела необходимость введения в программу физического воспитания образовательной системы специального курса «Теория и методика формирования навыков оздоровительной деятельности», что будет способствовать повышению эффективности развития физических возможностей и формированию теоретических знаний по самоорганизации здорового образа жизни учащейся молодежи.

Рекомендуется включение в программу спецкурса темы, которые вызовут у учащихся наибольший интерес: рациональное питание, закаливание организма, оздоровительные системы, методика развития физических качеств, способы коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта, здоровый образ жизни как элемент общей культуры и др.

Повышение уровня здоровья учащейся молодежи будет способствовать повышению потенциала их здоровья и решаемые через:

- изучение научно-методической и специальной литературы по вопросам самоорганизации физкультурно-оздоровительной работы;

- проведение тренингов по вопросам самостоятельного анализа функциональных систем организма;

- овладение техникой физических упражнений и умение составлять комплексы физических упражнений способствующих оздоровлению;

- организацию спортивно-массовых мероприятий для популяризации здорового образа жизни;

- мониторинг здоровья, физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности учащейся молодежи.

Литература:

1. Абдуллаев А., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Фергона 2018 1 том 432 б.
2. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Ташкент- 2018-342с.

Zafarjon Yusupov

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Ganbol, regbi nazariyasi va uslubiyati kafedrası mustaqil izlanuvchisi,
p.f.b.f.d. (PhD), dotsent, E-mail: Zafarjon1990@list.ru, Tel: 90 980 5051

GANDBOLCHILARNI SARALASHDA PSIXOLOGIK HOLATLARINI BAXOLASH VA BOSHQARISH USULLARI

Annotatsiya

Mazkur maqolada gandbolchilarni saralashda psixologik holatlarini baxolash va boshqarish hamda taxlil qilish ishlari olib borilgan. Tadqiqotda universitet talabalarining psixologik holatlari taxlil qilingan holda natijalar bir biriga taqqoslangan va amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlari: Saralash, psixologik holatlar, nazorat, boshqarish, nazorat qilish.

Аннотация

В данной статье проведена оценка и управление психологическим состоянием гандболистов при отборе и анализе. В ходе исследования были проанализированы психологические состояния студентов вузов, сопоставлены результаты и даны практические рекомендации.

Ключевые слова: Классификация, психологические состояния, контроль, управление, контроль.

Annotation

This article assesses and manages the psychological state of handball players in the selection and analysis. In the course of the study, the psychological states of university students were analyzed, the results were compared, and practical recommendations were given.

Key words: Classification, psychological states, control, management, control.

Tadqiqotning dolzarbligi: Sport bilan shug‘ullanishda inson organizmiga ham jismoniy ham ruhiy funksional takomillashtirish hamda uni qay tarzda sodir bo‘layotganligini tahlil qilib borish lozim. Sport mamlakatimizdagi aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlar orasida juda keng ommolashmoqda. Sportchilar mashg‘ulot davomida o‘z-o‘zini nazorat qilishi, jismoniy tayyorgarlik qay darajada ekanligi juda muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda sportchilarning salomatligi va funksional holatini kuzatish hamda tibbiy-pedagogik nazorat olib borish natijasida sportchilarimizning jismoniy ish qobiliyatini oshirishda, yuqori darajadagi travmalarning vujudga kelib chiqishini oldini olish

kabi muommolar hozirgi kun sport hayotining dolzarb masalalaridan biri bo'lib kelmoqda. Murabbiy qanday mashqlar sportchi organizmiga qanday ta'sir ko'rsatishini yaxshi bilsa, mashg'ulot jarayonining samaradorligi oshadi.

Tadqiqotning maqsadi: Tadqiqotimizda 6 nafar O'zDJTSU Gandbol kafedrasida 3-bosqich talabalari ishtirok etadi. Har bir sportchidan o'z-o'zini nazorat qilish maxsus kundaligidagi bir kunlik ish rejasini tuzgan holda tadqiqotimizni o'tkazamiz.

Bunda shug'ullanuvchining subyektiv hamda obyektiv holatlarini tekshiramiz.

Tadqiqotimiz yordamida, shug'ulanuvchilarning psixologik va fiziologik xolatlarini juda qisqa muddat ichida yuqori natijalarga erishishimiz mumkin bo'ladi. Gandbolchilarning psixologik hamda fiziologik holatidan kelib chiqib, sportchilarga kelajakda ijobiy natijalarga erishishlari uchun qanday yuklamalarni va qay tarzda berish mumkinligini bashorat qilishimiz mumkin bo'ladi.

Izoh: Subyektiv holati - mashg'ulotdan oldingi va keying kayfiyati, ishtaxasi, mashg'ulotni bajarishga bo'lgan hoxishi hamda uyqusini tekshirib jadvalga yozamiz (1-jadval).

Izoh: Obyektiv holat - mashg'ulotdan oldingi va keyingi tomir urish soni(daqiqada), o'pkaning tiriklik sig'imi, nafas olish soni(daqiqada), qo'l muskullarining kuchi ko'rsatkichlari aniqlab jadvalga yozamiz (2-jadval).

Tadqiqot natijalari:

Subyektiv holati

1-jadval

№	I.F.SH	Yoshi	Razradi	Mashqdan oldin			Mashqdan keyin		
				Kayfiyati	Ishtaxasi	Uyqusi	Kayfiyati	Ishtaxasi	Uyqusi
1	Kamilova Z	21	II	O'r	Yo	Ya	Ya	O'r	Ya
2	Normatova Sh	22	I	Ya	O'r	O'r	O'r	Yo	Ya
3	Riskeldiyeva P	23	II	Ya	Yo	Ya	O'r	Ya	O'r
4	Uralbekova G	21	I	O'r	Ya	Yo	Ya	O'r	Ya
5	Mirzayeva S	22	II	Ya	O'r	O'r	O'r	Yo	Ya
6	Nigmatova N	23	II	O'r	Ya	Yo	Ya	O'r	Ya
7	Isoqova G	22	I	Ya	O'r	Ya	O'r	Ya	O'r
8	Ataxanova S	20	I	O'r	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
9	Madaminova Z	22	II	O'r	O'r	Ya	O'r	Ya	Ya
10	Baxromova G	22	II	Ya	O'r	Ya	Ya	O'r	Ya

Izox: 1- jadvaldagi qisqartirilgan so'zlar *O'r-O'rtacha, *Ya-Yaxshi, *Yo-Yomon

Obyektiv hola

2-jadval

	I.F.SH	Yoshi	Razryadi	Mashqdan oldin		Mashqdan keyin	
				Pulsi (daqiqada)	O'pkaning tiriklik sig'imi	Pulsi (daqiqada)	O'pkaning tiriklik sig'imi
1	Kamilova Z	21	II	73	2700	98	3500
2	Normatova Sh	22	I	76	300	147	3700
3	RiskeldiyevaP	23	II	90	2800	131	3600
4	Uralbekova G	21	I	78	3000	91	3800
5	Mirzayeva S	22	II	90	2500	120	3200
6	Nigmatova N	23	II	78	2600	110	3200
7	Isoqova G	22	I	75	300	120	3900
8	Ataxanova S	20	I	77	300	130	3800
9	Madaminova Z	22	II	80	2900	125	3800
10	Baxromova G	22	II	79	2800	128	3600

Xulosa va tavsiiyalar.

O‘tkazgan tadqiqotimizga ko‘ra shug‘ulanuvchilarning obyektiv va subyektiv holati juda pastligi aniqlandi. Bu natijalarga tayangan holda, shuni aytish mumkinki mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish va shug‘ulanuvchilarga m‘eyorlarini bilgan xolda yuklama berish kerakligini tadqiqotimiz davomida aniqladik.

Tadqiqot natijalariga qaraganda gandbolchilarning mashg‘ulot paytida yuklamalarni me‘yoridan oshirish va noto‘g‘ri yuklamalarni berish kabi bo‘lgan xatoliklar ko‘zga tashlanib turibdi. Shug‘ulanuvchilarning funksional holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatgan omillardan biri, mashg‘ulotning qay shiddati yuqori bo‘lgani va mashg‘ulotning rejalashtirilishi, gandbolchilarni mashg‘ulotga tayyorgarligini tekshirilmasdan yuklamalarni berish orqali funkisonal holatga salbiy ta‘sir ko‘rsatgan.

Tadqiqotning ikkinchi natijasi bo‘lmush shug‘ulanuvchilarning fiziologik tayyorgarchiligi qoniqarli darajada ekanligi aniqlandi. Gandbolchilarning psixologik holatini rivojlanitirish uchun murabbiyning pedagogik ko‘nikmalarini yaxshi rivojlantirish kerak bo‘ladi.

Bu yerda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda barcha sifatlarni o‘zaro bo‘glab borishimiz ijobiy natija beradi. Mashg‘ulotni o‘z-o‘zini nazorat qilish kun tartibi orqali tashkil etish va shu asosida yuklamalarni to‘g‘ri berish orqali biz kelajakda jismonan va ruhan yetuk sport ustalarini tarbiyalashga erishamiz. Mana shunday tadqiqotlarni muntazam tarzda o‘tkazib turishni tavsiya qilamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati.

1. Pavlov Sh.K, Azizova R.I. “Gandbol” sport maktablari uchun dastur. 2009 yil.
2. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Rahmonova M.M “Gandbol” o‘quv qo‘llanma, 2010yil. 32-45 b.
3. Павлов Ш.К. Абдурахмонов Ф.А, подготовка гандболистов-УЗГИФКТ.:2006 г. 299с.
4. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Akromov J.A, Gandbol :JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91 b.

ЗАХРИТДИНОВ АЛИМАРДОН ТАЖИДДИНОВИЧ

Гулистанский государственный университет
преподаватель кафедры “Теория и методика физического культуры”
E-mail:alimarodza1985@gmail.com

ШУКУРОВ АКМАЛ ХУДОЙҚУЛОВИЧ

Гулистанский государственный университет
преподаватель кафедры “Теория и методика физического культуры”
E-mail:ashukurov058@gmail.com

БОЛБЕКОВ АБДУХОЛИҚ СУЮНДИКОВИЧ

Гулистанский государственный университет
преподаватель кафедры “Теория и методика физического культуры”
E-mail:abolbekov@gmail.com

СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАСЕЛЕНИЯ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА

Аннотация. В статье рассматривается значение система оценки уровня физической подготовки населения и необходимости повседневного активного двигательного режима для повышения производительности труда специалистов разных профессий, влияния производственной и бытовой гипокинезии.

Автор ознакомит с экспериментальными показателями система оценки уровня физической подготовки населения как фактора, способствующего высокой производительности труда.

Ключевые слова: система оценки уровня физической подготовки населения, производительность труда, работоспособность, двигательная активность, профессионально-прикладная направленность.

В Послании Президента Ш.Мирзияева Олий Мажлису от 29 декабря 2018 года говорится: «Мы и впредь будем придавать большое значение ускоренному развитию спорта,

стимулированию и поддержке спортсменов, добившихся высоких результатов на международных соревнованиях. В целях популяризации спорта среди молодого поколения, мы создаем в самых отдаленных районах детские и юношеские спортивные школы» - это послужило толчком к более динамичному развитию реформ в данном направлении.

Постановление Кабинета Министров от 29 января 2019 года «О пропаганде здорового образа жизни, широком привлечении населения к физической культуре и спорту в Узбекистане» и Постановление от 13 февраля 2019 года «Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Узбекистане на период 2019-2023 годы»[1], свидетельствуют о начале нового этапа в сфере физической культуры и спорта в Узбекистане

На основании Постановления «О пропаганде здорового образа жизни широком привлечении населения к физической культуре и спорту в Узбекистане» в стране было введено проведение специальных тестов «Алпамыш» и «Барчинай», включающие в себя спортивные нормативы, которые определяют общую физическую подготовку (ПКМ от 16.06.2021 г.) [2].

Сто лет тому назад 96 % трудовых операций люди выполняли, затрачивая большие мышечные усилия. Лишь 4% выполнялось механизированным способом. В настоящее время уже 99% трудовых операций механизировано и только 1% относят к тяжелому немеханизированному мышечному труду. В первые годы уровень механизации и автоматизации был очень низким можно представить, какую роль оказала физическая закалка наших рабочих и колхозников в те времена, когда землю копали лопатами, возили в тачках, вручную распиливали бревна на доски.

В настоящее время, несмотря на высокий уровень механизации и автоматизации производства, труд геологов, нефтяников, некоторых сельскохозяйственных и других специалистов требует еще значительной мышечной силы и выносливости. Поэтому в этих ситуациях существует прямая связь между основными нормативами система оценки уровня физической подготовки населения и производительностью труда[5].

Даже если такая связь есть не всегда, это не исключает необходимости высокой подготовленности, хотя на первый взгляд, чтобы приводить в действие рычаги автоматических линий и нажимать на сигнальные кнопки, нет необходимости обладать большой физической силой и выносливостью. Каково же значение система оценки уровня физической подготовки населения для повышения работоспособности специалистов в наше время – время автоматизации и механизации, где ведущее значение мышечные операции локального типа? (3).

Здесь нужно отметить два варианта такого влияния. Во-первых, далее в условиях автоматизации производственных процессов специалисты в ряде случаев совершают значительный объем мышечной работы. Так, слесари-сборщики на конвейерных линиях завода, проходят в общей сложности за рабочую смену до 7...км. Во-вторых, высокий уровень физической подготовленности способствует более высокой устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям среды. Более тренированные рабочие реже болеют, они в меньшей степени подвержены влиянию производственного утомления. Многочисленные статические данные свидетельствуют о большей производительности труда специалистов, ведущих активный двигательный режим по сравнению с приверженцами пассивного режима. Но даже при одинаковой эффективности труда установлено, что хорошо физически подготовленные рабочие менее подвержены утомлению, они в большей степени сохраняют работоспособность к концу рабочего дня, быстрее восстанавливают свои силы. И наоборот физически плохо подготовленные – быстрее утомляются.

Такое состояние особенно отчетливо проявляется у женщин. Физические возможности женского организма ниже, чем мужского, а поэтому при выполнении одной и той же работы женщины испытывают влияние производственного утомления больше чем мужчины. Женщине приходится после окончания производственной смены выполнять много подсобных и бытовых работ. Поэтому в настоящее время повышение физического состояния женщин особенно актуально.

Значение система оценки уровня физической подготовки населения и необходимости повседневного активного двигательного режима для повышения производительности труда специалистов разных профессий в наше время, в век все более увеличивающегося влияния производственной и бытовой гипокинезии, следует истолковывать также со следующих позиций[4,6].

В начале XX века широкое распространение получили теоретические концепции, согласно которым физиологическое и психологическое действие производственного процесса на человека рассматривалось «с позиций энерготрат». Считалось что чем больше энергии

затрачивается на работе, тем в большей степени изнашивается организм. Отсюда обнаружилась тенденция подхода к оплате труда.

Рассмотрение влияния производства на организм через «энергетическую призму» основывалось на трудах немецкого физиолога Г. Рубнера. Он утверждал, что каждый организм имеет от рождения запрограммированный энергетический потенциал. Независимо от принадлежности вида энергетический фонд млекопитающих, по его мнению, составлял 180—190 тысяч больших калорий на каждый килограмм собственного веса. Расход драгоценного фонда начинался с момента образования зиготы (оплодотворенное яйцо), по особенно интенсивно — после завершения периода роста. У человека этот фонд составлял по мнению Рубнера 720 000 больших калорий на каждый килограмм собственного веса.

Поскольку тяжелая физическая работа производственного и спортивного типа сопровождается большими энергозатратами, постольку это должно неизбежно отразиться на скорости расходования энергетического «фонда». Таким образом, человек, выполняющий тяжелую физическую работу, обрекает себя на меньшую продолжительность жизни, чем представители профессий, характерных невысокими энергозатратами.

Современные научные данные опровергают теорию Г. Рубнера. Анализ продолжительности жизни животных с произвольно регулируемым уровнем двигательной активности, клинические данные о состоянии больных, длительное время «прикованных» к больничной койке, исследования влияния длительного ограничения подвижности на организм космонавтов, статистические материалы о продолжительности жизни людей с разным уровнем двигательных режимов в разном возрасте—дали основание утверждать об отрицательных последствиях ограничения подвижности. Организм, длительное время частично или полностью лишенный оптимальной двигательной активности, постепенно утрачивает свою дееспособность. Происходит частичная атрофия мышечной ткани, ослабевают функции дыхания и кровообращения, в конечном итоге снижается продуктивность умственного труда.

В организме все системы связаны тесными функциональными связями. Мышечной системе при этом принадлежит особая роль. Сократительная деятельность скелетных мышц, оказывая сильное воздействие на центральную нервную систему и внутренние органы, способствует поддержанию высокого функционального состояния всего организма. По этой причине определенный уровень двигательной активности обязателен для организма.

Из сказанного следует, что старые взгляды на скелетную мышцу как на орган движения следует считать ограниченными и не полностью раскрывающими ее истинную роль. Скелетная мышца не есть только двигатель. Интенсивная мышечная деятельность — обязательное условие высокого функционального состояния организма вообще, необходимый фундамент высокой продуктивности психической деятельности человека.

Важность такого понимания функции скелетных мышц предопределила возникновение оригинального направления в физиологии, опирающегося на так называемое «правило скелетных мышц» (И. А. Аршавский). Его смысл в том, что в отличие от взглядов Г. Рубнера, активно функционирующая скелетная мышца рассматривается не как фактор, укорачивающий продолжительность жизни, а как своеобразный генератор жизненного тонуса и активности организма.

В свете представленных данных следует понимать значение система оценки уровня физической подготовки населения как фактора, способствующего высокой производительности труда. Несколько десятилетий тому назад в условиях низкой механизации производства напряженная физическая работа производственного характера в известной мере удовлетворяла потребность организма в двигательной деятельности. В настоящее время значительное число профессий характерно локальными двигательными операциями, а поэтому возникает необходимость в дополнительной двигательной активности. Соответствующие потребности организма не могут быть удовлетворены бытовой двигательной деятельностью в связи с улучшением жилищных и транспортных условий. Поэтому стала так необходима двигательная деятельность спортивного характера отчасти синтезированная нормативными требованиями система оценки уровня физической подготовки населения.

Таким образом, подготовка нормативов система оценки уровня физической подготовки населения способствует повышению производительности труда, что выражается следующими основными факторами:

Навыки в плавании, ходьбе, беге, поднятии тяжестей и др. имеют прямой перенос на производственную деятельность в некоторых профессиях (охотники, рыбаки, сельскохо-

зайтвенные рабочие и т. д.). Выполняя соответствующие нормативы, труженики производства повышают свою производственную подготовленность.

Высокий уровень физических качеств и овладение некоторыми двигательными навыками, формируемыми в процессе подготовки нормативов, создает предпосылки более успешного овладения профессионально-прикладной физической подготовкой, столь необходимой в настоящее время в некоторых профессиях (геологи, агрономы, верхолазы, зимовщики и др.).

Высокий уровень физической подготовленности, возникающей как следствие сдачи система оценки уровня физической подготовки населения, способствует укреплению здоровья, повышению уровня закаленности организма к формированию механизмов неспецифической адаптации. Эти свойства и качества прямо и косвенно способствуют повышению эффективности умственного труда. Хорошо физически подготовленный человек меньше болеет, он более устойчив к неблагоприятным воздействиям внешней среды — гиподинамии, перегреванию и переохлаждению, воздействию токсических факторов, психологическому стрессу, лучше переносит умственное и физическое утомление.

Выводы. К подготовки система оценки уровня физической подготовки населения как правило происходит в физкультурных коллективах, а это способствует формированию у человека чувства коллективизма, морали, высоких нравственных идеалов и психологической совместимости. Эти качества проявляются в производственном коллективе, что также способствует повышению производительностей труда.

Использованные литературы

1. Постановление Кабинета Министров Республике Узбекистан от 29 января 2019 года «О пропаганде здорового образа жизни, широком привлечении населения к физической культуре и спорту в Узбекистане» введено проведение система оценки уровня физической подготовки населения, включающие в себя спортивные нормативы, которые определяют общую физическую подготовку (ПКМ от 16.06.2021г. г. Ташкент).

2. Постановление Кабинета Министров Республике Узбекистан от 13 февраля 2019 года «Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Узбекистане на период 2019-2023 годы».-Ташкент 13 февраля, 2019 г.

3. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Кудратов Р.К. и др. К вопросу развития физической культуры и спорта в Узбекистане //Илмий-назарий ва услубий журнал //Педагогик таълим. - Т., 2003. - №2. - С. 34-36.

4. Юнусов Т.Т. Твое здоровье - в твоих руках //Методиическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. - Т., 1999. - 54 с.

3-SHO‘BA: JISMONIY MADANIYAT VA SPORT TA’LIMIDA O‘QUV JARAYONINI KREDIT MODUL TIZIMIDA TASHKIL ETISH MUAMMOLARI VA YECHIMLARI.

Avduxamidov N. N.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq O‘zbekiston

Telefon:+998936277764 e-mail: abduxamidovn@gmail.com.

Eserkepo A. R.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq O‘zbekiston

Telefon:+998936277764 e-mail: abduxamidovn@gmail.com

CHAVANDOZLARNI TAYYORLASH JARAYONI BILAN KORDINATSIYA TIZIMINI ASOSLASH USULLARI

Annotatsiya: Ushbu tezis chavandozlarni tayyorlash jaroyoni bilan kordinatsiya tizimini asoslash, E.G. Martirosov usuli orqali o‘rganildi. Ushbu tizim, birinchi nobatda sportchi va sport otlari o‘lchovlarini antropometrik ko‘rsatkichlarini, yuqori asabiy foliyat ko‘rsatkichlari, chavandoz va otning fizalogik ma’lumotlari, shuningdek ularning natijaga ta’sir qilish darajasini o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, yilqichilik, ot sporti, sog‘lomlashtirish tadbirlari, chavandozlarni tayyorlash, kordinatsiya tizimini, otning fizalogik ma’lumotlari

Аннотация: В данной статье изучены основы координационной системы с процессом подготовки всадников по методике Е.Г. Мартиросова. В эту систему, прежде всего, входят промеры спортсменов и спортивных лошадей, антропометрические показатели, показатели высокой нервной деятельности, физиологические данные всадника и лошади, а также степень их влияния на результат.

Ключевые слова: физическое воспитание, коневодство, конный спорт, оздоровительные мероприятия, подготовка всадников, координационная система, физиологическая информация лошади.

Annotation. In this article, the foundation of the coordination system with the process of training riders was studied using the method of E.G. Martirosov. This system, first of all, includes measurements of athletes and sports horses, anthropometric indicators, indicators of high nervous activity, physiological data of the rider and the horse, as well as the degree of their influence on the result.

Key words: physical education, horse breeding, horse sports, health measures, training of riders, coordination system, physiological information of a horse

Ot sportida asosan turli xil yuklamalarning oshishi, raqobatdosh otlarga ta'siri o‘rganildi (Alekseenko V. G., 1955; Zemlyanskiy V. N., 1958; Laskov A. A., 1961 va boshqalar), ot tanasining turli tizimlarining holati o‘rganildi (Andreeva I. V., 1971; Karlsen G. G., 1979; Laskov A. A., 1982), tashqi ko‘rsatkichlarning otning sport yutuqlariga ta'siri (Andreeva I. V., 1971, Cherkasova V. I., 1971; 1977; Kotov A. C., 1977).

Biroq chop etilgan adabiyotlarda ot sportchilarining salomatlik holatini, jismoniy rivojlanishini, tayyorlanish dinamikasini va turli yuklamalarga moslashuvini o‘rganishga oid ishlar kam. Ot sportining inson organizmiga ta'sirining fiziologik xususiyatlari hali to‘liq o‘rganilmagan va bosma nashrlarda yagona qo‘llanmalarda yoritilgan (Blinkova M.V., 1999).

Ikkita tirik organizm - inson va otning o‘zaro ta'siri - bitta maqsadga erishishda - ot sportining ma'lum bir turida (ot sport, uchkurash, konkur) eng yaxshi samaradorlik masalalari juda kam o‘rganilgan.

Shu bilan birga, biz adabiyotda ot sportida ham chavandozlar, ham otlarni tanlash zarurligini ta'kidlaydigan biron bir ma'lumotni topmadik, sport mashg‘ulotlarining turli bosqichlari biz "chavandoz-ot" duetining sport yutuqlariga ta'sir qiluvchi omillarni o‘rganmadik. Shu bilan birga, otlarni tanlash (ya'ni seleksiya) bilan bog‘liq masalalar etarli darajada ishlab chiqilgan (Laskov A.A., 1960; Eze E., 1983).

Bizda mavjud bo‘lgan adabiyotlarda ot sporti bo‘yicha mashg‘ulotlar tizimini "chavandoz-ot" tizimini tayyorlash sifatida ko‘rib chiqish zarurligi haqida ko‘p aytilganiga qaramay (Lanyugina G.N., 1988), biz bu borada biron bir tadqiqotga duch kelmadik. Shu munosabat bilan “ot sportchilari faoliyatini muvofiqlashtirish” tizimini o‘rganish muammosi dolzarb bo‘lib, ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Ot sportchilarning somatometrik ko'rsatkichlarining sport natijalari bilan bog'liqligi (tajriba guruhi).

R = 0.514 da p < 0.05

	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
1	814	636	295	107	150	131	473	395	410	575	340	569
2	742	724	415	203	087	173	499	480	530	693	469	
3	472	598	821	780	693	654	807	783	804	897		
4	694	761	832	683	616	597	858	833	860			
5	600	746	663	668	593	644	903	912				
6	559	729	801	812	716	808	933					
7	662	757	692	665	587	758						
8	232	421	733	779	778							
9	671	193	832	913								
10	843	400	897									
11	315	472										
12	805											

1. Yosh
2. Tajriba
3. Tana uzunligi
4. Og'irlik
5. Tana (korpus) uzunligi
6. Qo'l uzunligi
7. Yelka uzunligi
8. Bilak uzunligi
9. Oyoq uzunligi
10. Son uzunligi
11. Pastki oyoq uzunligi
12. Ko'krak atrofi
13. Natija

Ot sportchilarning somatometrik ko'rsatkichlarining sport natijalari bilan o'zaro bog'liqligi (nazorat guruhi)

	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
1	170	-278	242	067	377	-055	-467	-133	-049	322	192	757
2	378	-143	184	-027	188	-013	-209	-096	029	202	202	
3	376	577	428	377	876	635	359	814	804	559		
4	360	495	-153	513	499	661	391	462	441			
5	273	701	265	225	512	683	488	821				
6	242	664	310	386	582	799	689					
7	118	562	-240	344	050	691						
8	321	566	-029	651	470							
9	344	343	500	402								
10	035	193	-302									
11	015	126										
12	477											

$\chi = 0,514$ da $p < 0,05$

1. Yosh
2. Tajriba

3. Tana uzunligi
4. Og’irligi
5. Tana korpus uzunligi
6. Qo’l uzunligi
7. Yelkaning uzunligi
8. Bilak uzunligi
9. Oyoq uzunligi
10. Son uzunligi
11. Pastki oyoq uzunligi
12. Ko’krak atrofi
13. Natijalar

Nazorat guruhida ot sportchilarning antropometrik ko’rsatkichlari va natijalari o’rtasida hech qanday bog’liqlik topilmadi. Ushbu guruhdagi antropometrik ko’rsatkichlar o’rtasidagi yaqin bog’liqliklar aniqlandi, bu bizga ot sportchilarni mutanosib ravishda tavsiflash imkonini beradi.

Nazorat va tajriba guruhlardagi antropometrik ko’rsatkichlarning korrelyatsion tahlili shuni ko’rsatdiki, tajriba guruhida nazorat guruhiga qaraganda antropometrik ko’rsatkichlarning ko’proq soni va o’zaro bog’liqligi aniqlangan.

Xulosalar:

1. Fiziologik ko’rsatkichlarning afzal ma’lumotlariga ega bo’lgan chavandozlarning sport ustunligi aniqlandi. Nafas olish tezligi o’rtacha daqiqada 18,2, nisbiy dam olishda puls tezligi - minutiga 66,5 zarba, qon bosimi - 116,5 mm (sistolik), 72,0 mm simob ustuni (diastolik). Xalqaro toifadagi sport ustalari va sport ustalari yurak urish tezligi (o’rtacha 64,1+3,8), nafas olish tezligi (o’rtacha 16,0+2,1), sistolik bosimning pasayishi (o’rtacha 112,2+4,8) tendentsiyasini ko’rsatdi.

2. "Muvofiqlashtirish" tizimini tavsiflovchi asosiy ko’rsatkichlar aniqlandi:

- antropometrik sport ko’rsatkichlariga ta’sir qildi (tana og’irligi, $r = 0,57$, tana uzunligi, $r = 0,56$, tana korpus uzunligi, $r = 0,54$, qo’l uzunligi, $r = 0,58$); otlarning o’lchovlari (qiyalikdagi balandlik, $r = 0,50$, qiya uzunligi $r = 0,62$);

- uzoq vaqt davomida barqaror bo’lib turadigan otliq sportchilar va ularning otlarining yuqori asabiy faoliyati ko’rsatkichlari (kuchli muvozanatli harakatlanuvchi tur vakillari ot sportining barcha turlari uchun eng maqbuldir);

- sportchining ham, otning ham jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi ob’ektiv ko’rsatkichlar bo’lib xizmat qilishi mumkin bo’lgan fiziologik ko’rsatkichlar (yurak urishi, qon bosimi, dam olish paytida va mashqdan keyin nafas olish tezligi).

3. "Muvofiqlashtirish" tizimidagi o’zaro ta’sirning samaradorligi sport otlarining klinik ko’rsatkichlariga ham bog’liq. Shunday qilib, SUN toifasiga ega sportchilar ishtirok etadigan otlar nisbiy dam olish holatida yurak urish tezligiga ega 33,2+3,4; razryadchilarga mansub otlar 36,6+3,4. Malakali sportchilarning otlarida fiziologik me’yorga tiklanish jarayoni SUN ga mansub otlarga qaraganda tezroq kechadi, bu esa yuqori malakali sportchilarga mansub otlarning tayyorgarlik darajasining yuqoriligini ko’rsatadi.

Adabiyotlar:

1. Автократов Д.М. Экстерьер лошади. - М.: Сельхозгиз 1931. - 183 с.
2. Алексеенко В.Г. Преодоление препятствий. - М.: изд. Физкультура и Спорт, 1955. - 17с.
3. Алексеенко В.Г., Овчинников Н.Ф. Еще раз о недостатках в конном спорте // Теор. и практ. физ. культ. - 1956. - №3. - С. 185-188.
4. Амосов Н.М., Антомонов Ю.Г. Моделирование в биокibernетике // Моделирование в биологии и медицине. - Киев: Наукова думка, 1975. - С.26-38.
5. Андреева И.В. Об экстерьере спортивных лошадей // Коневодство и конный спорт. - 1970. - №12. - С.21

Андреева И.В. Взаимосвязь экстерьерных особенностей с работоспособностью спортивных лошадей // Совершенствование племенной работы и технологии в животноводстве. - М.: Московская Ветеринарная Академия, 1971. - Т.71. - С.70-74

**Paralimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti. Toshkent,
O'zbekiston**

**PARA DZYUDUCHILARNING O'QUV MASHG'ULOT GURUHLARIDA KUNLIK
MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH.**

Anotatsiya: Paradyudochilarning kunlik mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bugungi kundagi aniq bir uslubga ega emasligi va ya'ni yondashuv yetarli emasligi, yondashuvning ko'p hollarda notog'ri yoki xato bo'lganligisababli sportchilarda mashg'ulotlarda muammolar yuzaga kelishi.

Kalit so'zlar: Paradyudo, J1 va J2, Dzyudagi, Kamikata,

Аннотация: У парадзюдоистов нет определенного метода планирования своего ежедневного тренировочного процесса, т.е. подход недостаточен, подход во многих случаях неправильный или неправильный, у спортсменов возникают проблемы во время тренировок.

Ключевые слова: парадзюдо, J1 и J2, дзюдаги, камиката

Annotation: Parajudokas do not have a specific method of planning their daily training process, i.e. the approach is insufficient, the approach is wrong or wrong in many cases, and the athletes have problems during training.

Keywords: Parajudo, J1 and J2, Judagi, Kamikata

KIRISH.

Bugungi kunda Paralimiya yo'nalishiga mamlakatimizda katta etibor berilmoqda. Yurtboshimiz tashabbuslari bilan paralimiya sport turlarida erishilgan natijalar bilan oddiy sportchilar erishgan sportchilar natijalar bir xilda rag'batlantirilmoqda. Bugungi kunda paradyudo ham juda yaxshi rivojlangan. Paradyudo mashg'ulotlarini kunlik rejalashtirish holatini tartibga solish va aniq jadval asosida rejalashtirish. Mashgulotni qulay va tartibli bo'lishi rejalashtirilgan va harakat uslubi shakllantirildi.

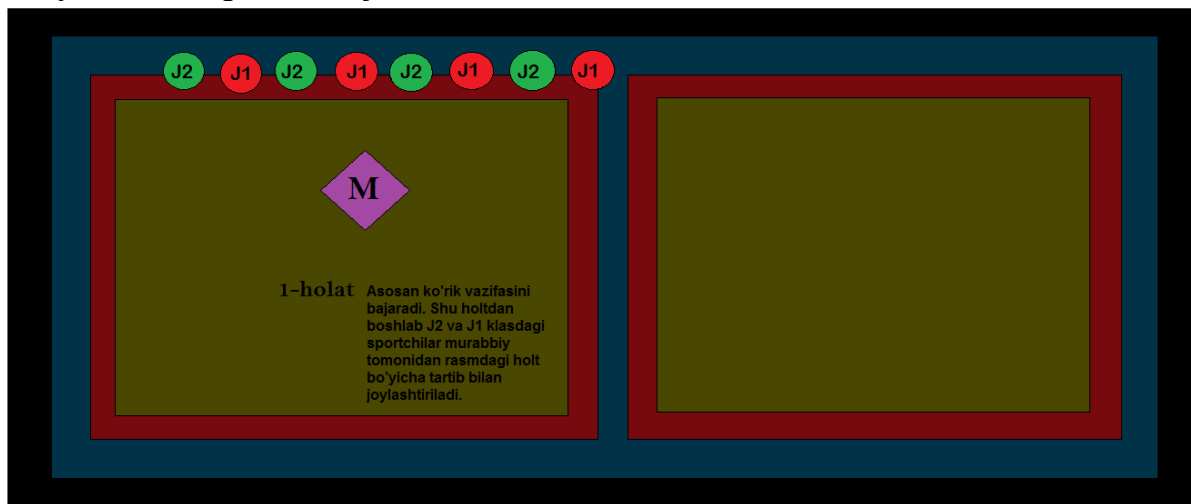
Tadqiqot maqsadi: Paradyudochilarni o'quv mashg'ulot guruhlarida kunlik mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri rejalashtirish va paradyudochilarga o'z imkoniyatlariga moslab mashg'ulot tashkillashtirish. Ko'zi o'jiz sportchilarni zalda mashg'ulot jarayonida to'g'ri harakatlanish tartibini ishlab chiqish.

Paradyudo Dzyudoning ko'zi o'jiz sportchilarga moslashtirilgan turi bo'lib bunda dzyudo kurashidagi ba'zi qoidalar o'zgartirilgan. Masalan dzyudoda kurashchilar tatami (kurash gilami) chiqqanidan keyin hakamning "hajime" (kurash yoki jang) ishorasidan keyin kurashni erkin holatda boshlashadi. Paradyudoda sportchilarning imkoniyati cheklanganligi va bu kasallik ko'z bilan bog'liqligini hisobga olgan holda tatamida sportchilar bir-birlarini usulga olish uchun ushlar holatiga o'tish holatlari murakkabligi hisobga olinib kurash ushlar holatidan boshlanadi bu holat "kamikata" ("tutqich" deyiladi yoki ushlar holati) deb ataladi. Paradyudoda Klasslari "Xalqaro ko'zi o'jiz sportchilar" federatsiyasi tomonidan (IBSA) belgilanadi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Bugungi kunda 2022- yildan boshlab paradyudoda J1 va J2 sport klasslari mavjud. J1 klassdagi sportchilar sportchilar deyarli yoki umuman ko'rishmaydi, binokulyar ko'rishda (binokulyar ko'rishda bir vaqtning o'zida odam ikki ko'zi bilan qarashi) Log MAR 2.6 dan kam yoki unga teng bo'lishi kerak. J2 sportchining ko'rish keskinligi Log MAR 1,3 va 2.5 oralig'ida binokulyar ko'rish yoki binokulyar ko'rish maydoni diametrik 60 daraja yoki undan kam bo'lishi kerak. J1 toifasidagi sportchilar endilikda faqatgina shu toifadagi sportchilar bilan bellashishlari, J2 lar esa faqat J2 klassdagi sportchilar bilan bellashadilar. Ya'ni oddiy qilib aytganda ko'rish qobiliyati deyarli mavjud bo'lmagan sportchilar hira ko'ruvchi sportchilar bilan bahslashmaydilar. Bu esa o'zaro kuchlar tengligini yuzaga keltiradi.

Bugungi kunda paradyudochilarning kunlik mashg'ulotlarni har bir davlat yoki sport muassasasida ko'p hollarda aynan dzyudo mashg'ulotlari kabi tashkillashtirilganligi, bu tartib aynan ko'z kasalligi, ko'rish bilan muammosi bor sportchilarga noqulaylik keltirib chiqarishi va ularni muammoli vaziyatlar (harakat vaqtida muazanatni yo'qotish, to'qnashuvlar) ga tushib qolishini ko'rishimiz mumkin. Mashg'ulotlar aynan dzyudo mashg'ulotlariga mos ravishda shakllantiriladi faqat sportchilarning ko'rish qobiliyati hamda ko'z kasalligi hisobga olinadi. Masalan J2 toifasidagi sportchilarda nisbatan ko'rish imkoniyati mavjudligi (hira ko'rish) sababli J1 toifali (ko'rish juda past yoki umuman ko'rish imkoniyatiga ega emas) sportchilarga nisbatan mashg'ulotlarda faolroq bo'lishadi. Mashg'ulotlarda bu sportchilar orasidagi nisbiy farqni kamaytirish uchun ularni quyidagicha yo'naltirish mumkin.

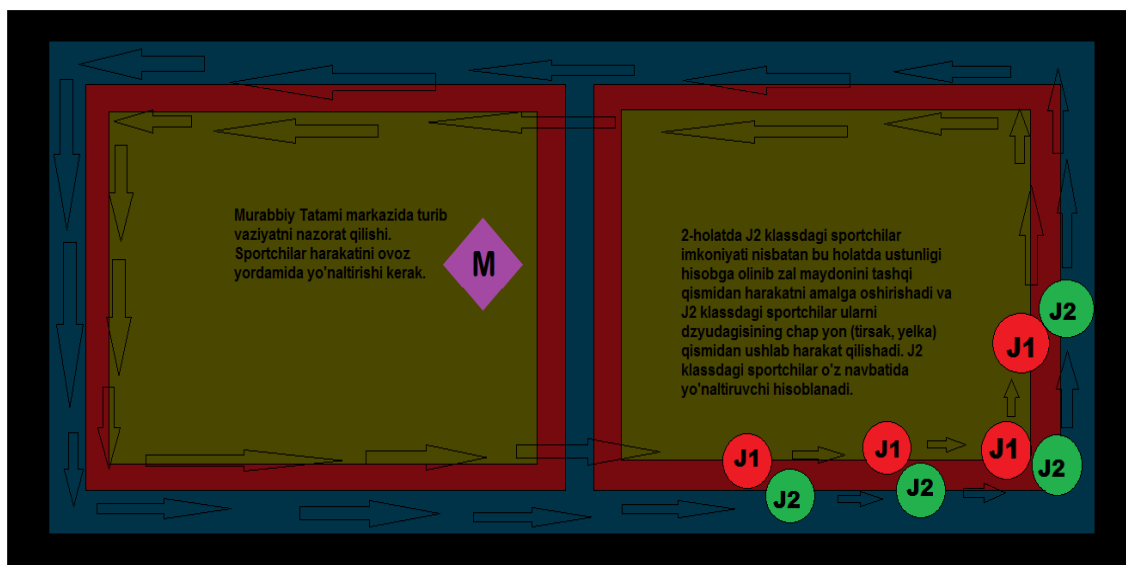
Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tayorlov bosqichi: bu bosqichda tanani asosiy bosqichga tayorlash, qizdirish mashg’ulotlari bajariladi.



1-Rasm :1-holat bo'yicha sportchilarni to'g'ri joylashishi, murabbiy joylashuvi.Asosan ko'rik vazifasini bajaradi. Shu holatdan boshlab J1 va J2 klassdagi sportchilar murabbiy tomonidan rasmdagi holt bo'yicha tartib bilan joylashtiriladi.

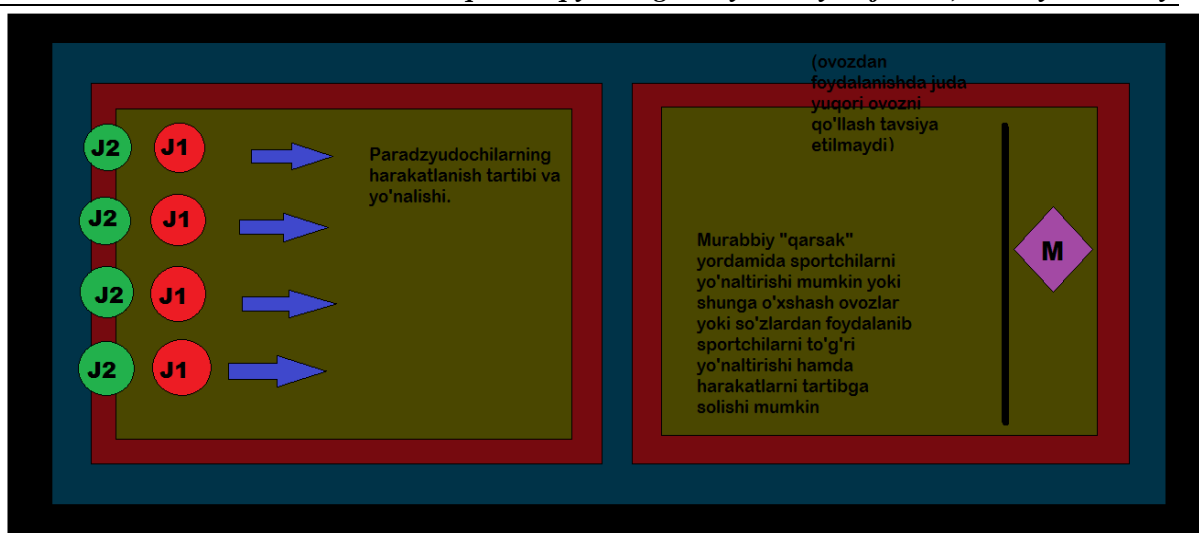
1-holat: Biz dastlab sportchilarimizni (paradzyudochilarni) 1-rasmdagi holt kabi saflantiramiz.Qisqa tekshiruv surishtiruv qilinadi (sportchilar rao'yxati bo'yicha to'liq yoki to'liqsizligini aniqlash, holatini savol-javob orqali sog'lom ekanligini tekshirish).

- Sportchilar dzyudagini rusum bo'yicha kiyishganlarini tekshiramiz
- Sportchilar tatamida oyoqyalang turishlarini ta'minlash (paypoq yoki shunga o'xshash oyoq panjalarini qoplab turuvchi vositalar yoqligini tekshirish). Jarohat davrini tugatgan sportchilarning barmoqlarni kichik jarohatini va oyoq to'pig'ini o'rab turuvchi elastik bint va plasterlar bundan mustasno.
- Sportchilar gigiyenasiga e'tibor qaratish oyoq va qo'l tirnoqlarni olinganligi .
- Mashg'ulot oldi kunlik reja va jarayon haqida qisqacha sportchilar bilan suhbat nazariy yondashuv (nazariy tushuntirish).



2-Rasm: 2-holat tayorgarlik qismida harakatlanish (zal bo'ylab) tartibi.

Bu holatda J2 klassdagi sportcholar imkoniyati nisbatan bu holatda ustunligi hisobga olinib zal maydonini tashqi qismidan harakatni amalga oshirishadi va J2 klssdagi sportchilar ularni dzyudagisining chap yon (dzyudagining tirsak, yelka qismidan) tarafidan ushlabharakat qilishadi. J2 klassdagi sportchilar o'z navbatida yo'naltiruvchi hisoblanadi.Murabbiy tatami markazida turib vaziyatni nazorat qilishi, sportchilar harakatini ovoz yordamida yo'naltiri kerak.



3-Rasm: 3-holat tatamida ketma-ketlikda bajariladigan maxsus mashqlar mashqlarni bajarish holati.

Sportchilarni klassiga qarab qulay harakat tartibi va yo'nalishi. Murabbiy "qarsak" yordamida sportchilarni yo'naltirishi mumkin yoki shunga o'xshash ovozlari yoki so'zlardan foydalanib sportchilarni to'g'ri yo'naltirishi hamda harakatlarni tartibga solishi mumkin (ovozdan foydalanishda juda yuqori ovozdan foydalanish tavsiya etilmaydi).

Kuzatuvlarimiz natijasida shu tartibdagi kunlik mashg'ulotlar smarali deb topildi. 1-2-3-rasm bo'yicha harakat tartiblari tajriba natijasida yuzaga keldi. Kuzatuv va tahlil Toshkent shahar Yashnaobod tumani 77-sonli ixtisoslashtirilgan maktab internatida tashkillashtirilgan paradyudo mashg'ulotlarida samarali amalga oshirildi. 1-2-3-rasmdagi holat Kuzatish va tahlil metodi yoradamida Toshkent shahridagi 77-ixtisoslashtirilgan ko'znojizlar maktabida tashkil qilingan paradyudo to'garagini kuzatish va tahlil qilish natijasida ishlab chiqildi, 1-jadval shu jadvalga moslab tuzildi. Rasmlardagi harakatlanish tartibida o'tilgan mashg'ulotlar dasportchilarda jarohat va jarohat olish havfi kuzatilmadi.

Turli yoshdagi sportchilar tayyorgarlik tizimini tahlil qilinganda, saralangan ko'rsatkichlar natijasi sportning har xil turlarida yuqori mutaxassislar yetishib chiqishini ko'rsatdi. Ko'pincha, bolalar va o'smirlar maktabi bitiruvchilari, sport maktabi bitiruvchilari, sport maktablari sportning ko'pgina turlarida yuqori natijalarni egallashda 1-razryad, sport ustasi va nomzod sportchilar hissalarida juda katta.

Paradyudo mashqlari sportchilar (o'quvchilar)ni shikastlanish xavfini oldini olish uchun mashg'ulotlar vaqtini sog'lom sportchilar mashg'ulot vaqtiga nisbatan kam bo'lishi kerak (60-80-daqiqa bo'lishi tavsiya etiladi). Paradyudochilar mashg'ulotlar jarayonida ulotqirish va bo'g'ish usullari yoki boshqa og'ritish usullaridan foydalanish tavsiya etilmaydi, nisbatan kam o'rganiladi va qa'tiy nazorat ostida nisbatan yengil o'rganiladi.

Agar paradyudochilarda mash'ulotlar intensivligi yetarli bo'lsa, sportchining sog'lig'iga salbiy ta'sir o'tkazmasa, yuklamani bemaol oshirish mumkin.

Mashg'ulotlarda boshlang'ich holatda tatamiga kirish va chiqishda tazim "ree" ni o'rgatish, zargarlik buyumlarini taqib mashg'ulotlarda qatnashish taqiqlanadi, favqulodda chiqish eshigidan sportchilarni ogohlantirish, ichimlik suvi qayerda joylashganligini ko'rsating, mashg'ulot vaqtida ovqatlanish taqiqlanadi, haqoratli so'zlar taqiqlanadi, har bir mashg'ulotlarni murabbiyning o'zi o'rgatishi shart, mashg'ulotda kamida 2 ta sog'lom va voyaga yetgan shaxslar murabbiyga yordam berishi tavsiya etiladi, murabbiyning roziligisiz hech kim mashg'ulotda shug'illanishi mumkin emas. Mashg'ulotlar davomida tayyorlov qismida stretching mashg'ulotlardan ham foydalanish jarohat olish xavfini kamaytiradi.

Paradyudochilarga mash'ulot vaqtida dzyudogini ushlashda barmoqlarni to'liq ochib kimanodantutish tavsiya etiladi. Kimanoni ushlashda qo'l barmoqlarini pastki uchta barmoqni qattiqroq qisish orqali ushlash holatini mustahkamlash mumkin.

Xulosa

Paradyudochilarga yuklamalar va kunlik mashg'ulotlarda yuklama berishda ularni kasallik yoki nogironlik sababini hisobga olgan holda yuklamalarni taqsimlash. Ularning imkoniyatlaridan kelib chiqib zalda mashg'ulotni tashkillashtirishda to'g'ri yondashish (1-2-3-rasm). Ularni kuchli yuklamalarga majburlamaslik va murakkab hatti harakatlarni talab qiluvchi mashqlarni talab qilmaslik. Bevosita jismoniy zo'riqish ruhiy zo'riqishga va buni natijasida bolani sport turidan bezdiradi. Kunlik mashg'ulotlarning yaxshi tashkil etilishi muvoffaqiyatli mikrotsikllarni yuzaga keltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirjamolov M.X. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport: o’quv qo’llanma – T.: «O’zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – 208 b.
2. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник. – Т.: «Ўзкитоб savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – 232 с.
3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kishichig\ Uchebnik dlya institutov. fiz. kulturo’. M. FiS.1991.
4. Matveev L.P. Obhaya teoriya sporta: Uchebnik. -M., 1997.

**Ismoilov Turobjon, NamDU dotsenti
Egamberdiyev Ilhomjon, NamDU katta o’qituvchi
Turg’unov Azimjon, NamDU o’qituvchi
Ortiqaliyev Akbarmirzo, NamDU o’qituvchi**

YOSH AVLODNI SOG’LOM QILIB TARBİYALASHDA JISMONIY TARBİYA BO’YICHA DAVLAT DIREKTIV HUIJATLARINING AHAMIYATI

Annotasiya: ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportga oid davlat direktiv hujjatlarining yosh avlodni sog’lom qilib tarbiyalashdagi ahamiyati yoritib berilgan.

Kalit so’zlar: sport, sport anjomlari, jismoniy tarbiya, sog’lom qilib tarbiyalash, harakat, yosh avlod, yetuk, barkamol.

Аннотация: в данной статье подробно описано значение государственных директивных документов по физической культуре и спорту в здорового молодого поколения.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, спортивный инвентар, здорового воспитания, движение, молодое поколение.

Annotation: this article describes in detail the importance of state directive documents on physical education and sports in a healthy lifestyle

Key words: sport, physical education, healthy lifestyle, population, , movement, young generation.

Mamlakatimizda mustaqillikka erishilgandan keyin kelajagimiz egalari bo’lgan yosh avlodni sog’lom qilib tarbiyalash masalalariga hukumatimiz rahbariyati tomonidan muntazam ravishda e’tibor berib kelinmoqda.

Respublikamizda o’sib kelayotgan yosh avlodni sog’ligini mustahkamlash, komil inson qilib tarbiyalash mamlakatimizning eng asosiy va kechiktirib bo’lmaydigan vazifalaridan biridir.

“Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Ta’lim to’g’risida”gi va “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi qonunlar, “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi qaror va “O’zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo’yicha harakatlar strategiaysi to’g’risida”gi va “O’zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi farmonlar oldimizga qo’yilgan vazifalarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega bo’ldi[1,2,3,4,5;6].

Respublikamizning ertangi kuni va kelajagi, gullab-yashnashi va rivojlanishi asosan o’sib kelayotgan yosh avlodning sog’lom, har tamonlama yetuk va barkamol insonlar bo’lib voyaga yetishiga bog’liqdir. Bu esa Vatanimiz kelajagi bo’lgan farzandlarimizning jismoniy, aqliy, ruhiy va ma’naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo qiladi.

O’zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” talablari o’quvchilarning yosh bilan bog’liq imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta’lim mazmuni va hajmini belgilash hamda ta’lim muassasalarining ijtimoiy vazifasini ko’zda tutib, avvalo, mamlakatimiz aholisining jismoniy, ruhiy, aqliy salohiyatini rivojlantirish, jamiyatning madaniy, ahloqiy qirralarini chuqurlashtirish aholining yashash tarzini yaxshilashga qaratilgan. O’quvchi-yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, jismoniy barkamollik va sog’liqni mustahkamlashning samarali chora-tadbirlari jismoniy tarbiya vositalaridan samarali va to’laqonli foydalanish uchun shart-sharoit yaratishning muhim natijasi hisoblanadi. O’quvchilarga maktab yoshidan boshlab o’z sog’lig’i ustida qayg’urish madaniyatini o’rgatib borish kerak. Bu esa sog’lom turmush tarzining qanchalik muhimligini belgilab, o’quvchi-yoshlarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug’ullanishga undaydi[1].

O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi qonunining qabul qilinishi mamlakatimiz ijtimoiy-siyosiy, madaniy-ma’rifiy hayotida muhim voqea bo’ldi. Bu qonun yurtimizda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining huquqiy asosini yaratdi. Bundan tashqari Vazirlar

Mahkamasi tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlariga oid bo'lgan yana bir qator hayotbaxsh qarorlari millatimizning kelajagi yo'lida qilingan buyuk ishlarning mustahkam poydevoridir. Shular asosida shahar va qishloqlarda bugunga kelib ko'plab zamonaviy sport inshootlarining qurilishi, qaytadan ta'mirlanishi, zamon talablariga javob beradigan sport anjomlari bilan jihozlanishi respublikamizda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar sonining ortishiga va sog'lom turmush tarzining shakllanishida muhim omil bo'ladi[2].

Davlatimiz va jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g'oyat muhim bo'lgan sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasi dolzarb masalalardan biri bo'lib xisoblanadi.

Respublikamizda aholini salomatligini mustaxkamlash borasida ham katta ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Prezidentimiz tomonidan ommaviy sportni sifat va samaradorligini oshirish maqsadida 2017-yil 3-iyunda "O'zbekistonda ommaviy sportni yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risida" gi qarori sport ishlarini tizimli yo'lga qo'yishda dasturi amal bo'lib kelmoqda[6].

Bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri ishlab chiqarish korxonalarida, ta'lim muassasalarida, oilada, mahallalarda ommaviy sportni sifatiga e'tiborni qaratish bilan shug'ullanuvchilar sog'lig'ni yanada mustahkamlash.

O'sib kelayotgan yosh avlodni salomatligini mustaxkamlash xalq ta'limi tizimi oldida turgan asosiy vazifalardandir. Bu vazifalarni amalga oshirishda respublikamiz rahbariyati va prezidentimiz tamonidan chiqarilayotgan qonun, farmon va qarorlarning o'zini hamda ahamiyati kattadir.

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning 2017 yil 7 fevraldagi 4947-sonli farmonlari 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'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyadan unumli foydalanish masalalariga alohida e'tibor berilgan[4].

"O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi farmonning yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish yo'nalishida:

jismonan sog'lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish;

yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish;

yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirishda davlat hokimiyati va boshqaruv organlari, ta'lim muassasalari, yoshlar va boshqa tashkilotlarning samarali faoliyatini tashkil etish kabilar belgilab berilgan.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, mustakillikning dastlabki kunlaridan buyon muntazam ravishda hukumatimiz rahbariyati tamonidan jismoniy tarbiya va sportga oid chiqarilayotgan davlat direktiv hujjatlari yosh avlodni sog'lom, barkamol va har tomonlama yetuk qilib tarbiyalashda katta ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». //Марифат. – Тошкент, 1998. 1 апрел.

2. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.

3. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. // Халқ сўзи. – Тошкент. 2020. 23 сентябрь.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: “Адолат”, 2017. -112 б.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2020. 24 январь, ПФ-5924-сон.

6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.

Жарылкапов Улугбек, Ерназаров Рустам, Аймбетова Амина.
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
Ўзбекистон, Нукус.

Электрон почта: ulug_1994_2022@mail.ru

ЭРКИН КУРАШ СПОРТ ТУРИГА САРАЛАШ

АННОТАЦИЯ: Эркин курашчиларнинг шаклланиши ёшликдан бошлаб селекция заруриятидир. Спортчиларни танлаш ва тайёрлашда асосий этибор ёш организмнинг ривожланиш қонуниятларини билиш, восита функцияларини шакллантириш ва чидамлилиқ ва энергия алмашуви болиб топилади. Бошланғич даврида келажакдаги спортчини аниқлаш жуда қийин. Айнан шу даврда ёш организмнинг индивидуал ривожланиш суръатларини ҳисобга олган ҳолда спорт қобилиятини ривожлантирувчи, истедодга мойилликни ривожлантиришга ҳисса қўшадиган мураббийнинг роли катта.

КАЛТ СЎЗЛАР: Саралаш, эркин кураш, қобилият, иқтидор, тайёргарлик, ирсият, жисмоний чидамлилиқ

АННОТАЦИЯ: Наиболее актуальным вопросом в формировании вольной борьбы является необходимость проведения отбора, начиная с младшего возраста. Основную роль в отборе и подготовке спортсменов играют знания закономерностей развития молодого организма, становление и формирование двигательных функций, выносливости, энергетического обмена. В период формирования личности очень трудно опознать будущего спортсмена. Именно в этом периоде важна роль тренера, который развивает спортивные способности, учитывая индивидуальный темп развития молодого организма, способствует перерастанию задатков в талант.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Спортивный отбор, вольная борьба, способности, талант, тренировка, наследственность, физическая выносливость.

ANNOTATION: The most pressing issue in the formation of freestyle wrestling is the need for selection, starting from a younger age. The main role in the selection and training of athletes is played by knowledge of the patterns of development of a young organism, the formation and formation of motor functions, endurance, and energy metabolism. During the period of personality formation, it is very difficult to identify the future athlete. It is during this period that the role of a coach is important, who develops athletic abilities, taking into account the individual pace of development of a young organism, and contributes to the development of inclinations into talent.

KEY WORDS: Sorting, freestyle, ability, talent, training, heredity, physical endurance. к

Саралаш — бу педагогик, социологик, руҳий ва тиббий-биологик тадқиқот услубларини ўз ичига оладиган комплекс хусусиятга эга ташкилий-услубий тадбирламинг кўп йиллик тизимидир. Мазкур тадқиқот услублари асосида ўсмирламинг курашга ихтисослашиши учун қобилиятлар ва иқтидор аниқланади, шунингдек кучли спортчилами терма жамоаларга саралаш амалга оширилади. [2 В 350]

Спорт захирасини танлаш ва тайёрлаш масалалари доимо ёшлар спорти методологияси назариясининг марказий муаммоси ҳисобланади. Ушбу муаммога қизиқишнинг ортиши спорт натижаларининг тез ўсиши билан оқланади, аммо ҳар бир спортчи ҳам натижаларга эриша олмайди. Шунинг учун жисмонан қобилиятли ва иқтидорли спортчиларни топиш муҳим аҳамиятга эга. Ҳар қандай иқтидорли спортчининг асоси кўп ҳолларда ирсият билан боғлиқ бўлган мойиллик ва қобилиятдир. Аммо майл қобилиятларнинг асосидир, ўз навбатида, қобилиятлар машаққатли машғулотлар натижасидир. [6 В 25-26]

Муваффақиятнинг ўзи ирсий истедодга эмас, балки фақат унга эришиш имкониятига боғлиқ. Бир хил турдаги қобилиятлар турли хил манбалар асосида шакллантирилиши мумкин ва аксинча, бир нечта одамлар турли хил мойилликларга эга бўлиши мумкин, лекин ҳар хил қобилиятларга эга бўлиши мумкин. Бундай ҳолда, ҳақиқий қобилиятларни таъкидлаш керак.[9 В 102]

Ёш эркин курашчиларининг тактик маҳоратини тизимли назорат қилиш учун узоқ вақт давомида олинган бир қанча параметрларни таҳлил қилиш зарур. Юқори натижаларга эришиш учун ёш спортчини тарбиялаш, унга техник ва тактик ҳаракатларни ўргатиш керак. Тезлик, чидамлилиқ сифатлар боланинг мослашувчанлиги муҳим рол ўйнайди. Эркин курашда бўлажак спортчининг қобилиятлари ва ярқилигини аниқлаш учун мушакларнинг муайян фаолияти қобилиятини, маълум бир юкга мослашиш тезлигини ва узоқ машғулотлар давомида ишлаб чиқилган кўрсаткичларни ҳисобга олиш керак. Фаоллик ва тизимлилиқ тамойилларига амал

килиш бошқа кўплаб тамойиллар каби таълим жараёнини амалга оширишда муҳим қўлланма хисобланади. Машғулот жараёнида ёш спортчининг машғулот жараёнида ўз ҳаракатларига танқидий муносабатда бўлиши, унинг ўзи хатоларини англаши ва тан олиши муҳимдир. Ҳар бир янги техника ўз-ўзидан мақсад эмас, балки мураккаброқ техникада янги қадам бўлиши муҳимдир. [7 В 425]

Курашчилар учун беллашув пайтида ўз сафдошларини кузатиш жуда муҳим, бу уларга хатоларни ёки беллашувнинг ҳар қандай муҳим хусусиятларини кўришга имкон беради. [1 В 62]

Болаларнинг спорт мактабларининг кураш (булинмаларига саралаш жараёнида саломатлик, организмнинг анализатор тизими ҳ;олати, морфологик белгилар, жисмоний тайёргарлик, хааракатни вақт ичида, маконда ва куч бериш бўйича янада аниқ бажаришга ёрдам берадиган координацион қобилиятлар даражасини қисобга олиш зарур. [8 В 216-220]

Юқори натижаларга эришиш учун шахсий иш фаолиятини ривожлантириш, машғулот пайтида, беллашувда, мусобақада йўл қўйилган камчиликларни таҳлил қилиш керак. Ёшлигиданоқ эркин курашига иқтидори бўлган полвонларнинг келажақдаги муваффақиятлари ҳақида баҳо бериш нотўғри бўлади, чунки конституциявий ўзгаришлар, руҳият ва характердаги ўзгаришлар ёш танани шакллантириш жараёнида содир бўлади. Ёш тоифадаги кўпчилик чемпионлар ўсиб улғайиб, ўз мақомини тасдиқламайди. Энг кенг тарқалган ҳолат - мусобақаларда паст натижаларга эришган спортчи келажақда истиқболли спортчига айланади. [5 В 198]

Шу билан бирга, кўплаб мураббийлар спортчининг ривожланиши ҳар доим ўсмирлик даврида фақат жисмоний ривожланишга боғлиқлигига ишонч ҳосил қилади. Бундан ташқари, яроқсизлиги тўғрисида хулоса чиқаришга шўшилмаслик керак, чунки боланинг қобилиятлари машғулот жараёнида намоён бўлиши мумкин. [3 В 425]

Ёш полвонларни танлаш ва уларни доимий машғулотларга йўналтириш бўйича илмий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, бўлажак спортчиларни бошланғич тайёргарлик гуруҳларида саралашнинг муайян мезонлари, шакллари, усуллари мавжуд. Мутахассислар ўртасида ўтказилган сўровномалар шуни кўрсатдики, спорт танлови стандарт тестлар тўпламидан иборат бўлган назорат ва қабул тестлари ёрдамида амалга оширилади. [4 В 62-64]

Хулоса: Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки спортчиларни эркин курашқа саралашда уларнинг ирсиятини органиб таҳлил қилинади. Бошланғич тайёргарлик босқичида спортчиларнинг морфо-функционал имкониятларини қисқибга олган қолда антропометрик корсаткичлари бўйича техник-тактик усулларни индивидуал машғулотлар жараёнида ўргатилиб борилади. Бошланғич тайёргарлик босқичида ўргатилган техник усулларни такомиллаштириши лозим. Аксарият мураббийлар бошланғич тайёргарлик босқичида ўргатлан усулларни такомиллаштирмаслиги аниқланди. Шунинг учун спортчиларнинг 60-70% ўсмирлар даврида спортни яқунламоқда. Тоғри саралашдан отган индивидуал антропометрик корсаткичлари бўйича тоғри танланган техник-тактик усулларни такомиллаштириб борилса юқори натижаларги еришишига ишонамиз.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ф.А. Керимов. Спорт кураш назарияси ва услубияти, 2018. Б 216-220
2. Н.А. Тастанов. Кураш турлари назарияси ва услубияти. 2017. Б-350
3. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: [учебник для вузов] / Л. Ф. Бурлачук. — Санкт-Петербург.: Питер, 2005. — 352 с.
4. Губа В. П. Спортивный отбор как учебная дисциплина / В. П. Губа // Теория и практика физ. культуры.— 2008.— № 2.— С. 62–64.
5. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. — [3-е изд., испр.]. — М.: Советский спорт, 2007. — 296 с. — С. 198
6. Гужаловский А. А. Проблемы теории спортивного отбора / А. А. Гужаловский // Теория и практика физ. культуры. — 1986. — № 8. — С. 24–25.
7. Тарабрина И. В. Тренировочно-учебный процесс спортсмена-борца // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции /Под общей редакцией С. С. Чернова. — Новосибирск: Издательство НГТУ, 2010—466 с.,
8. Борьба греко-римская: учеб. для учреждений физвоспитания /под редакцией А. Ю. Шулики [и др.]. Ростов на Дону: Феникс, 2004 С.102–107

Жарылкапов Улугбек

**Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
Ўзбекистон, Нукус.**

Электрон почта: ulug_1994_2022@mail.ru

ЁШ ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЎҚУВ ТРЕНИРОВКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

АННОТАЦИЯ: Ўқув машғулотларини самародорли режалаштириш бугунги кунда барча спорт турлари олдида турган асосий муаммо ҳисобланади. Эркин курашчи қизларнинг мусобақаларда спортчиларнинг натижалари маълумки даражада тактик, техник, физик ва психологик хусусиятларига боғлиқ. Ҳозирги кунда ўқув машғулотларини режалаштиришнинг етишмовчилиги спортчиларимизнинг натижалари пасайишига олиб келмоқда. Ўқув машғулотларни тоғри режалаштириш орқали юқори натижаларга эришиш мумкин.

Калит сўзлар: Эркин курашчи қизлар, ўқув машғулотлар жараёни, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, ўқув машғулотлар жараёнини режалаштириш, машғулот юкламалари.

АННОТАЦИЯ: Эффективное планирование тренировок является серьезной проблемой, стоящей сегодня перед всеми видами спорта. Результаты спортсменов в соревнованиях по вольной борьбе в определенной степени зависят от их тактико-технических, физических и психологических особенностей. В настоящее время отсутствие планирования тренировочных занятий приводит к снижению результатов наших спортсменов. Высоких результатов можно добиться при правильном планировании.

Ключевые слова: Женская вольная борьба, тренировочный процесс, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, планирование тренировочного процесса, тренировочные нагрузки.

ANNOTATION: Effective training planning is a major challenge facing all sports today. The results of athletes in freestyle wrestling competitions to a certain extent depend on their tactical, technical, physical and psychological characteristics. Currently, the lack of planning for training sessions leads to a decrease in the results of our athletes. Great results can be achieved with proper planning.

Key words: Women's freestyle wrestling, training process, microcycle, mesocycle, macrocycle, training process planning, training loads.

Эркин курашчи қизларнинг ўқув машғулотларини режалаштириш - бу эркин кураш тайёргарлик вазифаларини йечиш шартлари, принциплари ва усулларини, курашчи егаллаши зурур бўлган спорт натижаларини олдиндан кўрабилишдир. Эркин курашчи қизларнинг тайёргарлигини тўғри режалаштиришлик - бу эркин курашчилар контингенти хусусиятларининг таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ва уларни вақт оралиғида тақсимлашдир. Сўнги пайтларда спорт курашида тренировка жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу мусобақа қоидаларига баъзи ўзгартиришларнинг киритилиши ва Халқаро эркин кураш федерациясининг мусобақа беллашувлари томошабоплигини ошириш бўйича қўйган талаблари билан боғлиқ. Ҳозирги пайтда катта тажриба материали тўпланган, спортчилар тайёргарлигини янада юқори даражада сифатли режалаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратилган.

Спортчилар тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо этади: биринчидан, нарузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон юқори натижалар спортида нарузкалар биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда); иккинчидан, тренировканинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши (жаҳоннинг йетакчи спортчилари тажрибасида). Шу сабабли тренировка тузилмасини оптималлаштириш ва оптимал тренировка дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга ега бўлиб қолмоқда.

Тренировка жараёнини режалаштириш - бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар комплекси амалга оширилиши лозим. [1]

Дарс (машғулот) тренировка жараёнининг элементар таркибий қисми ҳисобланади. Алоҳида машғулотлардан тренировка куни, улардан - микроцикл ташкил топади, бир нечта микроцикллар бирлашмаси янги, нисбатан мустақил, тренировка жараёнининг бутун бўлаги бўлган мезоциклни ҳосил қилади. Бир нечта мезоциклларнинг бирлашмаси янада йирик ва нисбатан тугалланган тузилма - макроциклни ташкил этади (Г.С.Туманян, 1984). Тренировканинг микро-, мезо- ва макроцикллар каби даврларга ажралишига қараб нарузкалар ўлчамлари, ҳажми, шиддати, тайёргарлик воситалари ҳамда услублари ўзгаради.

Спорт курашида ўқув-тренировка жараёнини режалаштириш қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

- истиқболли - босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун;
- кундалик - тренировка микроцикли учун;
- тезкор - бир машғулот учун.

Эркин курашчи қизларнинг кўп йиллик тренировкасига мўлжалланган режани тузишда спорт кураши ривожланиш йўлининг башорати ҳамда мусобақалар қоидаларидаги ўзгаришларга амал қилиш лозим. Шу сабабли тренировка воситалари, ҳажми ва шиддати вазифаларининг ўзгаришини назарда тутиш зарур. Истиқболли режа бутун ўқув гуруҳи каби алоҳида ҳар бир курашчи учун тузилади.

Спорт тренировкасининг умумий (гуруҳли) режаси қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади: гуруҳнинг қисқача тавсифи; кўп йиллик тренировка мақсади ва асосий вазифалари; тайёргарлик босқичлари ва тренировка жараёнининг босқичлар бўйича асосий йўналиши (асосий вазифалари, уларнинг ҳар бир босқичдаги улуши); спортчилар тайёргарлигини тавсифловчи спорт-техник кўрсаткичлар ва назорат меъёрлари; педагогик ҳамда тиббий назорат. [2]

Тренировканинг истиқболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқишни тақозо этади. Йиллик режаларга қўлланиладиган воситалар ва тренировка нарузкаларининг батафсил баёни киритилади. Кундалик режалаштиришда спорт формаси динамикасининг илмий қонуниятлари (юзага келиш, барқарорлаштириш ва вақтинчалик пасайиши) қўлланилади. Кундалик режалаштириш тузилмасига турли омиллар: ўқиш ва меҳнат тартиби, машғулотлар мазмуни, сони ва нарузкалар ўлчамларининг умумий йиғиндиси, тренировка нарузкаларига бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда курашчилар малакаси таъсир этади.

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазифалар, воситалар, услублар, нарузка ҳажми ва шиддатини аниқлаштиришни кўзда тутаяди. Тренировка машғулотлари тузилмаси, биринчи навбатда, максимал тренировка самарасига еришишга қаратилганлиги билан белгиланади. Тренировканинг тезкор режасига мувофиқ машғулотлар конспекти тузилади, унда тайёрлов (бадан қиздириш) асосий ва якуний қисмлар, такрорлашлар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусияти баён қилинади.

Тренировка жараёнида учта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш даврлари ажратилади. [3]

Тайёргарлик даврида тренировкалар фаол дам олишдан шиддатли маҳсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, кураш техникаси ва тактикасини егаллаш ҳам такомиллаштиришга аста-секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврининг асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш, умумий жисмоний тайёргарликни яхшилаш ва курашчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник-тактик ҳаракатларни егаллаш ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга оширишдаги камчиликларни бартараф етиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат.

Тренировканинг мусобақа даври мақсади - мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок етиш. Ушбу даврнинг асосий вазифалари юқори даражада машқланганликка ега бўлиш, техник-тактик ҳаракатларни кейинчалик ҳам мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштириш, мусобақаларда қатнашишда беллашувни олиб бориш тактикаси билимларини кенгайтириш ҳамда мустаҳкамлаш, юқори даражада жисмоний, ирода ва маънавий сифатларнинг ривожланишига еришиш назарий билимларни кенгайтиришдан иборат. Бу босқичда спортчилар, малакаларига қараб, масъулиятли мусобақаларда иштирок этадилар.

Тренировканинг ўтиш даврига тренировка нарузкасининг пасайиши хос бўлади. Даврнинг асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш. Асосий воситалар: спорт ўйинлари, сузиш ва бошқ. Тўғри

тузилган ўтиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам ривожлантириш, курашчининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт-шароитлар яратади. [4]

Тадқиқотнинг мақсади : Ёш эркин курашчи қизларнинг ўқув тренировка машғулотлари режалаштириш жараёнини урганиш.

Тадқиқотда ташкил қилиш услублари: Адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатиш, педагогик эксперимент, амалий тажриба, математик - статистик услублар, назарий таҳлил, педагогик кузатишлар, тест ўтказиш, эксперимент баҳолаш, педагогик тажриба-синов ишлари, олинган натижаларни умумлаштириш ва математик-статистик ишлов бериш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси: Тадқиқот олдига қўйилган мақсадга еришилди ва вазифалар бажарилди. Бундаги асосий мақсад курашчиларнинг ўқув тренировка машғулотларини, йиллик сиклининг тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш давлари учун ўқув машғулотларини ташкил қилиш тизимининг самарали дастурини режалаштириш ва шу режа асосида тайёргарлигини такомиллаштириш амалга оширилди.

Қулоса: Машғулот сиклларини шунчаки тузиш билан юқори натижаларга еришиб бўлмайди. Мусобақалардан кейин спортчилар маълум бир ғалаба билан чекланиб қоладилар. Бундан ташқари асосий мусобақалар олдидан спортчида сусайиш, толиқиш, ҳолатлари кузатилади. Бунда тренировка жараёни нотўғри тузилган эмас, балки ўқув тренировка машғулотларини режаси нотўғри ишлаб чиқилган. Бундай муоммоларни ҳал қилишда адабиётларни ўрганиб чиқиб, ўқув тренировка жараёнини режалаштиришдан олдин қуйидаги вазифаларга мураббий ҳамда педагогларимиз амал қилиши, машғулотлардаги қийинчиликларни самарали ҳал қилиб, ижобий натижаларга еришиш мумкин:

- эркин кураш техникаси ва тактикасини пухта егаллашига қўмаклашувчи умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликда, спорт тури техникаси ва тактикасига яқинлаштирилган машғулот вариантларини ишлаб чиқиш;

- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шуғулланувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш билан биргаликда даволаш жисмоний тарбияси ҳақида маълумот олишни машғулотлар режасига киритиш;

- эркин курашчи қизларнинг комплекс тарзда ривожлантириш ва уни мусобақа фаолиятида номоён қилиш учун сунъий мусобақа вазиятларини, турли хил ҳолатларини ўйлаб топиш;

- мувофақиятли тренировка ва мусобақа фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани егаллаш ва мустаҳкамлаш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ф.А.Керимов. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент 2018 йил.
 2. Ф.А.Керимов. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент 2009 йил.
 3. Н.А.Тастанов. Кураш турлари назарияси ва услубияти. Ташкент 2017 йил.
- Ш.С.Турсунов . Теория и методика видов борьбы. Тошкент 2017 йил.

R.U.Memetov

O‘qituvchi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston Chirchiq shahar

Telefon: +998977775058 e-mail: memetovrustam532@gmail.com

S.A.Saydinov

O‘zbekiston Chirchiq shahar

O‘qituvchi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Telefon: +998977466696 e-mail: memetovrustam532@gmail.com

YOSH BIATLONCHILARNING DASTLABKI BAZAVIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH BOSQICHIDA NISHONGA OTISH BO‘YICHA MAXSUS TAYYORGARLIGINI YAXSHILASH

Annotatsiya. Ushbu maqolada biatlon bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarni jarima maydonida yugurish, nishonni aniq maljalga olishni takomillashtirish va yurak urishi sonini nazorat qilish yuqori puldsda o‘q otish hamda yuklamalarni rejalashtirish kabi muommolar yoritilgan.

Kalit so‘zlar. Nishoni poylash, yurak urushlar sony, jarima maydoni, biatlonchilarni yurak urush soni.

Аннотация. В данной статье освещены такие проблемы, как бег в штрафной площади для юных биатлонистов, повышение точности прицеливания и контроль частоты сердечных сокращений, стрельба на высоком пульсе и планирование нагрузок.

Ключевые слова. Пристрелка, количество инфарктов, штрафная площадь, количество инфарктов у биатлонистов.

Annotation. This article highlights issues such as running in the box for young biathletes, improving aiming accuracy and heart rate control, shooting at a high heart rate and planning loads.

Keywords. Shooting, the number of heart attacks, the penalty area, the number of heart attacks in biathletes.

Mavzuning dolzarbligi. Tadqiqotlar biatlon rivojlanishining hozirgi tendentsiyalari bilan bog'liq bo'lib, ular masofada sportchilarning harakatlanish tezligining oshishi, o'q otish aniqligining oshishi va uni bajarish uchun umumiy vaqtning pasayishi bilan tavsiflanadi. Bu biatlonchilarning raqobatbardosh faoliyati mahorati va samaradorligini oshirish uchun zaxiralarni yanada izlashni zarur qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Jahon sportidagi yutuqlarning jadal o'sishi sport zaxirasini tayyorlashni tashkil etishning yangi, tobora samaraliroq vositalari va usullarini doimiy ravishda izlashni talab qiladi, chunki yuqori sport mahorati darajasidagi raqobatbardosh faoliyat tarkibida ko'pincha tarkibiy qismlar muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida ko'pincha murabbiy va sportchining e'tiboridan chetda qoladi.

Tadqiqot vazifalari. Tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida biatlonchilar uchun funktsional poydevor yaratishda eng yuqori sport yutuqlari darajasida muvaffaqiyatni ta'minlaydigan tarkibiy qismlarga e'tibor qaratish lozim.

Tadqiqot usullari. Individual xususiyatlarni maksimal darajada amalga oshirish bosqichida yo'l qo'yilgan xatolarni qoplash juda qiyin.

Tadqiqotning maqsadi. dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida 13-14 yoshdagi biatlonchilarning maxsus o'q otish tayyorgarligini takomillashtirish metodologiyasining samaradorligini nazariy asoslash va eksperimental tekshirish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida 13-14 yoshdagi biatlonchilarning maxsus o'q otish tayyorgarligi darajasini o'rganish va takomillashtirish yo'llarini aniqlash.

2. Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichi uchun 13-14 yoshdagi biatlonchilarning maxsus o'q otish tayyorgarligi metodologiyasini asoslang.

3. Pedagogik eksperimentda dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida 13-14 yoshdagi biatlonchilarning maxsus o'q otish tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodologiyaning samaradorligini tekshiring.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

- 13-14 yoshdagi biatlonchilarning maxsus o'q otish tayyorgarligi darajasiga qo'yiladigan talablar belgilanadi, bu esa raqobatbardosh faoliyatda muvaffaqiyatli barqaror natijalarni beradi;

- 13-14 yoshdagi biatlonchilarning maxsus o'q otish tayyorgarligi darajasi ishlab chiqilgan testlar asosida ishlab chiqilgan testlar asosida aniqlandi, ular pozitsiyadan, yotish va tik turishdan vaqt cheklovisiz otish darajasini va pozitsiyadan, yotish va turishdan vaqt cheklovi bilan otish darajasini aniqladilar.

- biatlonchilarni otish natijalarining funktsional ko'rsatkichlar va muvofiqlashtirish qobiliyatining rivojlanish darajasiga bog'liqligi aniqlandi;

- biatlonchilarni baholash me'zonlari belgilangan: yuqori (qurol-yarog' tizimini saqlaydi, otish paytida maxsus nafas olish rejimiga rioya qiladi, tortishish paytida diqqatga sazovor joylarga e'tiborni qaratadi va bir vaqtning o'zida tetikni tortadi), o'rta (jismoniy faoliyatdan keyin qurol-yarog' tizimining kichik buzilishlari, maxsus nafas olish rejimini to'liq nazorat qilish mumkin emas). O'q otish, nishonga olish, nishonga olish bilan bir vaqtda tetikning tushishini qayta ishlamaydi, past (qurol-yarog' tizimi buzilgan, maxsus nafas olish rejimini boshqarish yo'q, nishonga olishda qo'pol xatolar, triggerni bir tekis qayta ishlash emas);

- dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida biatlonchilarning maxsus o'q otish tayyorgarligi darajasiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar (ishlab chiqarish, nishonga olish, maxsus nafas olish rejimi va tetikni tushirishni qayta ishlash) va ikkilamchi omillar (ob-havo sharoiti, yo'lning qiyin relyefi, musobaqalarda tomoshabinlar va matbuotning mavjudligi, kuchli raqiblarning mavjudligi va yuzma-yuz kurash) aniqlandi;

-o'quv jarayonida biatlonchilarning o'q otish tayyorgarligi darajasini takomillashtirish ketma-ketligi aniqlandi;

- ushbu sport turidagi harakatlarni boshqarish sifatiga ta'sir qilish vositalari, muvofiqlashtirish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan mashqlar, maxsus nafas olish rejimini ishlab chiqarish, tetikni nishonga olish va qayta ishlash ko'nikmalarini aniqlash;

- otish paytida nafasni ongli ravishda boshqarish, nishonga olish, jangovar vzvoddan tetikni tushirishni boshqarish ko’nikmalarini shakllantiradigan mashqlardan foydalanishga asoslangan dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida biatlonchilarning maxsus o’q otish tayyorgarligini takomillashtirish metodologiyasi asoslandi va ishlab chiqildi. Otish paytida biatlonchilar tomonidan yo’l qo’yilgan xatolarni tuzatishga va o’q otishning umumiy darajasini oshirishga imkon beradigan otishni mustaqil sozlash.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida biatlonchilarning maxsus o’q otish tayyorgarligini takomillashtirish metodologiyasini ilmiy asoslash va ishlab chiqishdan iborat bo’lib, bu turli malakali sportchilarni tayyorlash tizimini yanada rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarining ma’lum nazariyalari va usullarini yangi ilmiy faktlar bilan to’ldiradi. Natijalar shuni ko’rsatadiki, muvofiqashtirish qobiliyatining rivojlanishi, nafas olishning funktsional ko’rsatkichlarining oshishi texnik tayyorgarlik bilan birgalikda 13-14 yoshdagi biatlonchilarning o’quv jarayonida eng samarali hisoblanadi. Otishmaning muvofiqashtirish qobiliyatlari va nafas olishning funktsional ko’rsatkichlarining rivojlanishiga bog’liqligi aniqlandi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati mashg’ulotning turli bosqichlarida biatlonchilarning maxsus o’q otish tayyorgarligini yaxshilash uchun o’quv jarayonida qo’llanilishi mumkin bo’lgan metodologiyani ishlab chiqishdan iborat; raqobat sharoitlariga qarab texnik mahoratning asosiy parametrlarini o’zgartirish qobiliyatini ta’minlaydigan vosita potentsialining asosini yaratish; sport ko’rsatkichlarini yaxshilash; ishlab chiqarishni moyil va tik turgan joydan tezda qabul qilish, tashqi va ichki omillardan qat’iy nazar, faqat diqqatga sazovor joylarga diqqatni jamlash va qurol-yarog’ tizimini saqlab qolish orqali tezkor nishonga olish ko’nikmalarini rivojlantirish; otish paytida maxsus nafas olish rejimi ko’nikmalarini shakllantirish, otish chizig’iga yaqinlashganda nafasni tiklash, otish paytida otish ko’nikmalarini shakllantirish dinamik yukdan keyin nafasni ushlab turish, tortishish paytida nafas olish paytida ko’krak qafasining qisqarishini kamaytirish orqali o’qlarning tarqalishini kamaytirish; triggerni jangovar vzvoddan tushirishni boshqarish ustidan nazoratni kuchaytiring, shu bilan birga diopterda nigohingizni qaratib, bir tekis pashshani ushlab turing, bu esa tez haydashga yordam beradi.

Yong’in chizig’ida otish, chunki bir vaqtning o’zida ikkita harakat amalga oshiriladi tetikni tushirishni qayta ishlash, ko’rish moslamalarini nazorat qilish. Tadqiqotning amaliy natijalaridan murabbiylar, o’qituvchilar, mutaxassislarining uzluksiz kasbiy ta’limida, shuningdek jismoniy tarbiya va sport fakultetlari talabalarining ma’ruza kurslarida foydalanish mumkin.

Adabiyotlar:

1. Zubrilov R.A., Biatlonistning o’q otish bo’yicha tayyorgarligi: [monografiya] –2-nashr, to’ldirilgan va qayta ishlangan.- M.: 2013 yil, 296 b.
2. Zubrilov R.A., biatlonda otish texnikasini shakllantirish va takomillashtirish. [Monografiya] - 2-nashr, to’ldirilgan va qayta ishlangan.- M.: 2013 yil, 352 b.
3. Chernikova.E.A., Karimov.I.I., Memetov.R.U. biatlon nazariyasi va texnikasi 2022.
4. Biatlon musobaqalari qoidalari. - T.: 2018 yil, 28 b.

S.T.Nosirov

O’qituvchi O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O’zbekiston Chirchiq shahar
Telefon: +998977775058 e-mail: sardorbeknosirov01@gmail.com

M.M.Ortiqov

O’zbekiston Chirchiq shahar
O’qituvchi O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Telefon: +998977466696 e-mail: sardorbeknosirov01@gmail.com

O’ZBEKISTONDA BIATLON SPORT TURINING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARINI TAHLIL QILISH VA O’RGANISH

Annotatsiya. Maqolada O’zbekistonda yoshlar biatlonining hozirgi holati tahlil qilindi, bolalar va o’smirlar biatlonining rivojlanishining asosiy muammolari va yosh biatlonchilarning tayyorgarligini optimallashtirish yo’llari ko’rsatilgan. Pnevmatik qurollardan foydalangan holda ommaviy va maktab biatlonini rivojlantirishning yangi formati taklif qilindi, bu bolalar va o’spirinlarning biatlonga bo’lgan qiziqishini oshiradi va uning rivojlanishini ommaviy qiladi.

Kalit so’zlar: biatlon, biatlon bo’yicha sport muassasalari, biatlon bo’yicha sport mashg’ulotlari bosqichlari, yosh biatlonchilar.

Аннотация. В статье проведен анализ современного состояния юношеского биатлона в Узбекистане, показаны основные проблемы развития детско-юношеского биатлона и пути оптимизации подготовки юных биатлонистов. Предложен новый формат развития массового и школьного биатлона с использованием пневматического оружия, что позволит повысить интерес детей и подростков к занятиям биатлоном и сделает его развитие массовым.

Ключевые слова: биатлон, спортивные учреждения по биатлону, этапы спортивной подготовки по биатлону, юные биатлонисты.

Annotation. The article analyzes the current state of youth biathlon in the Russian Federation, showing the main problems of development of the children's and youth biathlon and ways to optimize the preparation of young biathletes. A new format for the development of mass and school biathlon using air weapons is proposed, which will increase the interest of children and biathlon will be of mass character.

Keywords: biathlon, sports institutions for biathlon, stages of sports training in biathlon, young biathletes.

Mavzuning dolzarbligi. Bolalar va o'smirlar biatloni zaxirani tayyorlash va pirovardida O'zbekistonning biatlon bo'yicha sport terma jamoalarini shakllantirish uchun asos bo'lib, hozirgi bosqichda biatlon tez sur'atlar bilan rivojlanib, aholining barcha qatlamlari orasida mashhurlikka erishmoqda, shu bilan birga bolalar va o'spirinlar uchun mavjud emas. O'zbekistonda katta stadionlar qurilmoqda, yaxshi biatlon bazalari mavjud, ammo biatlon uchun yurish masofasida sport inshootlari mavjud emas.

Tadqiqotning maqsadi. Zamonaviy biatlon komplekslari, hatto eng yuqori darajada ham, sport zaxirasini tayyorlash va biatlonni ommaviy ishlab chiqarish muammolarini hal qilmaydi.

Tadqiqot vazifalari. Buning sababi shundaki, biatlonda o'q otish uchun kichik kalibrli qurollardan foydalanish o'q otish maydonini o'rnatish va ishtirokchilarning yoshiga nisbatan bir qator cheklovlarni o'z ichiga oladi. Shu munosabat bilan ommaviy va maktab biatlonini rivojlantirish masalasi hozirgi kunga qadar deyarli yopildi.

Tadqiqot usullari. Gaz ballonli pnevmatik miltiqlar va takomillashtirilgan yangi turdagi pnevmatik miltiqlarning paydo bo'lishi bilan ommaviy va maktab biatlonini rivojlantirish uchun haqiqiy imkoniyat paydo bo'ldi.

Tadqiqot vazifalari. 1. O'zbekistonda bolalar va o'smirlar biatlonining rivojlanish holatini tahlil qilish. 2. Bolalar va o'smirlar biatlon rivojlanishining asosiy muammolarini aniqlang. 3. O'zbekistonda bolalar va o'smirlar biatlonini rivojlantirishning asosiy yo'llarini taklif eting.

2020 yildan 2022 yilgacha bo'lgan davrda tadqiqotlar olib borildi. bolalar va o'smirlar biatlon yo'nalishiga sport maktablari va biatlon – bolalar va o'smirlar maktablari (Vatanparvar) bo'limlari va boshqa muassasalar faoliyati sport mashg'ulotlarining quyidagi bosqichlarida kiradi: boshlang'ich tayyorgarlik (NP), o'quv-mashg'ulot (ut) va sport mahoratini qisman takomillashtirish (SSM). O'zbekistonda jami 167 ta biatlon bo'limi faoliyat ko'rsatmoqda. Biatlon filiallarining eng ko'p soni Vatanparvarda ishlaydi.

Shu bilan birga, bolalar va o'smirlarning biatlon mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini kamaytiradigan poyga va o'q otish bo'yicha to'liq mashg'ulotlar uchun mashg'ulot joylarini jihozlash masalalari etarlicha hal qilinmagan. Kichik kalibrli qurollardan foydalanishning tashkiliy qiyinchiliklari o'q otish mashg'ulotlarini to'liq rejalashtirish va o'tkazishga imkon bermaydi. O'zbekistonda biatlon bilan shug'ullanayotganlarning umumiy sonidan (300 kishi) ayollar 120 kishini (33,1%) tashkil etadi (2-jadval). 6-15 yoshida 90 kishi (50,6%) biatlon bilan shug'ullanadi. Bu bolalar asosan "Vatanparvar"da shug'ullanishadi. Hisobot ma'lumotlari 6-15 yoshdagi biatlon bilan shug'ullanadigan bolalar va o'spirinlar sonining ko'payishini ko'rsatadi. 16-22 yosh guruhida talabalar sonining ozgina pasayishi kuzatilmoqda ushbu muassasalarda o'qitish uchun sharoit yo'qligi va o'quv jarayonining katta yuki tufayli o'quv yurtlariga kirishda biatlonchilarning o'quv jarayonini tashkil etish muammosi mavjud. Bolalar va o'smirlar biatlonini rivojlantirishning asosiy muammolari quyidagilardan iborat: vbiatlon bilan shug'ullanish uchun etarli mablag' va zaif moddiy-texnik baza: kichik kalibrli va pnevmatik biatlon uchun o'q otish joylari, chang'i va chang'i yo'llari, ofp va SFP uchun zallar, maxsus simulyatorlar. Sun'iy qor yog'dirish tizimining deyarli yo'qligi (asosiy biatlon markazlaridan tashqari), bu esa qishi iliq bo'lgan hududlarda chang'i mashg'ulotlarini o'tkazishni qiyinlashtiradi yoki imkonsiz qiladi;

– biatlon uchun sport anjomlarining yuqori narxi: chang'i, chang'i, yozgi va qishki jihozlar, bu moliyaviy imkoniyatlari past bo'lgan bolalar oqimini cheklaydi. Kichik kalibrli miltiq va patronlarning yuqori narxi, qurol xonalariga qo'yiladigan qat'iy talablar bilan birgalikda, ularning o'quv jarayonida keng qo'llanilishini cheklaydi;

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

– bolalar va o'smirlar biatloni tizimida ishlaydigan murabbiylarning etarli emasligi va ularning kasbiy mahoratining etarli emasligi. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarda yosh biatlonchilarning texnik va o'q otish tayyorgarligi masalalari parcha-parcha ko'rib chiqilgan;

– uzoq muddatli emas, balki qisqa muddatli natijalarga ustunlik berish (chunki murabbiyning asosiy motivatsiyasi

– musobaqalarda yuqori o'rinlarni egallaganligi uchun mukofotlar, ularga erishish uchun o'quv yuklari ko'pincha yosh sportchilar tanasining moslashish qobiliyatidan ancha yuqori). Katta hajmdagi va intensivlikdagi mashg'ulot yuklari sport natijalarining tez o'sishiga olib keladi va dastlab bu sportchilar tengdoshlari fonida foydali ko'rinadi, ammo turli sabablarga ko'ra ular uzoq muddatli istiqbolga ega emaslar; ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida ixtisoslashtirilgan standartlashtirilgan testlarning yetishmasligi.

Bolalar va o'smirlar biatlonini rivojlantirish muammolarini hal qilish yo'llari va variantlarini asoslash: pnevmatik biatlonni keng joriy etish, bu sizga sport mashg'ulotlari dasturlari bilan shug'ullanadigan va 15 yoshgacha bo'lgan 10-15 yoshli bolalarni o'q otish mashqlari bilan qamrab olishga imkon beradi, siz kichik kalibrli qurollarni otolmaysiz. Agar 10-15 yoshli bolalarni tayyorlashda pnevmatik miltiqdan o'q otish ishlatilmasa, bu ularning biatlon mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini keskin kamaytiradi. Pnevmatik biatlon uchun tortishish maydoni deyarli har qanday joyga o'rnatilishi mumkin va tumshug'i energiyasi 7 J dan kam bo'lgan qurolning o'zi saqlash uchun maxsus sharoitlarni va uni tashish uchun ruxsatnomalarni talab qilmaydi.

– jismoniy mashqlar hajmi va intensivligi bo'yicha batafsil ma'lumotga ega bo'lgan yosh biatlonchilarning yillik o'quv rejalarini ishlab chiqish, bu o'quv jarayonini boshqarish samaradorligini oshiradi va o'quv yuklarini dozalashda aniq vektor beradi;

– dastlabki tayyorgarlik bosqichida, o'quv bosqichida, sport mahoratini va yuqori sport mahoratini oshirish bosqichida pnevmatik va kichik kalibrli qurollardan o'q otish chizig'ida biatlonchining o'q otish mashqlari va taktik va texnik harakatlari uchun standartlarni ishlab chiqish.

– mintaqaviy rahbariyat bilan pnevmatik (kichik kalibrli qurol) o'q otish maydonchalariga bog'langan chang'i yo'llarini qurish va chang'i va biatlon majmualarida (o'q otish maydonchalarida) asosiy chang'i yo'llarini sun'iy qor bilan qoplash imkoniyatlarini o'rganish;

– biatlonchilarni tayyorlash sifatini yaxshilash uchun murabbiylarni rag'batlantirish tizimini o'zgartirish: sportchilarni nafaqat musobaqalarda sovrinli o'rinlar uchun, balki Rossiyaning biatlon bo'yicha sport jamoalarining asosiy va zaxira tarkibiga kiritgani uchun murabbiylarni mukofotlash;

– ko'p yillik tayyorgarlik nuqtai nazaridan biatlonchilarning o'quv jarayonini boshqarish uchun asos sifatida kompleks sinov metodologiyasini ishlab chiqish. Elkama-kamar mushaklarining, shuningdek oyoq mushaklarining funktsional imkoniyatlarini aniqlash uchun testlardan muntazam foydalanish murabbiylarga mushaklarning tezligi va aerob qobiliyatining dinamikasini baholash, bu o'zgarishlarni kutilgan dinamikaga moslashtirish va agar kerak bo'lsa, o'z vaqtida tuzatish kiritish imkonini beradi. o'quv jarayoni.

– jismoniy, funktsional va otishma tayyorgarligini monitoring qilish tizimi asosida istiqbolli biatlonchilar bazasini yaratish, ularning vazifasi ushbu sportchilarning sport mahoratini shakllantirish dinamikasi to'g'risida ma'lumot topish va to'plashdir.

Topilmalar:

1. O'zbekiston biatlon bo'yicha sport zaxirasini tayyorlash tizimini yaratdi va muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatmoqda. Yosh biatlonchilarni sport mashg'ulotlari biatlonning 167 bo'limi tomonidan amalga oshiriladi, unda 2020 yil 31 dekabrda 100 kishi qatnashgan.

2. O'zbekistonda bolalar va o'smirlar biatlonini rivojlantirishning asosiy muammolari bolalar va o'smirlar biatlonini etarli darajada moliyalashtirmaslik, mashg'ulotlar va musobaqalarni o'tkazish uchun zaif moddiy-texnik baza, sport anjomlari, qurol-yarog ' va patronlarning yuqori narxi hisoblanadi.

3. Biatlon massasini rivojlantirish istiqbollari va uni ommalashtirish Vatanparvarda, biatlon sport o'quv markazlarida pnevmatik qurollardan keng foydalanish bilan belgilanadi. Pnevmatik o'qlarning narxi kichik kalibrli patronga nisbatan taxminan 10-15 baravar past, bu esa pnevmatik qurollardan o'q otish bilan muntazam o'q otish mashqlarini bajarishga imkon beradi. Yosh cheklovlarining yo'qligi bu turdagi biatlonni yosh sportchilarni tayyorlash uchun ommaviy qiladi.

4. Pnevmatik qurollarga asoslangan maktab biatlonining rivojlanishi iqtidorli bolalar va o'spirinlarni izlash uchun asos bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, maktab biatloni bolalar va o'smirlar uchun jozibadorligi tufayli sportning o'yin vilkalari bilan bir qatorda maktab sportining asosiy turlaridan biriga aylanishi mumkin;

Adabiyotlar:

1. Zubrilov R. A., Biatlonistning o'q otish bo'yicha tayyorgarligi: [monografiya] - 2-nashr, to'ldirilgan va qayta ishlangan.- M.: 2013 yil, 296 p.
2. Zubrilov R. A., biatlonda otish texnikasini shakllantirish va takomillashtirish. [Monografiya] - 2-nashr, to'ldirilgan va qayta ishlangan.- M.: 2013 yil, 352 p.
3. Chernikova.E. A., Karimov.I. I., Memetov.R. W. biatlon nazariyasi va texnikasi 2022
4. R.S.T.R "Vatanparvar" biatlon bo'yicha talon-taroj qilish qoidalari. T.: 2018 yil, 28 p.

К.К.Кобилжонов

преподаватель

Бухарский государственный университет, г. Бухара

телефон: 998936215666, почта: qosimjon@mail.ru

РОЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация.

Статья посвящена эффективной подготовке будущих учителей физической культуры с применением технологий дистанционного обучения, связанных с его будущей профессиональной деятельностью. В процессе исследования было показано, что синтез технологии сети интернет с информационно-коммуникационными технологиями позволяет конструировать различные технологии дистанционного обучения. В них принципиально важную роль играет обратная связь, которая позволяет этим технологиям адаптироваться к условиям конкретного образовательного процесса. Технологии дистанционного обучения позволили осуществить гибкую систему организации учебных и учебнотренировочных занятий, использование всего многообразия дидактически обоснованных информационных и коммуникационных технологий и сети интернет.

Ключевые слова: дистанционное обучение, технологии электронного обучения, адаптивная подготовка, будущий учитель физической культуры.

Annotation.

The article is devoted to the effective training of future teachers of physical culture with the use of distance learning technologies related to their future professional activities. In the course of the research, it was shown that the synthesis of Internet technology with information and communication technologies makes it possible to design various distance learning technologies. Feedback plays a crucial role in them, which allows these technologies to adapt to the conditions of a particular educational process. Distance learning technologies have made it possible to implement a flexible system of organizing educational and training sessions, the use of a variety of didactically based information and communication technologies and the Internet.

Keywords: distance learning, e-learning technologies, adaptive training, future physical education teacher.

Специфика подготовки специалистов по физической культуре и спорту связана с тем, что большинство студентов, обучающихся на данной специальности – это высококвалифицированные спортсмены, которые из-за большой занятости на тренировках и соревнованиях не имеют возможности регулярно посещать занятия в вузе. Естественно, что такие студенты по отношению к учебе находятся в более трудных условиях. На это влияет не только фактор времени, которые они могут отвести на ежедневные занятия, но и проблема ограниченных возможностей контактов с учебным заведением, товарищами по учебе, общения с вузовскими преподавателями и т.д.

Коль скоро таким студентам мы не сможем обеспечить условия, которые располагают студенты стационара, то компенсировать их можно только на пути создания индивидуализированной системы обучения, поиска решений организационного характера и соответствующего дидактического обеспечения.

Наиболее эффективной в этих условиях является система дистанционного обучения, сочетающая в себе преимущества быстро развивающихся компьютерных и телекоммуникационных систем и стимулирование самостоятельной работы студентов, которая при кредитной технологии обучения является единственной возможностью получить качественное базовое образование.

Дистанционное образование (ДО), как показывает анализ развития данной проблемы в мировой науке и практике, носит объективный характер и определяет качественно новый этап развития системы образования. ДО – это система, которая учитывает индивидуальные особенности

личности и условия формирования профессиональных знаний и требующая применения новых форм, методов обучения и контроля знаний обучающихся.

Для того чтобы развить инновационные процессы в отрасли физической культуры и спорта, необходимо информатизацию спортивного образования направить на усовершенствование форм и методов учебного процесса, максимальное внедрение компьютерных методов обучения и формирование необходимого уровня информационной культуры студентов вуза. Современные информационные технологии позволят успешно решить задачу полного, качественного, оперативного, современного обеспечения информацией студентов. Автоматизация образовательных процессов, подключение к сети Интернет расширит возможности отрасли физической культуры и спорта, индивидуализации, а значит, повысится эффективность подготовки специалистов в данной отрасли.

Процесс внедрения современных информационных технологий в систему подготовки педагогов по физической культуре и спорту характеризуется сложностью и неоднозначностью, вызванными объективными и субъективными причинами:

а) отсутствие научно обоснованных концепций и программ информатизации высшего физкультурного образования;

б) недостаточно развитая материально-техническая база, отсутствие информационно-образовательной среды в большинстве вузов;

в) отсутствие специфичного программного обеспечения, позволяющего решать конкретные прикладные задачи;

г) относительно невысокий уровень информационной культуры и технологической подготовленности специалистов в области физического воспитания.

Для реализации государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и с целью повышения эффективности и качества профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и спорту необходимо разработать:

- концепцию интеграции педагогических и информационных технологий в системе высшего образования для специальности «Физическая культура и спорт»;

- модель учебно-методического комплекса (УМК), программы и УМК общепрофессиональных и специальных дисциплин, ориентированных на использование информационных технологий в физической культуре;

- комплекс компьютерных программ учебного и научного назначения, предназначенных для поддержки учебного процесса, учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы физической культуре;

- программно-методическое обеспечение (комплекты учебно-методических материалов в электронном виде, лабораторные практикумы, программы, презентации к учебным занятиям и т.п.);

- технологию проектирования учебно-методических материалов в электронном виде.

Литература:

1. Барахсанов В.П., Барахсанова Е.А., Олесов Н.П. Особенности подготовки учителей физической культуры и спорта в условиях электронного обучения // Теория и практика физической культуры. - 2018. - №7. - С. 10-11
2. Барахсанова Е.А., Сорочинский М.А. Создание сетевого консорциума педагогических вузов как фактор устойчивого развития регионального образования // Современное образование: традиции и инновации. - 2016. - № 3. - С. 20-24
3. Барахсанова Е.А., Данилова А.И. Реализация электронного обучения в цифровой образовательной среде // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2018. - Т. 7. №4(25). - С. 38-40

4. Власова Е.З., Барахсанова Е.А. Анализ введения информационных технологий в учебные планы по педагогическому направлению // В сборнике: Международный научно-образовательный Форум "Education, forward!" "Образование в течение всей жизни: непрерывное образование в условиях глобализации" Материалы форума. - 2015. - С. 149-154.

KOMPETENSIYAVIY YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNI MANAVIY-MA'RIFIY FAOLIYATIGA TAYYOSHLASHNING TEXNOLOGIYALARI

Annotatsiya. Maqolada kompetensiyaviy yondashuv asosida talabalarni manaviy-ma'rifiy faoliyatlarini tashkil qilish orqali erkin fikrlash, ijodkorligini namoyon qilish, dunyoqarashini mustaqil kengaytirish, ilmiy-ijodiy muhitni yaratish, sifat va samaradorlikka erishish yo'llari keltirilgan.

Аннотация. В статье рассматриваются пути свободомыслия, проявления творческих способностей, самостоятельного расширения кругозора, создания научно-творческой среды, достижения качества и эффективности через организацию учебно-воспитательной деятельности учащихся на основе компетентного подхода.

Annotation. The article discusses the ways of free thinking, the manifestation of creative abilities, the independent expansion of horizons, the creation of a scientific and creative environment, the achievement of quality and efficiency through the organization of educational activities of students based on a competence-based approach.

Kalit so'zlar: Kompetensiyaviy yondashuv, ma'naviy-ma'rifiy soha, ilmiy-ijodiy muhit, erkin fikrlash.

Ключевые слова: компетентный подход, духовно-просветительская сфера, научно-творческая среда, свободомыслие.

Keywords: competence approach, spiritual and educational sphere, scientific and creative environment, free thinking.

Kirish. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasida ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvor yo'nalishida umumiy o'rta ta'lim sifatini tubdan oshirish, talab yuqori bo'lgan fanlarni chuqurlashtirilgan tarzda o'rganish vazifalari belgilab berilgan. Bu ta'lim jarayonini zarur axborotlar bilan ta'minlash, ularni o'zlashtirib borishning maqbul yechimlarini topish va joriy qilish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan ta'lim o'quvchilarni o'zlashtirilgan axborotlarni o'quv va hayotiy faoliyat turlarining standart va nostandart vaziyatlarida qo'llay olishga tayyorlashi bilan harakterlanadi. Hozirgi globallashuv davrida yoshlar ongu shuurida yuzaga kelayotgan o'ziga xos ijtimoiy-ma'naviy, ruhiy o'zgarishlar oliy ta'lim tizimidagi ishlarni zamonaviylik, muhimlik va samaradorlik, ta'sirchanlik nuqtai nazaridan to'liq qayta ko'rib chiqishni talab etmoqda.

Asosiy qism. Yoshlarning bilim va saviyasini oshirish, dunyoqarashini kengaytirish, iqtidorli talabalarni faol qo'llab-quvvatlash maqsadida oliy ta'lim muassasalarida bir qator tanlovlar, sport musobaqalari muntazam o'tkazib kelinmoqda. Bu ishlarning barchasi shu paytga qadar shakllantirilgan mavjud tizim va mexanizmlar doirasida tashkil etilmoqda. Qolaversa, ma'naviy-ma'rifiy sohadagi ishlarning samaradorligi, ta'sirchanligi, zamonaviyligi jihatidan o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Shunday bo'lsa-da, bugungi globallashuv va tezkor axborot asrida, mamlakatimizdagi demokratik islohotlarga hamohang so'z erkinligi tufayli ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalarining davlat va jamiyat boshqaruvidagi o'rni keskin faollashdi. Bunday pallada yoshlarning ta'lim-tarbiyasi borasidagi ishlarni yangi bosqichga ko'tarish ehtiyoji paydo bo'ldi. Albatta, bunday murakkab vaziyatda ishlash, natijaga erishish uchun, eng avvalo, sharoit va yuqori malakali kadrlar kerak.

Yaqin yillargacha oliy ta'lim muassasasida psixolog, tarbiyachi-pedagog, dekan o'rinbosarlari, tyutorlar faoliyati to'laqonli yo'lga qo'yilmagan edi. Borlari ham jamoatchilik asosida ishlardi. Hozir 3 mingdan ortiq yangi tyutorlik o'rni mavjud. Natijada yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha prorektorlar samarali faoliyat ko'rsatish uchun tayanadigan zarur kuch va salohiyatga ega kadrlar, mutaxassislar armiyasi paydo bo'ldi. Bundan tashqari, har bir oliy ta'lim muassasasida alohida psixologlar, talabalar turar joylarida tarbiyachi-pedagoglar, fakultetlarda dekan o'rinbosarlari faoliyat ko'rsatmoqda.

Oliy ta'lim muassasalarida jamoat xavfsizligini ta'minlash hamda talabalar o'rtasida huquqbuzarliklar profilaktikasining samarali tizimini joriy etish maqsadida aksariyat oliy ta'lim muassasalarida shartnoma asosida profilaktika inspektori lavozimi joriy etildi. Shuningdek, yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha prorektorlarga birinchi prorektor maqomi berildi. Bir

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

so‘z bilan aytganda, sohani boshqarish hamda faoliyatni muvofiqlashtirish uchun katta jamoa shakllantirildi va har bir talaba bilan individual ishlash mexanizmi yaratildi. Endi yaratilgan sharoitga mos ravishda yoshlar ta’lim-tarbiyasi borasidagi ishlarni yagona tizim va mexanizmlar asosida tashkil etish lozim. Buning uchun sohadagi dolzarb vazifalar, muammolar va ularning yechimiga alohida to‘xtalish o‘rinlidir. Zotan, keyingi paytlarda talabalar bilan bog‘liq yuzaga kelayotgan holatlar oldimizda hal etilishi zarur bo‘lgan masalalar turganini ko‘rsatmoqda.

Birinchidan, oliy ta’lim muassasalarida o‘tkazilayotgan beryoqlama, zerikarli va “qolipga solingan” an’anaviy ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar bugungi kunda o‘zini oqlamayotgani tobora ravshanlashib bormoqda. Mazkur tadbirlarning talabalarni qamrab olish darajasi juda past va har doim bir xil kontingentni ko‘rish mumkin. Shu bois, ma’naviy-ma’rifiy ishlarni tashkil etish majburiy emas, balki talabalarining xohish-istaklariga hamohang, qiziqishlariga mos bo‘lishiga alohida e’tibor qaratish muhim.

Ta’lim sifatini oshirishda ham talabalar bilan hamkorlik yo‘lga qo‘yilishi kerak. Zamon talabalariga mos bo‘lmagan fan yoki sifatsiz dars beradigan o‘qituvchi yoxud dars sifatidan qoniqmaydigan talaba mavjud ekan, ta’limdan ham, tarbiyadan ham natija kutish mantiqsizlikdir. Shuning uchun oliy ta’lim muassasasida talabalarining muammolarini doimiy o‘rganadigan va bartaraf etib boradigan tizimni yo‘lga qo‘yish maqsadida yoshlarning muassasa faoliyati bo‘yicha bildirgan xolis munosabatlarini (feedback dasturi) umumlashtirish asosida bajarilishi shart bo‘lgan “Muammolarni bartaraf etish dasturini”ni ishlab chiqish va amalga oshirish maqsadga muvofiq. Bu borada xorij tajribasi sifatida har bir kurs vakillaridan tashkil topgan “Kurs qo‘mitalari” (Course committees) faoliyatini tashkil etish ham samara beradi.

Natijada oliy ta’lim muassasasining o‘z rivojlanish strategiyasini yoshlar istaklari bilan hamohang belgilashi, ularning muammolarini muntazam o‘rganishi, ta’lim yo‘nalishi uchun maqsadli, samarali, ta’sirchan va foydali ishlar ko‘lami kengayishi, talabalarining o‘quv yurtida nafaol iste’molchilar emas, balki faol ishtirokchi sifatida namoyon bo‘lishiga erishiladi.

Ikkinchidan, aslida ma’naviy-ma’rifiy sohadagi eng katta muammo soha qamrovining kengligi, tarbiya metodikasining mavhumligi va tarbiyaviy ishlar samaradorligini baholashning ilmiy asoslangan mezon va ko‘rsatkichlari mavjud emasligidadir. Oliy ta’lim muassasalaridagi ma’naviy-ma’rifiy ishlarni tashkil etishga mas’ul xodimlarning ko‘pincha ishni xo‘jako‘rsinga tashkil etishi, tadbirlarni hisobot uchun nomigagina o‘tkazishi oqibatida natijadorlikka erishish ikkinchi darajaga tushib qolmoqda.

Ma’naviy-ma’rifiy soha qamrovi keng olingani, yuqori turuvchi tashkilotlar tomonidan takroriy yoki son jihatdan ko‘p topshiriqlarning berilishi, talabalarining xohishi inobatga olinmasdan majburiy tadbirlarga jalb qilinishi, sohada aniq chegara va yagona ish dasturining mavjud emasligi ishlarni tizimli tashkil etishga imkon bermayapti. Aslida mana shunday kamchiliklar, nomigagina o‘tkazilayotgan tadbirlar va ularning yoshlar ehtiyoji, qiziqishidan kelib chiqib tashkil etilmayotgani farzandlarimizning ma’naviyat tushunchasidan bezib qolishiga sabab bo‘lmoqda. Har bir oliy ta’lim muassasasida ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligini baholashning ilmiy asoslangan mezon va ko‘rsatkichlari ishlab chiqilishi muhim. Yoshlar masalalari va ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha mas’ul xodimlar va professor-o‘qituvchilar faoliyati samaradorligini oshirish, ularni sohaga oid yangiliklardan xabardorligi, chet tillarni bilishi, AKT savodxonligi, ijtimoiy tarmoqlar va OAVdagi faolligi, notiqlik qobiliyati, ijtimoiy-siyosiy voqeliklarga nisbatan asosli munosabat bildira olishi kabi muhim mezonlar bilan birga ma’naviy-ma’rifiy ishlari natijadorligi ko‘rsatkichlariga ko‘ra, baholash lozim. Qolaversa, shu asosda ularga daraja, maqom berish, rag‘batlantirib borish tizimini yo‘lga qo‘yish maqsadga muvofiq. Shunda sohadagi har bir mutaxassis o‘z vazifasini samarali bajarishga harakat qiladi, aniq natijaga intiladi.

Xorij tajribasiga ko‘ra, har bir talabaning o‘qish davridagi ijtimoiy faolligi baholab boriladi va bu bitiruvchining portfoliosida ham o‘z aksini topadi. Eng muhimi, bitiruvchining ijtimoiy faolligi aks etgan portfoliosi ish beruvchilar tomonidan ham inobatga olinadi va qadrlanadi. Ushbu masala bo‘yicha ham kerakli huquqiy hujjatni qabul qilish zarurati mavjud.

Uchinchidan, talabalar kontingentining oshib ketgani oliy ta’lim muassasalarida o‘quv auditoriyalari yetishmasligini keltirib chiqardi. Hozir deyarli barcha davlat oliy ta’lim muassasasi ikki smenali o‘qishga o‘tgan. Natijada qo‘shimcha auditoriyalar yaratish hisobiga OTMLlarda talabalarining bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga ko‘maklashuvchi ma’naviy-ma’rifiy makonlar (sport inshootlari, kutubxona, madaniyat maskanlari, mediamarkaz, ma’naviyat xonalari) kamayib bormoqda.

Talabani ta’lim bilan band qilish bir kunda bor-yo‘g‘i 4,5 soat (3 para)ni tashkil etmoqda. Aksariyat talabalarining faol vaqti deyarli samarasiz ishga sarflanyapti. Yigit-qizlar eng ko‘p vaqtini o‘tkazadigan talabalar turar joyidagi madaniy sharoit, bo‘sh vaqtini samarali tashkil etish uchun jozibador maskanlar kamayib ketmoqda. Buning asosiy sababi aksariyat talabalar turar joyi eski tipda qurilgan bo‘lib, joriy ta’mirlangan. Talabaning dars tayyorlashi, qo‘shimcha madaniy va sport-sog‘lomlashtirish ishlari bilan shug‘ullanishi uchun xonalar kamlik qiladi. Mavjudlari ham ehtiyoj ortgani sababli turar joy

xonalariga aylantirilgan. Tahlillarga ko'ra, oliy ta'lim muassasalarida yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qiladigan maskanlar (sport inshootlari, madaniyat muassasalari)ning jami kunlik sig'imi 150 mingga yaqin talabaga mo'ljallangan.

Muayyan sabablarga ko'ra, oliy ta'lim muassasalarining 10 tasida sport zali, 11 tasida madaniyat maskani va faollar zali mavjud emas. Kutubxona va kompyuter xonalariga ega bo'lmagan oliy ta'lim muassasalarida esa ma'naviy-ma'rifiy ishlarni samarali tashkil etish haqida gap ham bo'lishi mumkin emas. Yuqoridagi holatlar bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talabalar bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish uchun madaniy sharoitlarni yanada yaxshilash zaruratini anglatmoqda.

To'rtinchidan, ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar olayotgan axborotning mazmuni, saviyasiga nisbatan ortda qolyapmiz. Bugun aynan ijtimoiy tarmoqlar katta minbarga aylangani, yoshlarni shu minbarga chiqayotganlar tarbiyalayotganini hisobga olishimiz kerak. Albatta, OTMLar tomonidan faollar zalida 100-200 talaba uchun o'tkazilgan tadbir bilan ijtimoiy tarmoqlarning 100 minglab yoshlarimiz ongu shuuriga ta'sirini taqqoslab bo'lmaydi.

Agar ijtimoiy tarmoqlarda tarqatilayotgan axborotning yoshlar tarbiyasiga salbiy ta'sirini puxta o'rganmasak, bu jarayondan ortda qolsak, ma'naviy-ma'rifiy sohada sezilarli bo'shliq yuzaga kelishi ehtimoli katta. Shuning uchun ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarga ta'sirini jiddiy o'rganish, tahlil va tadqiq qilish, shu asosda auditoriyalarda tashkil etiladigan eski shakldagi, yetarli samara bermaydigan, quruq ma'ruzabozlikdan iborat tadbirlarga barham berish vaqti keldi. Ular o'rniga ijtimoiy tarmoqlarni muttasil kuzatib boradigan, axborotlarni tahlil qiladigan, zarur hollarda tegishli axborotga tezkor munosabat bildirish ko'nikmasiga ega malakali mutaxassislar ishtirokidagi davra suhbatlari, brifing, press-klub, ochiq muloqot shaklidagi zamonaviy tadbirlarga e'tibor qaratish lozim.

Beshinchidan, talabalarni OTMga kelgan kundan tanlagan o'quv yurtidan faxrlanishga o'rgatish, sog'lom muhit yaratish, talabalar va professor-o'qituvchilar o'rtasida samimiy munosabat o'rnatish, "ustoz", "oliy ta'lim muassasasi talabasi" degan yuksak maqomga har tomonlama munosib bo'lish, mas'uliyat bilan o'zida yuksak axloqiy sifatni namoyon etishiga erishish muhim masalalar sirasiga kiradi. Bu an'ana ilg'or xorijiy davlatlar ta'lim tizimida samara bermoqda. Masalan, Garvard universitetida talaba o'qishga kirgach, unga "Sharaf kodeksi" taqdim etiladi. Bunga o'xshash misollarni ko'plab keltirish mumkin. U yerda universitetning nufuzi, faxriy bitiruvchilari va muhit bilan birga talaba uchun qo'yiladigan majburiyatlar ko'rsatiladi. Talaba shu kodeksga rioya qilishga yozma rozilik bildiradi. Oliy ta'lim muassasalarida qabul qilinadigan "Odob-axloq kodeksi" ana shunday qimmatli hujjatga aylantirilishi lozim.

Oltinchidan, so'nggi paytlarda OTMLarda kuzatilayotgan noxush holatlar, suiqasd bilan bog'liq fojialarning oldini olish uchun talabalarning ruhiy-psixologik holatini baholash, ularning muammosiga tashxis qo'yish hamda shu asosda zarur psixodiagnostika, davolash-profilaktika ishlarini yo'lga qo'yishimiz zarur.

Yettinchidan, talabalar va o'quvchilarning ma'naviy-ma'rifiy tarbiyasi borasidagi mavjud muammolarni o'rganadigan, tahlil qiladigan va ilmiy asoslangan zamonaviy targ'ibot metodlarini, shu asosda soha mutasaddilari uchun zarur uslubiy tavsiyalar ishlab chiqadigan, oliy ta'lim tizimida ma'naviy-ma'rifiy ishlarning ustuvor yo'nalishlarini belgilab beradigan "aql markazlari" faoliyatiga zarurat sezilmoqda. Bugun har bir oliy ta'lim muassasasida talabalarni erkin fikrlash, ijodkorligini namoyon qilish, dunyoqarashini mustaqil kengaytirishga xizmat qiladigan ma'naviy-ma'rifiy, ilmiy-ijodiy muhitni yaratish, xorijiy tajriba asosida tarbiyaning zamonaviy shakl va uslublarini amaliyotga joriy etish, sifat va samaradorlikka alohida urg'u bersakkina ko'zlangan maqsadlarga erishishimiz mumkin.

Ushbu masalalarning samarali yo'lga qo'yilishi pirovard natijada o'ta xavfli bo'lgan turli illatlar — "ommaviy madaniyat", OITS va giyohvandlik, odam savdosi, korrupsiya, missionerlik va prozelitizm, ekstremizm va terrorizm, jinoyatchilik va huquqbuzarlik, axloqsizlik, turli yot g'oyalar va axborot xurujlariga qarshi kurashish orqali yoshlar hayotini, taqdirini, kelajagini to'g'ri o'zanga burishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'naviyatning, ma'naviy tarbiyaning muhimligi ham, targ'ibotni zamonaviy shakl va uslublarda tashkil etishning zarurati ham, bugungi globallashuv sharoitidagi dolzarbligi ham aynan shu xavf-xatarlarning mavjudligi va unga qarshi kurash vositalarining ahamiyati yuqori ekani bilan belgilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.

2. Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.

3. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.

4. Sattorov, A. E., and G. K. Saidov. "Improving the training elements in primary training groups of sports schools." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2.05 (2021): 737-746.

5. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 125-130.

6. Fatullayeva, Muazzam. "O ‘QUV–MASHG’ULOTI JARAYONIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILIYATLARINI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 131-134.

7. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 92-95.

8. Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 86-91.

9. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "VOLEYBOL O’YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O ‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedraasi o’qituvchisi." *Научно-практическая конференция*. 2022.

10. Фатуллаева, Муаззама Азимовна. "VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O’ZIGA XOS YO’LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedraasi o’qituvchisi Vaqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2022): 154-158.

11. Bakhtiyorovich, Ibragimov Manuchehr. "ANALYSIS OF EXERCISES IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN." *Конференции*. 2020.

12. МОЛОДЁЖЬ, В. НАУКЕ. "и ‘Ъ; ‘Челябинская государственная." *Челябинск* 1 (2013): 2.

Sabirova Nasiba Rasulovna

Buxoro davlat pedagogika instituti,

katta o’qituvchi, O’zbekiston, Buxoro

SPORT MAHORATINI OSHIRISH GURUHLARIDA FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport mahoratini oshirish guruhlarida futbolchilarni tayyorlashda nimalarga e’tibor berish kerakligi haqida so’z boradi.

Аннотация: в данной статье рассказывается о том, на что следует обратить внимание при подготовке футболистов в группах развития спортивного мастерства.

Abstract: This article tells about what to pay attention to when training football players in sports skill development groups.

Kalit so’zlar: futbol, texnik va taktik tayyorgarlik, nazariy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, rejalashtirish

Ключевые слова: футбол, технико-тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, планирование.

Key words: football, technical and tactical training, theoretical training, psychological training, planning

Dunyoni o’ziga qahrabodek tortib kelayotgan futbol o’yini, mana necha asr o’tmasin barcha insonlarga zavq-shavq bag’ishlab kelishni davom etmoqda. Yurtimizda ham futbol sport turiga e’tibor

yuksak darajada. Mamlakatimizda futbolning ommaviylikini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash hamda o'rnatilgan standartlarga moslashtirish maqsadida tizimli ishlar yo'lga qo'yilgan. Xususan xalqaro futbol assotsiatsiyalari federatsiyasi (FIFA)ning aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida futbolni yanada ommalashtirishga qaratilgan maxsus dasturlari asosida har yili mahalla yoshlari o'rtasida, jumladan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Ommaviy futbol" (Grassroots) festival va musobaqalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida "Maktablarda futbol", oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida "Talabalar ligasi" respublika musobaqalarini o'tkazish, yoshlarning futbolga qiziqishini oshirish, bu boradagi targ'ibot ishlarini yanada kuchaytirish, ularning futbol bilan shug'ullanishi uchun yetarli shart-sharoitlarni yaratish, ayollar o'rtasida futbolni rivojlantirish, bu borada uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli reja va dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish vazifalari qo'yilgan. Hech bir inson nazardan chetda emasligini jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarning ham futbol bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish lozimligi, hamda ular o'rtasida muntazam musobaqalar tashkil etish ishlari olib borilishi qonun bilan mustahkamlanganligi fikrimiz dalilidir. Dunyoga mamlakatni tanitadigan bu sport. Yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlashning asosiy vazifasi bu yaxshi mashg'ulot tashkil eta olishdir. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning maqsadi sportchilar tayyorgarligini maksimal darajada ko'tarishdir, ya'ni;

- texnik va taktik tayyorgarlikda - barcha tarkibiy qismlarni yanada takomillashtirish;
- taktik tayyorgarlikda - hujumda yakka, guruh va jamoaviy harakatlarni takomillashtirish va himoya qilish;
- jismoniy tarbiyada - umumiylikni individuallashtirish va samarali o'yin faoliyatini ta'minlash uchun maxsus tayyorgarlik;
- nazariy tayyorgarlikda – shu sport turiga oid bilimlarni egallash, o'quv-tarbiya jarayoni va tanlov faoliyatini ilmiy-uslubiy ta'minlash;
- psixologik tayyorgarlikda - darajani oshirish maksimal sport natijalariga erishish uchun motivatsiya; o'qitishning ekstremal sharoitida ruhiy holatlarda o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish jarayon va sog'lom raqobat muhitini yaratish.

Yuqori sport mahorati guruhlarida mashg'ulotlarni rejalashtirishda, o'quv yuklamalarining turli tomonlari nisbatini ularning mutaxassisligi bo'yicha o'zgartirish kerak. Asosan texnika va taktikaga katta e'tibor qaratish, harakatlarni o'zlashtirish va takomillashtirish, ham individual, ham guruh va jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatishning samarali yo'llarini ishlab chiqish murabbiyning asosiy vazifasidir.

Futbolchilarning maxsus tayyorgarligini rivojlantirish va sport formasini shakllantirish jarayonida integral xarakter ajralmas xususiyat kasb etadi. Uning maqsadi o'yin jarayonida vosita ko'nikmalari va qobiliyatlarini, bilim va ma'lumotlarni intellektual, aqliy va funktsional qayta qurishning butun majmuasini bir butunga birlashtirishdir. Oliy sport mahorati guruhlarida o'quv yuklamalari hajmining asosiy ko'rsatkichlari nisbati quyidagicha bo'ladi:

- yiliga o'quv kunlari - 260-300;
- yiliga o'quv mashg'ulotlari - 360-450;
- yiliga musobaqalar soni - 30-45;
- haftada mashg'ulot kunlari soni - 5-6;
- kuniga darslar soni - 2-3 tadan kam bo'lmasligi kerak.

Rejalashtirish uchun dastlabki ma'lumotlar:

- tanlangan taktika bilan bog'liq o'yinchi modeli jamoaviy o'yin tushunchalari;
- jamoa sifatida erishilgan tayyorgarlik darajasi, umumiy va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi individual futbolchilar;
- tayyorgarlikning barcha bo'limlarida butun jamoa va individual o'yinchilarning potentsial imkoniyatlarini haqiqiy baholash kabi ma'lumotlar bo'lishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, har qanday mashg'ulotni rejalashtirish, sportchilarni qobiliyatlarini, yoshi, jismoniy, ruhiy holatini inobatga olish mashg'ulotlarni tashkil qilishning asosiy mezon bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy esa buni nazardan chetda qoldirmasligi lozim.

Adabiyotlar.

1. Abdullayev M. DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF ATHLETES AGED 17–18 YEARS ENGAGED IN SCHOOL ATHLETICS CLUBS //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – T. 2. – №. 2.

2. Junaydullayevich A. M. CONTENT AND CHARACTERISTICS OF TRAINING WITH YOUNG BOXERS //American Journal of Interdisciplinary Research and Development. – 2022. – Т. 3. – С. 128–140.

3. Junaydullaevich A. M. et al. Strength, Fast–Strength and Anaerobic Capabilities of the Female Body //Web of Semantic: Universal Journal on Innovative Education. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 84–88.

4. Сабирова Н. Р. и др. Роль физического воспитания в пропаганде здорового образа жизни в школе и воспитании здорового поколения //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 1162–1168.

5. Sabirova N. Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi: Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

6. Rasulovna S. N. Stages of modeling and age indicators in the optimization of the process of sports activities //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 75–86.

7. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. BASKETBOL SPORTINI O’RGATISHDA TA ‘LIM PRINSIPLARI //Journal of new century innovations. – 2022. – Т. 11. – №. 8. – С. 51–56.

8. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. Advantages of Using Action Games in Teaching the Sport of Basketball //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 44–48.

9. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training specialen durance of yonggrilh and boll players //Academical. An International Multidisciplinary Research Journal2.

10. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco–Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 10–14.

BuxDU Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

I.I.Saidov.

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti magistrati:

Istamova Durdoni Mashraf qizi.

Buxoro pedagogika instituti magistranti:

S.I.Saidov.

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga jismoniy tarbiya jismoniy tarbiya darsini samaradorligini oshirish orqali sog‘lig‘ini mustahkamlash, ularni jismoniy rivojlantirishi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini bolalarni sog‘lomlashtirishga yo‘naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan.

Tayanch tushunchalar: jismoniy tarbiyalash, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar, sekin o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish.

Резюме. В данной статье изложены методы организации оздоровительных уроков физической культуры, в дошкольных организациях и начальных классах общеобразовательных школ.

Ключевые понятия: оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, быстроуспевающие учащиеся, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, слабоуспевающие учащиеся.

Summary. In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

Support conceptions: health and fitness, pupils’ physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda.

Jismoniy tarbiyaga e'tiborni kuchaytirishni ko'zda tutib; o'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish borasida izlanishlar olib borilmoqda.

Maktab yoshidagi bolalarning funksional tayyorgarligini ilmiy tekshirish natijasida jismoniy mashqlar organizmining rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynashi tasdiqlangan.

Yosh avlodning har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Shuning uchun O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunida "Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar va talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi" deyiladi (3).

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunini hayotga joriy etib, jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish konsepsiyasi ishlab chiqildi. Bunda bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasiga konseptual yondoshib, uzluksiz ta'lim tizimida respublika aholisining ko'p millatligiga tayangan holda, har bir millatning madaniy-ma'rifiy, ijtimoiy-iqtisodiy talablari hisobga olingan.

Jismoniy tarbiya dasturidagi asosiy mashqlar bolalarning yoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab me'yorlanmagan. Bundan tashqari, qiz va o'g'il bolalarning yuklamani qaysi yoshdan boshlash kerakligi to'la o'rganilmagan.

Ko'pgina olimlar tomonidan o'tkazilgan tajribalar natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o'quvchining mehnat qila olish qobiliyati darajasi hamda doimiy bajariladigan jismoniy mashqlar xarakteri va hajmiga bog'liqdir (15).

Agar harakatchanlik haddan tashqari oshirilsa, jismoniy mashqlarning foydasi pasayadi va organizmga salbiy ta'sir etadi.

Haddan tashqari harakatchanlikning oshishi, ayniqsa yosh sportchiga qattiq ta'sir ko'rsatadi, organizm esa maxsus bo'lmagan moslashish sindromi turi bo'yicha faoliyat ko'rsatadi.

G.Sodiqova o'z tadqiqotlarida bolalar organizmi funksional imkoniyatlari mushaklarga berilgan yuklama qanday bajarishni o'rganish, bolalarning jismoniy ish qobiliyatini aniqlash, hozirgi vaqtda muhim masala ekanligini ko'rsatadi.

Ya.S.Vaynbaumning ta'kidlashicha, maxsus tanlangan jismo-niy mashqlardan to'g'ri foydalanish, ularni to'g'ri miqdorlash o'quvchilarning tabiiy, morfofunktsional rivojlanishiga yordam beradi. Ayni paytda bu jarayonlarni tartibga solish organizmning funksional imkoniyatlarini normal o'sishini ta'minlaydi.

1-4 sinf o'quvchilarida jismoniy faollikning yetishmasligi organizm funksiyalari va uning faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi, oqibatda harakat malakalar va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishini susaytiradi. Shuning uchun 1-4 sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya darsini samaradorligini oshirishda yangi pedagogik texnologiyadan foydalanish zarur.

Jismoniy tarbiya dasturidagi asosiy mashqlar bolalarning yoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab me'yorlanmagan. Bundan tashqari, qiz va o'g'il bolalarning yuklamani qaysi yoshdan boshlash kerakligi to'la o'rganilmagan.

Ko'pgina olimlar tomonidan o'tkazilgan tajribalar natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o'quvchining mehnat qila olish qobiliyati darajasi hamda doimiy bajariladigan jismoniy mashqlar xarakteri va hajmiga bog'liqdir. Agar harakatchanlik haddan tashqari oshirilsa, jismoniy mashqlarning foydasi pasayadi va organizmga salbiy ta'sir etadi. Haddan tashqari harakatchanlikning oshishi, ayniqsa yosh sportchiga qattiq ta'sir ko'rsatadi, organizm esa maxsus bo'lmagan moslashish sindromi turi bo'yicha faoliyat ko'rsatadi.

1-4 sinf o'quvchilarida jismoniy faollikning yetishmasligi organizm funksiyalari va uning faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi, oqibatda harakat malakalar va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishini susaytiradi. Shuning uchun 1-4 sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya darsini samaradorligini oshirishda yangi pedagogik texnologiyadan foydalanish zarur.

1. Jismoniy tarbiya darslarida 1-4 sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligiga qarab tabaqali individual (samaradorligini) yondoshishning tajribaviy tizimini tashkil qilish va ishlab chiqish.

2. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va ularning xossalari asosan tabaqali-individual yondoshishning tashkiliy asoslarini ishlab chiqish.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

3. Jismoniy tarbiya darslarida me’yorlangan mashqlarni va “Salomatlik” soatlarida jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi samaradorligini tajribada tekshirib ko’rish.

4. Jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirish bo’yicha pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish.

-umum ta’lim maktablarining boshlang’ich sinf o’quvchilarining jismoniy tarbiya dasturidagi materiallarni o’zlashtirishda jismoniy mashqlarni me’yorlash uslubiyati va ularning maqsadga muvofiqligi.

-jismoniy tarbiya darslarida qo’llaniladigan, me’yorlangan mashqlarning samaradorligi.

1-4 sinf o’quvchilari jismoniy sifatlarni tarbiyalashda me’yorlash mashqlaridan foydalanish uslubiyati. Jismoniy tarbiya protsessida xilma-xil; amaliy, og’zaki va ko’rsatmalilik uslublar qo’llaniladi.

O’quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi o’ziga xos bo’lib, farqli ravishda individual o’zgarishlarga ega.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo’lgan bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta’kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo’lgan o’g’il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir guruh uchun samarali yondashgan holda o’rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Bolaning o’sish va rivojlanishi barcha organizmlar, jumladan odam organizmi uchun ham xos xususiyatdir. I.M.Segenov “Organizm tushunchasiga tashqi muhit tushunchasi ham kiradi” degan edi. Chunki organizm tashqi muhitsuiz yashay olmaydi.

O’sish deganda, tana hujayralarining ko’payishi natijasida tirik organizm hajmining, moddalar massasining ortishi tushuniladi. Umumiy o’sish tana skeletining o’sishi va rivojlanishiga bog’liq.

Organizm bir-biriga bog’liq bo’lgan qonuniyat asosida o’sadi va rivojlanadi. Shunga qaramasdan, bola ba’zan tez o’sishi yoki rivojlanishdan orqada qolishi mumkin. Tuxum hujayra urug’langandan boshlab odam rivojlana boshlaydi, bu jarayon to umrining oxirigacha davom etadi. Jismoniy rivojlanish ko’rsatkichlariga bo’yning o’sishi, vazn, bosh aylanasi, ko’krak qafasi aylanasi kiradi. 4,5,6 yoshlarda bola vazniga har yili 1,5-2 kg qo’shib boradi. 7 yoshdan boshlab uning vazni tez ortib boradi.

Kichik maktab yoshi (6 yoshdan 11 yoshgacha yoki 7 yoshdan 12 yoshgacha). Bu davrda skeletning suyaklanishi davom etadi. Tana proporsiyasi o’zgaradi. Jigar, buyraklar, o’pka, yurak va boshqa organlarning tuzilishi va funksiyasi murakkablashib boradi.

O’quvchining harakat tartibini tuzish, bolalarning sog’lig’ini saqlash hamda mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishda faol harakat tartibi asosiy omillardan hisoblanadi. Harakat, ya’ni jismoniy mashqlar, avvalo organizmning barcha sistemalari: asab, yurak-qon tomir, nafas. skelet, muskul va mushak sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur.

Kichik yoshdagi o’quvchilar biologik jihatdan ikkinchi “yaxlitlanish” davrini boshdan kechiradilar. Ularda avvalgi yoshlarga nisbatan bo’y o’sish bir oz sekinlashadi va og’irligi sezilarli ravishda ortadi. Skeleti asta-sekin suyaklanib boradi.

Muskul sistemasi jadal rivojlanib boradi. Qo’lning mayda muskullari rivojlanishi bilan mayda harakatlarni bajarish qobiliyati paydo bo’ladi. Innervatsion apparat yuqori rivojlanish darajasiga erishadi, bular tufayli bola tez yozish malakalarini muvaffaqiyat bilan egallab oladi. Oyoqlarning muskul kuchi ancha ortadi. Bu yoshda yelkaning chuqur muskullari hali kuchsiz, ularning paylari yetarlicha rivojlanmagan bo’ladi.

Bola organizmining barcha to’qimalari o’sish holatida bo’ladi. Ularda gemoglobulin, yog’, oqsil, anorganik tuzlar protsenti katta yoshdagi kishilar to’qimalariga qaraganda kam.

Kichik yoshdagi o’quvchilarning harakatchanligi yurak-tomir sistemasi tomonidan qulay sharoit yaratilishi bilan ta’minlanadi; yurakning o’lchami nisbatan katta bo’ladi, yurak teshiklari va qon tomirlari esa katta kenglikka ega bo’ladi. Bu yosh davrining oxiriga kelib qon bosimi katta yoshli kishilarning normasiga yaqinlashib ortadi.

Kichik maktab yoshida nerv sistemasi ham takomillashadi: bosh miya po’stlog’ining analitik va sintetik funksiyalari mukammallashadi, miyaning og’irligi sezilarli ravishda ortadi (1200 dan 1400 gacha) va katta yoshli kishi miya og’irligining 90%ga erishadi, qo’zg’alish va tormozlanish o’rtasidagi differensiya-lanish protsessi kuchayadi.

Kichik yoshdagi o’quvchilarda tomir-muskul sezgilari 50%ga, ko’rish sezgilari 80%ga, rangni sezuvchanlik 45%ga yaxshilanadi. Bu davr sezgi organlarining barcha jismoniy va aqliy kuchlarni rivojlantirish uchun juda qulay davrdir.

O’quvchilarni qomatini to’g’ri tutishga o’rgatish lozim. Qomatni to’g’ri tutish, bunda gavda va bosh to’g’ri tutiladi; ko’krak qafasi bir oz kerilgan, baravar turgan yelkalar sal orqaga tashlangan, umurtqa normal va tabiiy ravishda egilgan, oyoqlarning tos-son va tizza bo’g’inlari to’la rostlangan bir xil

balandlikda turgan kuraklar ko'krakka yaqinlashgan bo'lishi lozim.

Qomatni to'g'ri shakllantirish maktabning I-IV sinflaridagi jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri hisoblanadi, shu bois jismoniy tarbiya dasturiga qomatni shakllantirishga oid maxsus mashqlar kiritiladi.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi "2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi PF–60-son Farmonida

2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.

3. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.

4. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Муҳаррир, 2013. – 692 б.

5. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Илмий техника ахбороти press nashriyoti, 2018. – 204 б.

6. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.

7. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

8. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

9. Атоев А.К., Саидов И.И. Маҳаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш//“Педагогик маҳорат” БухДУ педагогика ва жисмоний тарбия факультетининг назарий ва илмий-метоик журнали. Бухоро. 2010. 2-сон 28-31 бет.

QQDU 2-bosqich magistranti

Sanaev Toxir Abdullaevich

**YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILAR O'QUV TRENIROVKA JARAYONINI
REJALASHTIRISH**

Resyume. Futbolchi-talabalarning mashg'ulot jarayonini tayyorlash va rejalashtirish jismoniy tarbiya mutaxassisligi o'quv jarayonining asosiy yo'nalishi hisoblanadi. Maqolada muallif futbolchi-talabalarning mashg'ulotlarini turli parametrlar va xususiyatlar bo'yicha tahlil qilgan.

Резюме. Подготовка и планирование тренировочного процесса студентов-футболистов является основным направлением учебного процесса специальности физического воспитания. В статье автор проанализировал подготовки студентов-футболистов по множествам параметров и характеристик.

Summary. Preparation and planning of the training process of football-students is the main direction of the educational process of the specialty of physical training. In the article, the author analyzed the training of football students by a variety of parameters and characteristics.

Futbol sporti xalqning sevgan sport turlaridan biri hisoblanib bu sport turi bilan yoshlardan tortib nuroniylargacha sevib tomosha qiladilar, o'ynaydilar. Mamlakatimiz birinchiligi uchun bo'ladigan musobaqalar muntazam ko'tarinki ruhda, sport stadionlari tomashabinlarga liq to'la holda tashkil etilib kelmoqda. Hozirgi kunda futbolchilarimiz mintaqada o'z nufuzlariga ega bo'libgina qolmay xalqaro musobaqalarda ijobiy natijalarga erishib kelmoqdalar. Shunga qaramay yuqori malakali futbolchilar tayyorlash tizimini takomillashtirish, futbol bo'yicha bolalar sport maktablari ta'lim tarbiya, o'quv trenirovka jarayonlarini takomillashtirish asosiy vazifa bo'lib qolmoqda.

Futbolni kichkintoylar, maktab o'quvchilari, o'rta maxsus bilim yurtlari o'quvchilari, oliy o'quv yurtlar talabalari va kattalar xavas bilan o'ynaydilar. Lekin futbol sohasini kasb qilib olish uchun faqat sevish emas, balki ko'p yillar davomida yuqori sevimli mehnat orqali uni o'ynash texnikasini mohirona egallash lozim.

Futbolchilar trenirovkasini boshqarishning asosiy elementi sifatida rejalashtirishning roli doimo oshib bormoqda. U ham ayrim o’yinchi, ham umuman jamoa sport mahoratining to’xtovsiz o’sib borishini nazarda tutishi kerak. O’quv-trenirovka ishlarini rejalashtirishda: jamoaning vazifalari va ish sharoitlarini, avvalgi rejalarning bajarilishi natijalarini, ishdagi vorislik va perspektivalarini hisobga olish zarur. Reja real, asoslangan va konkret bo’lishi kerak [1; 58-b]. Rejalashtirishning bir necha xillari bor:

- A) perspektiv rejalashtirish-bir necha yillarga;
- B) kundalik rejalashtirish-bir yilga;
- B) operativ rejalashtirish- bir oyga , haftaga, bir kunga.

Rejalashtirishning boshqa xillariga qaraganda perspektiv rejalashtirishga alohida hamiyat beriladi.

Perspektiv rejalashtirish. Futbolchilarda mahoratning paydo bo’lishi uchun juda ko’p vaqt talab etiladi. Agar ko’pgina kuchli futbolchilarning sport biografiyalarini eslasak, ularning ko’pchiligi 8-10 yoshdan boshlab futbol o’ynaganligini ko’rish mumkin. Ular 13-15 yoshda bollar jamoalarida, 18-19 yoshda esa masterlar jamoasi sostavida to’p syrigen. 19-21 yoshlaridagina bu sportchilar futbol muxlislariga tanilgan. Shunday qilib, murakkab futbol mahoratini egallab olish uchun malakalari trenerlar rahbarligida olti-sakkiz yil qunt bilan sistemali ravishda o’qish-o’rganish talab etiladi. Perspektiv rejalarni ishlab chiqish va ularni izchillik bilan amalga oshirish esa futbolchilarning yanada samarali tayyorlanishga, trenirovka vositalari, forma va meodlaridan yanada maqsadga muvofiq foydalanishga yordam beradi.

Trenirovkani perspektiv rejalashtirish-bu futbolchilarning ko’p yillik trenirovkasi, ilg’or tajriba ma’lumotlarini, ilmiy tadqiqotlar natijalarini analiz qilish asosida bir necha yilga mo’ljallangan rejalarni ishlab chiqish jarayoni, bu muayyan muddat davomida futbolchilar mahoratini oshirish programmasidir. Trenirovkaning perspektiv rejalari ham jamoa uchun, ham bir futbolchi uchun tuziladi. Jamoa uchun umumiy perspektiv reja, bir futbolchi uchun individual reja ishlab chiqiladi. Umumiy rejada umuman butun jamoa uchun istiqbollar belgilanadi. Unda mazkur jamoaning hamma futbolchilariga taalluqli bo’lgan ko’rsatmalar bo’ladi. Individual perspektiv rejada umumiy rejadagi ko’rsatmalar har bir futbolchiga tatbiqan konkretlashtiriladi. Umumiy va individual rejalar bir-biriga batamom muvofiq keladigan qilib tuziladi, bunda umumiy reja yetakchi rol o’ynaydi.

Futbol bo’yicha eng yirik musobaqalar muddatini hisobga olib, futbolchilar trenirovkasining umumiy perspektiv rejaini to’rt yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir. Individual rejalarni futbolchining yosh, sog’lig’i va mahorat darajasiga qarab turli muddatga tuzish mumkin. Trenirovkaning perspektiv rejalarni tuzishdan oldin, musobaqalarning to’rt yillik kalendari ishlab chiqilishi lozim. Perspektiv rejalar bir xildagi vazifalarning yildan-yilga o’zgarishsiz takrorlanishini o’z ichiga olgan bir necha yillik rejalarning oddiy yig’indisi emas, albatta. Perspektiv rejada futbolchilarning mahorat darajasiga va salomatligini mustahkamlashga qo’yiladigan tobora oshib boruvchi talablar tendensiyasi o’z aksini topishi kerak [2; 208-210-b, 3; 43-b]. Shu munosabat bilan rejada vazifalarning, trenirovka vositalari, intensivligining, kontrol normativlarning yillar bo’yicha nazarda tutish lozim.

Umumiy perspektiv rejalar faqat asosiy ma’lumotlarni o’z ichiga oladi. To’liq ma’lumotlar kundalik rejalarda bo’ladi. Perspektiv rejani ishlab chiqishda futbolchilarning avvalgi ko’p yillik siklda qilgan trenirovkalari analizining ma’lumotlari muhim ahamiyatga ega. Keyingi yillarga mo’ljallangan asosiy yo’nalish ham shula asosida belgilanadi. Yangi vazifalar qo’yishda va kontrol ko’rsatkichlarini belgilashda bundan oldingi trenirovkalar analizidan kelib chiqishi kerak. Futbolchilar tayyorgarligining zaif kuchli tomonlarini aniqlash ayniqsa muhimdir. Bunda futbolchilarning vrach tekshiruv ma’lumotlarini, model xarakteristika ma’lumotlarini, kontrol tekshirishlar va futbolchilarning musobaqalarda qanday qatnashganligi natijalarini nazarda tutish zarur. Shu yo’sinda o’tkazilgan analiz to’g’ri xulosalar chiqarishga hamda trenirovka perspektiv rejasining asosiy vazifalarini asosiy ko’rsatkichlarini belgilashga yordam beradi.

Trenirovkaning umumiy perspektiv rejada quyidagidek bo’limlar bo’lishi kerak.

1. Jamoaning qisqacha xarakteristikasi.
2. Ko’p yillik trenirovkaning maqsadi hamda asosiy vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi.
4. Har bir bosqichning asosiy musobaqalari.
5. Bosqichlar bo’yicha trenirovka jarayonining asosiy yo’nalishi.
6. Mashg’ulotlar, bellashuvlar va dam olishning har bir bosqichda taqsimlanishi.
7. Yillar bo’yicha sport-texnika ko’rsatkichlari.
8. Model xarakteristikalar va sportchilar tayyorgarligining turli tomonlarini xarakterlovchi ko’rsatkichlari.

ko’rsatkichlari.

9. Jamoa sostavidagi o’zgarishlar.
10. Pedagog va vrach nazorati.
11. Mashg’ulotlar o’tkaziladigan joy, jihozlar va inventarlar.

Perspektiv rejani tuzishda sport-texnika ko'rsatkichlar dinamikasi umumiy qonuniyatni-ularning to'rt yillik sikl davomida doimo ilgari lab boradigan o'sishni aks ettirishi kerakligi hisobga olinadi. Futbolchilarning mahorati o'sib borishiga qarab olinadi. Futbolchilarning mahorati o'sib borishiga qarab mashg'ulotlar soni va ularning hajmi yildan-yilga oshib boradi, jumladan mashg'ulotlar soni asosan individual mashg'ulot hisobiga ko'payadi.

Trenirovka intensivligining o'sishi mashg'ulot maqsadidan kelib chiqib rejalashtiriladi. Bunda futbolchilar organizimdagi energiya hosil bo'lishi jarayonlarining rivojlanish darjasi hamda organizmning yurak-tomir nafas olish va boshqa a'zaolarining faoliyati e'tiborga olindi. Perspektiv rejada mashqlar hajmi va intensivligining to'liqsimon o'zgaishie nazarda tutiladi. Bunda sport yuklamalrining oshib borishi shunday rejalashtiriladiki, keyingi yillik siklning har bir davri avvalgi yillik bilan boshlanadi va tugallanadi. Sport yuklamalarining yil butun siklie davomida ortib borishi shu yo'l bilan ta'minlanadi. Zarur bo'lgan vaqtda yuklamani vaqtinchalik kamaytirilishi trenirovkaning kundalik va operativ rejalari doirasida ko'zda tutiladi.

Jamoa qo'llaydigan mashqlar kompleksiga kiruvchi u yoki bu trenirovka vositalari salmog'ining o'zgarishi perspekti rejada o'z aksini topish kerak. Mashqni bajarishga ajratiladigan vaqtning daomiyliigi trenirovkaning qaysi yo'nalishida o'tkazilishidan dalolat beradi. Bunda ishga sistemali yondoshish lozim, bu esa qat'iy muvoznatlashgan jarayoni talab qildiie. Shunday qilinganda tayyorgarlikning u yoki bu tomoni tayyorgarlik bosqichiga, futbolchining umumiy tayyorgarligiga qarab ham yetakchi, ham u bilan birga bo'ladigan jarayon sifatida namoyon bo'ladi.

Perspektiv rejalarda kontrol mashq turlaridan, modellar ko'rsatkichlaridan sport-texnika ko'rsatkichlari sifatida foydalaniladi. Ular futbolchilarni tayyorlashdagi o'zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. Shu biln birga sinov turlari bo'yicha belgilangan normativlarni bajarishga harakat qilish, modellar ko'rsatkichlari trenirovkaning juda yaxshi qo'shimcha rag'batlantiruvchi vositasi bo'lib hisoblanadi.

Kundalik rejalashtirish. Trenirovkaning kundalik rejai bir yoyillik qilib, perspektiv rejaga batamom mos ravishda tuziladi hamda uning bir qismi hisoblanadi. Trenirovka rejasini tuzishda va uni amalga oshirish jarayonida sport trenirovkasi va trenirovka jarayonini boshqarishning asosiy tamoyillariga, chet el futbolchilarning trenirovkasi sohasidagi ilg'or tajriba ma'lumotlariga, jamoaning avvalgi yillardagi trenirovkasini analiz qilishdan chaqirilgan xulosalarga amal qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Исеев Ш.Т., Каипов Ж.Н. Планирование подготовки футболистов в годичном цикле (методическое пособие). –Ташкент: 2016. – с. 58.

2. Лопатина З.Ф., Бадгутдинов Р.Ф., Хамитова О.Ю. Адаптивные возможности организма. Мат.Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 29-30-ноября 2012. Т.І. –Мурманск: 2013. -С. 208-210.

3. Петр Навретия, Ральф Повемия, ХансВильне, Александр Логинский (русская версия). Катастрофа Аральско-го моря. Куинтupoint. –Ташкент: 2010. –С.43.

Usmonov Zokhid Normatovich,
Senior Lecturer of the Department "Theories and Methods of Physical Culture"
Makhmudova Sadokathon,
2nd year masterFerghana State University

EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER

ABSTRACT

This article describes in detail the characteristics of physical training of young boxers, and mainly analyzes the practical importance of training the physical quality of strength.

KEYWORDS

Boxing, strength physical quality, physical training, competition stage, preparation stage, physical qualities

АННОТАЦИЯ

В данной статье подробно описаны особенности физической подготовки юных боксеров, а в основном проанализировано практическое значение тренировки физических качеств силы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Бокс, силовые физические качества, физическая подготовка, соревновательный этап, этап подготовки, физические качества.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari batafsil yoritib berilgan va asosan kuchning jismoniy sifatlarini tayyorlashning amaliy ahamiyati tahlil qilingan.

KALIT SO'ZLAR

Boks, kuchli jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, musobaqa bosqichi, tayyorgarlik bosqichi, jismoniy sifatlar.

Physical training is the basis for achieving high results in boxing. Without good physical fitness in the conditions of a duel, it is impossible to effectively and long-term manifestation of the technical, tactical and mental skills and qualities of a boxer. Therefore, physical training in unity with the process of improving the elements of a boxer's technique and tactics is one of the leading ones in the training as a whole.

The main physical qualities of each athlete include: strength, speed, agility and endurance. These qualities are important in any sport, but in each sport they manifest themselves specifically, under the influence of the characteristics of its technique and tactics.

The conditions and nature of the efforts developed during the fight are different, which determines the diverse manifestation of strength in boxing.

The dynamic power of a boxer is manifested in movement, i.e. in the so-called dynamic mode. This, for example, is the strength developed in strikes, defenses, movements, etc.

According to the nature of the efforts, the dynamic force in boxing is divided into explosive, fast and slow.

Explosive force refers to the manifestation of force with maximum acceleration. Such strength, for example, develops in the accented blows of a boxer.

Fast force is manifested in movements in which the speed of movement plays a predominant role, and relatively small inert resistances are inherent in it.

Slow force is manifested in relatively slow movements performed with little or no acceleration. A typical case of the manifestation of slow power in boxing is the direct forceful overcoming of the opponent's resistance in close combat at the moment of captures, holding, etc.

Different modes of operation and fighting styles of boxers require a variety of manifestations of strength, especially when they perform striking actions.

So, a boxer - "tempo" needs a force that allows him to inflict a series of rapidly alternating relatively weak blows, overcoming his inertial efforts and the opponent's resistance.

In a boxer - "knockout", on the contrary, the main feature is the ability to inflict a strong, accentuated blow with maximum or near-limit force of an "explosive" nature.

The manifestation of slow strength, especially in direct contact with the enemy at the time of the power struggle and the physical "suppression" of the enemy, is characteristic of a boxer - a "silovik".

A boxer - "player" assumes a protective position before and after delivering a blow, and therefore he has a reduced ability to deliver the most powerful blow. He achieves the effect in percussion actions due to fast and accurate strikes with the development of an "explosive" impulse at the beginning of the strike.

Since the nature of the manifestation of strength in boxing is different (explosive, fast, slow strength), in practice, the athlete must use the appropriate means and methods to develop each type of strength, focusing on those that correspond to his individual style.

The education of the strength of a boxer should go in two directions.

1. Widespread use of general developmental strength exercises on gymnastic apparatus and without them, exercises with weights, in resistance with a partner, etc.

2. Education of strength by means of special preparatory and special exercises. These include exercises in the direct overcoming of the opponent's resistance in the form of repulsion ("push-push" wrestling), elements of the opponent's force retention, wrestling, etc., overcoming the inertia of one's own body during defenses and during the transition from defenses to strikes and vice versa ; education of impact force on bags, pads, paired with an opponent, etc.

To develop the ability of the main muscles of a boxer to quickly (instantly) develop efforts, up to maximum, throwing and pushing stones, cores, stuffed balls of different weights, exercises with dumbbells, expanders, work with an ax, shovel, hammer, exercises with a barbell and others

There are two methods of developing the strength of a boxer, analytical and holistic.

The holistic method is fundamental in developing the special strength of a boxer. It is characterized by the simultaneous improvement of both the basic power capabilities of the boxer and his special skills.

Among the exercises aimed at improving the boxer's special strength by a holistic method within the framework of the mastered skill are special preparatory and special exercises with weights (lead weights, light weight dumbbells, etc.): "shadow boxing", exercises on bags, paws and other shells, complicated performance of simulation exercises in water, etc.

The analytical method of exercises allows you to selectively bring up the strength of individual muscle groups that carry the main load. For example, an effective means of cultivating the strength of the muscles - the extensor arm, which do not carry the main load during impacts, are speed-strength exercises with weights of various weights (dumbbells, stuffed balls, etc.), gymnastic exercises in fast push-ups in emphasis, jerk and jerk exercises with a barbell, power blocks, etc.

The most "effective means of educating explosive and fast strength in a boxer, both holistically and analytically, are exercises with optimal weights, which should be performed with the maximum possible acceleration. The boxer must select the amount of weight, taking into account the weight category and the level of his preparedness. When cultivating strength with the help of exercises with weights, the boxer should repeat the task until the speed of movement begins to noticeably decrease, the structure of movement is not disturbed. After that, the boxer needs to do exercises for relaxation and active stretching of the muscles involved in the previous movement. Then repeatedly repeat the same movements with maximum speed and structural accuracy characteristic of a special movement, using the effect of force consequences..

Distinguish between general and special speed of an athlete. General speed is the ability to display speed in a wide variety of movements, for example, in sprinting, sports games, etc. General speed is manifested in the rapid start of movement, the speed of the athlete's non-specific movement, the rapid execution of single and frequent movements, the ability to instantly switch from one movement to another. The boxer's special speed is manifested in the latent reaction time, the time of one punch, the maximum rate of a series of punches, and the speed of movement. A close relationship between general and special speed is usually manifested in junior level athletes in the early stages of their sports development. With the growth of sportsmanship and qualifications of an athlete, the level of fitness from general developmental exercises to special ones decreases.

For rational training of speed qualities of a boxer, the circular method is the most effective. After the warm-up, the athletes are divided into four subgroups. Each of the subgroups of boxers, on the instructions of the coach, occupies a certain "station". Each "station" is designed to improve a specific speed, quality.

Usually, at the 1st "station" boxers improve the speed of single blows, at the 2nd - the speed of defensive reactions, at the 3rd - the speed of movement and at the 4th - the speed of serial blows performed with the maximum possible frequency.

To preserve the stereotype of time intervals that are typical for competitive combat, the time for performing exercises at "stations" should be one round, i.e. 3 minutes.

In boxing, in order to improve the overall endurance of an athlete, general preparatory exercises (cross-country running, swimming, skiing, sports games, etc.) and special exercises (freestyle and conditional fights, work in pairs, on shells, etc.) are used.

To achieve a high level of endurance, a certain system for choosing exercises and their organization is necessary. Experimental studies have shown that a boxer's overall endurance improves when specific exercises are used in training that cause the greatest energy shifts and are performed at a significant "pulse value" of approximately 180 bpm. (sparring, freestyle and conditional fights, work in pairs to improve technical and tactical skills, bag work). An effective means of increasing endurance in training is to increase the round to 5 minutes or more.

To improve special endurance, which is manifested in the boxer's ability to perform intense work of maximum power, special and specially preparatory exercises are mainly used (sparring, conditional and freestyle fights, exercises on shells, "shadow boxing", exercises with a partner in pairs without gloves, with stuffed balls, in movements, etc.).

The main way to improve special endurance by selecting special training exercises is to intensify the boxer's activity in exercises in freestyle and conditional fights (due to frequent change of partners, close combat, increase, difficulty of tasks, etc.), in exercises with a bag, the boxer performs with maximum speed and intensity during one round 10 - 15 explosive short series (lasting from 1 to 1.5 s each), and in the intervals between series (10 -15 s) - actions at a calm pace. This is followed by a rest of 1.5 - 2 minutes, after which the boxer again performs an exercise with a bag (3 rounds in total),

To improve the other side of endurance, exercises are used during which continuous intensive work (hitting the bag, paws, pear for 20–30 s) alternates with work at a slow pace (for 40–60 s).

When educating the endurance of boxers, correct breathing is of great importance. The boxer's breathing must be continuous and deep enough. It has been found that the breath mode with emphasis on the breath during strong blows is the most effective. This contributes not only to better ventilation of the lungs, but also increases the force of blows. When delivering serial blows, boxers must breathe continuously, however, each blow should not be accompanied by a sharp exhalation, which must end either the entire series of blows or a single accented blow.

Волкова Кадрия Рафиковна,
кандидат филологических наук, доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО «Казанский федеральный университет», +79270424486, kardiya-elabuga@yandex.ru

Тагирова Наталия Петровна,
кандидат педагогических наук, доцент, зав. общеуниверситетской кафедрой физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО «Казанский федеральный университет», +79173937213, tagirov_dn@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СО СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

THE USE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES IN THE COURSE "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS" WITH EXTRAMURAL STUDIES STUDENTS

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос применения дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающихся заочной формы обучения в Казанском федеральном университете. В работе представлен обзор цифрового ресурса, используемого в образовательном процессе, а также краткий контент-анализ опроса обучающихся данного курса.

Ключевые слова: дистанционные технологии, образовательный процесс, цифровой образовательный ресурс, физическая культура, студент

Annotation. This article examines the issue of the use of distance learning technologies in the discipline "Physical Culture and Sports" of correspondence students at Kazan Federal University. The paper presents an overview of the digital resource used in the educational process, as well as a brief content analysis of the survey of students of this course.

Key words: distance technologies, educational process, digital educational resource, physical culture, student

Современный образовательный процесс с каждым годом усиливает такие характеристики, как доступность и гибкость. Одной из перспективных форм организации учебного процесса является использование технологий дистанционного обучения, поскольку их применение способствует формированию специалиста, способного к творческой деятельности, к постоянному профессиональному самосовершенствованию и быстрой адаптации в современном информационном обществе [1]. «В последнее время стали особенно востребованы дистанционные технологии формирования самообразовательной деятельности, главной особенностью которых является наличие четкого алгоритма действий, предлагаемых преподавателем и обозначения конкретного результата, получаемого в данном процессе» [2].

Применение дистанционных технологий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» в том числе повышает результативность усвоения учебного материала студентами [3].

Согласно федеральному образовательному стандарту высшего образования России, учебный модуль «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам в 1 семестре. Для обучающихся заочной формы учебный курс с общей трудоемкостью дисциплины в 2 зачетные единицы составляет 72 часа, из которых контактная работа варьируется от 6 до 10 часов в зависимости от профиля подготовки, а остальная учебная нагрузка распределяется на самостоятельную работу и зачет.

В рамках обучения дисциплины «Физическая культура и спорт» в Казанском федеральном университете применяется цифровой образовательный ресурс в системе Moodle под названием «Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов заочного отделения». Данный курс имеет следующую тематическую структуру: Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. История становления,

развития Олимпийского движения и Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО»; Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Функциональные пробы и тесты»; Тема 3. «Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Спортивные и подвижные игры. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

Каждая тема включает в себя такие компоненты, как глоссарий, список литературы и интернет-ресурсов по теме, лекционный материал, наглядный материал в виде презентаций, видеоролики, творческие задания и тест на 15 вопросов. После изучения двух тем студентам необходимо осуществить промежуточное тестирование, которое включает в себя 30 вопросов. А в завершении изучения курса – итоговое контрольное тестирование на 60 вопросов с различными типами тестов.

Для оценки эффективности применения онлайн-курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» преподавателями организуется сбор обратной связи от студентов. Данный мониторинг важный и необходимый элемент в образовании, поскольку учебная деятельность – это постоянно изменяющийся процесс.

Представим результаты опроса обучающихся заочной формы обучения по направлению 42.03.02 «Журналистика». Так, 39 (68,4%) обучающихся из 57 опрошенных отметили, что дистанционный формат обучения удобен и эффективен; 14 (24,5%) обучающихся считают, что традиционная (аудиторная) форма обучения эффективнее; 4 (7,1%) обучающихся затрудняются с выбором.

Из положительных моментов в обучении в дистанционном формате студенты отмечают: «Удобный формат; можно получать знания, не выходя из дома», «Здорово, что занятия проходили дома», «Вообще очень удобно распределено: лекция, видео, дополнительные материалы. Всего достаточно для самостоятельного обучения», «Курс по данной дисциплине считаю информативным», «Было много познавательной информации».

Студенты выделили теоретический материал: «Понятные лекции», «Хорошие материалы в лекциях».

Обратная связь по практическим заданиям показала, что выполнение функциональных проб (Штанге и Генчи) вызвала особый интерес у студентов: «Понравилось задание с пробами», «Интересное практическое задание». Мы связываем это с вовлеченностью обучающихся к своему здоровью.

По тестовым заданиям мнения разошлись. Кто-то считает, что «тесты были относительно несложными», «с тестами проблем не возникло; удобно и комфортно». Но для некоторых тестирование вызвало трудности, например, «Сложные тесты», «Лучше сократить количество тестов», «Очень устал во время тестирования». Вопросы тестов имеют среднюю сложность, поэтому мы предполагаем, что студенты уделили недостаточно времени изучению или повторению материалов тем.

Таким образом, использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» среди студентов заочной формы обучения имеет свои преимущества, которые отмечены обучающимися курса. Проведенный опрос показал и ряд вопросов, над которыми необходимо поработать создателям ресурса для повышения результативности образовательного процесса.

Список литературы

1. Диваева И.Р. Николаева Т.В. Современные дистанционные технологии и их роль в организации самостоятельной работы обучающихся // Сб. мат. 4-й межд. конф. «Современные цифровые технологии в деятельности образовательных организаций силовых ведомств: концепция, практика, инновации», 2022. – С. 128-130.

2. Матвеева М.С. Формирование компетенции самообразования студентов как инструмент опережающей подготовки специалистов // Сб. трудов межд. научно-практ. конф. «Сохранение приоритетов профессионального образования как инструмент кадрового обеспечения региональной экономики». – 2023. – С. 15-18.

Шурыгин В.Ю., Краснова Л.А., Волкова К.Р. Специфика применения дистанционных технологий по учебной дисциплине «Физическая культура» в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №6. – С. 52-52.

Хамраев С. С.

Преподаватель Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик

Телефон: +998909475624 E-mail: sardorshoxalixan@gmail.com

ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Annotation. The individual pursuit race exists in the track disciplines of cycling, and in this research work, the main focus is on improving results by moving along the trajectories of turns and turns (zones) and proves its effectiveness.

Keywords: Strength, endurance, trajectory, bike, rider, judge, race, participation, result, champion, time, improvement.

Anotatsiya. Yakkalik taqib poygasi velosiped sportining trek yo‘nalishlarida mavjud bo‘lib, ushbu tadqiqot ishimizda burchak burilish traektoriyasi va viraj (zona)laridagi harakatlar tufayli natijaarni yaxshilash va bu ish o‘z samaradorligini isbotlashga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Kuch, chidamlilik, traektoriya, velosiped, poygachi, hakam, poyga, ishtirok etish, natija, chempion, vaqt, takomillashtirish.

Аннотация. Индивидуальная гонка преследования существует в трековых дисциплинах велоспорта, и в этой исследовательской работе основное внимание уделяется улучшению результатов за счет движения по траекториям поворотов и виражей (зон) и доказывает своей эффективностью.

Ключевые слова: Сила, выносливость, траектория движения, велосипед, гонщик, судья, гонка, участие, результат, чемпион, время, улучшение.

Оптимизация тренировочных нагрузок в спорте, в частности для юных велосипедистов на этапе углубленной специализации приобретает распределение нагрузки скоростно-силового характера, технико-тактического мастерства, увеличении соревновательной практики. Является очевидным, что совершенствование оптимизации тренировочной нагрузки юных велосипедистов на этапе углубленной специализации должно осуществляться с ориентацией на модельные характеристики соревновательной деятельности, учитывающие оптимальные соотношения силового и скоростного компонента для планируемого уровня спортивных достижения.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки велосипедистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды способных спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Это актуализирует проблему поиска новых, более эффективных средств и методов восстановления работоспособности юных велосипедистов и как, следствие, оптимизацию учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования: поиск эффективности учебно-тренировочного процесса в работе с юными велосипедистами.

При проведении эксперимента были задействованы юные велосипедисты-ученики ДЮСШ в группе начальной подготовки г.Ташкента.

Задачей была разработка и опытно-экспериментальная проверка эффективности спортивной программы по воспитанию физической подготовки юных велосипедистов. Мы предположили, что, наряду с умственной работоспособностью, необходимо активизировать физическую и функциональную подготовленность юных велосипедистов, за счёт обеспечения их двигательного режима.

Уровень развития функциональных возможностей организма определялся по следующим показателям:

1. Пульс в покое. У обследуемого измерялась частота сердечных сокращений в покое.
2. Проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе. Обычно здоровые нетренированные лица без особых усилий способны задержать дыхание на вдохе в течение 40-50 секунд, а тренированные спортсмены – от 60 секунд до 2-2,5 минут. Следует отметить, что с нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении и заболевании органов кровообращения и дыхания продолжительность задержки дыхания снижается.

3. Проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе. Здоровые люди, не занимающиеся спортом, могут задержать дыхание на выдохе в течение 20-30 секунд, а здоровые тренированные спортсмены – 30-60 и даже 90 секунд.

4. Индекс гарвардского степ теста. После пяти минутной работы фиксировалась частота сердечных сокращений в течение первых 30 секунд 2,3,4-ой минуты восстановления. ИГСТ вычисляется по следующей формуле:

$$\text{ИГСТ} = (t \times 100) : (f_1 + f_2 + f_3), \text{ где}$$

t – время восхождения в секундах;

f₁, f₂, f₃ – пульс за первые 30 секунд 2, 3, 4-ой мин. восстановления.

Задачи экспериментальной работы решались в плане доказательства того положения, что использование в процессе физического воспитания условий оптимизации двигательной деятельности юных велосипедистов будет способствовать их разностороннему развитию. Для решения вышеуказанных задач и проверки выдвинутой гипотезы исследования необходимо было осуществить экспериментальную работу, которая была выполнена в два этапа.

На первом этапе – экспериментально-констатирующем – нами разрабатывалась модель оптимизации двигательной деятельности юных велосипедистов; устанавливались условия обеспечивающие успешность её функционирования; определялись оптимальные двигательные режимы, активизирующие физическую и умственную работоспособность школьников; разрабатывалась спортивно-ориентированная программа по совершенствованию физических качеств.

Задачей преобразующего эксперимента (второй этап) было изучение эффективности использования модели оптимизации двигательной деятельности школьников. Исследования проводились на базе спортивной школы города Ташкента с юными велосипедистами. Участвующих в эксперименте спортсменов разделили на 5 групп по 6 человек в группе. В процессе исследования определялся уровень физического, функционального, умственного и личностного развития спортсменов.

Таким образом, к моменту завершения опытно-экспериментальной работы, спортивно-ориентированная программа и модель оптимизации двигательной деятельности школьников приняли вид:

1. Первый двигательный режим: три занятия физической подготовки с недельным объёмом двигательной активности 80-90 тысяч локомоций или 10-16 часов движений.

2. Второй двигательный режим: три занятия физической культуры и два-три тренировочных занятия во второй половине дня. Недельный объём двигательной активности в данной группе в среднем составлял 116-120 тысяч локомоций или 22-24 часа движений.

3. Третий двигательный режим: пять занятий физической подготовки (два обучающих и три тренировочных) с недельным объёмом двигательной активности 100-110 тысяч локомоций или 18-20 часов движений.

4. Четвёртый двигательный режим: пять занятий физической культуры и 4-5 тренировочных занятия с недельным объёмом двигательной активности 140-150 тысяч локомоций или 26-28 часов движений.

5. Пятый двигательный режим: школьники, освобождённые от тренировок физической нагрузки. Их недельная двигательная активность составляла в среднем 40-50 тысяч локомоций или 6-8 часов движений.

Если первые два режима двигательной активности в основном обеспечивались ранее разработанными государственными программами по воспитанию физических качеств, то для третьего и четвёртого режима, с пятью занятиями физической культуры в неделю, потребовалась разработка спортивно-ориентированной программы, которая в содержательном аспекте включала в себя учебный материал как из государственной программы по физическому воспитанию, так и дополнительных физических упражнений для проведения тренировочной направленности.

Итоговые показатели обнаруживают закономерный рост физических качеств у детей, чья двигательная активность приближена к оптимальным величинам. Наряду с планомерными изменениями, повышенный объём двигательной активности детей, способствует более высокому уровню конечных показателей, притом, что в начале эксперимента показатели развития физических качеств находились примерно на одном уровне у всех учеников.

Таким образом, опытно-экспериментальная проверка использования спортивно-ориентированной программы по физическому воспитанию показала свою эффективность как в

плане обеспечения двигательного режима юниоров, так и в плане развития физических и функциональных возможностей их организма.

Литература:

12. Анатомия человека: Учебник /М.Ф.Иваницкий, Б.А.Никитюка, А.А.Гладышев, Ф.В.Судзиловский. - М.: Тера-Спорт, 2003 - С. 624.
13. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 7. - С. 43.
14. Волков Н. И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: автореф. дис..., д-ра биол. наук - М, 1990. - 48 с.
15. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств //Теория и технология применения: Учеб.пособие. - СПб., 1998. - С. 217.
16. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать - М.: Аст: Астрель, 2003.- 861 с.
17. Радченко А. С. Адаптивные реакции у спортсменов при мышечной работе аэробного характера // Физиология человека. - 2001. - Т.27, № 2. - С. 122-130.

Karimov Ismoiljon Ibroximjonovich

p.f.b.f.d. (PhD), dotsent, kafedra mudiri

Jumaboyeva Zulayho Baxtiyor qizi

Talaba O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O‘zbekiston, Chirchiq sh.

Tel: +99890 051 73 50

E-mail: jumaboyevazulayxo2805@gmail.com

**SPRINTER VELOSPORTCHILAR MASHG‘ULOTLARIDA OPTIMAL
UZATMALARNI TANLASHNING QIYOSIY TAHLILI**

Anotatsiya: Ushbu maqolada sprinter velosipedchilar mashg‘ulotlarida optimal uzatmalar metodikasi to‘g‘ri tanlanganda yosh sportchilarning katta yoshadagi poygachilardan qolishmaydigan pedal aylantirish sur‘atiga taluqli masalalar qarab chiqilgan.

Аннотация: В настоящей статье рассматриваются вопросы касающиеся частоты педальирования юных спортсменов, которые могут не уступить зрелым гонщикам при праильном подборе методики оптимальных передач в тренировках велосипедистов спринтеров.

Annotation: This article deals with issues related to the frequency of pedaling of young athletes, which may not yield to mature riders with the correct selection of the optimal gear methodology in the training of sprint cyclists.

Kalit so‘zlar: yosh velosipedchilar, uzatmalar nisbati, energiya sifatini tejash.

Ключевые слова: юные велосипедисты, соотношение передач, экономизация энергетических затрат.

Key words: young cyclists, ratio of gears, economization of energy costs.

Kirish. Sprinterlik poygalari vaqtida finishdagi pedal aylantirish sur‘atining qiyosiy tahlili ayrim qonuniyatlar va xususiyatlarni ochib berdi. Ushbu holda pedal aylantirish sur‘ati minutiga 145-150 aylanani tashkil etdi. Agar bunday uzatmalar yosh velosportchilarga aniq qiyinchilik tug‘dirsada, biroq pedal aylantirish sur‘atida yosh sportchilar yetuk poygachilardan qolishmaydilar, chunki o‘smirlik davridagi asab jarayonlarning yuqori harakatchanligi ularga katta harakat tezligini rivojlantirishga imkon beradi. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, tezkorlik 12-13 yoshdagi bolalarda yaxshiroq rivojlanadi [2]. Yosh sportchilar murakkab texnik harakatlarni yetarlicha oson o‘zlashtiradilar, yangi elementlarni bajarishda ajoyib mahorat namoyon qiladilar.

Undan tashqari, tadqiqot jarayonida yana shu narsa aniqlandiki, pedal aylantirish texnikasi pedal aylantirish sur‘atining optimal zonasida finishdagi tezlanishda yanada yaxshiroq takomillashdi - sportchilar tanalarini kamroq tebrantirdilar, tiklanish fazasi qisqaroq bo‘ldi. Bu kuzatuvlar yanada batafsilroq tadqiqotlar olib borishni taqazo etdi, bu tanlangan tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilab berdi.

Tadqiqotning maqsadi: sprinter velosportchilar mashg‘ulotlarida optimal uzatmalarni tanlash metodikasi.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Tezlikning pasayib ketishiga olib keluvchi uzatmalarni oshirmay va pasaytirmay turib, minutiga 140-150 aylanaga teng pedal aylantirish sur‘atiga erishish tezligini aniqlash.

2. Pedal aylantirish sur'atining optimal zonasi ma'lumotlariga tayanib, har bir sportchi uchun tezlikni rivojlantirish maqsadida uzatmalrning eng yaxshi variantini individual tanlash.

Tadqiqot metodlari va tashkil qilinishi: ilmiy-metodik adabiyotlar va dastur hujjatlarini tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuvlar, musobaqa va mashg'ulot faoliyatini tahlil qilish, pulsometriya, instrumental metod, pedagogik tajriba, matematik statistika metodlari.

Tadqiqot natijalari. Yosh velopoygachilarda tezlikni mashq qilishdagi shakllangan an'ana tezkorlikning rivojlanishini biroz sekinlashtiradi. Asosan trekda 200 m gacha bo'lgan qisqa masofalarni bosib o'tish uchun yuqori uzatmalarni qo'llash metodikasi amaliyotda foydalaniladi. 14-15 yoshdagi sportchilar joyidan 200 m. ga gitda 13,5-14 soniya natija ko'rsatishadi. Bunda 86-88,7 dyuym, bazan esa 81-84 dyuym uzatmalarni qo'llashadi. Bunda pedal aylantirish sur'ati minutiga 120-130 aylanani tashkil qiladi.

Ixtisoslashtirilgan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida va trekda poygalarda ixtisoslashuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezlikka yo'naltirilgan mashg'ulotda pedal aylantirish sur'atining optimal zonalarini aniqlash masalasini yanada aniqroq o'rganib chiqish uchun nazorat test sinovlari o'tkazildi. Trekdagi yozgi mashg'ulotlar davrida 4-5 oy davomida ikki haftada bir marta yosh velosportchilarga 200 m. ni maksimal tezlikda uzatmalarni qo'llagan holda bosib o'tish taklif qilindi. Biroq ayrim qiyinchiliklar yuzaga keldi. Gap shundaki, bizning sanoatimiz terk velosipedining orqa g'ildiragi uchun ancha cheklangan shesterenkalar to'plamini ishlab chiqaradi va eng kichik uzatmasi 6 dyumga (46x16) teng. Kichik uzatmalarini tanlash uchun (17-19 tishli) shesterenkalaridan foydalanish lozim. Nazorat mashg'ulotlari avvalgi mashg'ulotlardan so'ng to'liq tiklanib ulgurgan sharoitlarda o'tkazildi va tezlanishlar orasida dam olish yetarlicha bo'ldi -15-20 min (1).

Osmirlar va o'spirinlarda kuchning o'sish tezligi, uning boshlang'ich darajasi kabi, bir xil emas. Shu sababli velosport bilan shug'ullanishni boshlagan vaqtdan 2-3 yil o'tib, hamma sportchilar ham o'zlarining tezlikka bo'lgan qobiliyatini rivojlantira olmaydilar, zero tayyorgarlikning ma'lum bir bosqichida tezkorlikni rivojlantirish uchun optimal uzatmani tanlash lozim bo'ladi. Masalan, joyidan 200 m. ga gitda bir yillik mashg'ulotlardan so'ng sportchi 86 dyum uzatma minutiga 121 aylanadan foydalanib faqat 14,5 s natija, 77,6 dyum uzatmani (46x16) qo'llab esa 13,8 s (minutiga 142 aylana) natija ko'rsatishi mumkin.

Keyinchalik tezlikni rivojlantirishiga qaratilgan mashg'ulotlar vaqtida unga minutiga 145-155 aylanaga teng pedal aylantirish sur'atini rivojlantirishga imkon beruvchi uzatmalardan foydalanish tavsiya qilindi. Ikki yildan keyin 200 m. masofadagi natijasi 11.8 s. gacha yaxshilandi. Yaxshi rivojlangan tezlik sifatleri velosportchilarga 200 m. masofaning oxirgi pallalarida yaxshi tezlikni rivojlantirishga imkon berdi – 11,2 s.

Barcha yosh guruhleri uchun uzatmalar chegaralarini keltiramiz (1-jadval).

1-jadval

Yosh va uzatmalar nisbatlarining tavsiya etiladigan dinamikasi

Yoshi	Uzatma (dyuymlar)	
	Shossed	Trekda
17-18	98,4	92,6
15-16	86,4	86,4
14	72,0	81,0
13	68,0	76,0
12	64,4	72,0
11	64,4	72,0

Shunday qilib, shug'ullanuvchilar yoshiga nisbatan tavsiya etiladigan uzatma nisbatlaridan foydalanish musobaqalardagi natijadorlikning oshishiga va yosh sportchilar uchun energiyani kamroq sarf qilishga yordam beradi.

Xulosa. 1. Musobaqalarda pedal aylantirish dinamikasini bosqichma-bosqich o'rganish mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda inobatga olindi, bu shuni e'tirof etishga asos bo'ladiki, tayyorgarlik sikli doirasida shiddatli ishni izchil oshirib borish yuqori uzatma nisbatlarini qo'llashda samaradorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi va oqibatda poygachilarni sport malakasi oshishiga yordam beradi.

2. Trekda sur'atli va tezkor poygalarda qo'llaniladigan yuqori uzatma nisbatlari ahamiyati va rekord sport natijalariga erishish shubha tug'dirmaydi. Albatta, shunday xulosaga kelish mumkinki, mashg'ulotlarda kuch tayyorgarligi omillarining, ayniqsa poygada start masofasini muvaffaqiyatli bosib

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

o‘tishni ta’minlovchi yuqori uzatma nisbatlarida poygachilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish ahamiyati ortadi.

Adabiyotlar.

1. Ковылин, М. М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления : моногр. / М. М. Ковылин, А. А. Передельский. -М.; Смоленск : Смолгор типография, 2012.- 190 с.

2. Мартынов, Г. М. Способы педалирования, их эффективность и применение в подготовке велосипедистов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. М. Мартынов. - Малаховка, 2000. - 169 с.

4-SHO‘BA: O‘SMIRLAR VA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI.

Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич
shuxrat-abdullayev@bk.ru

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Абытова Жасмин Руслановна
suzish1989@gmail.com

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные проблемы образовательного процесса, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья студента, на достижение должного уровня качества и эффективности в образовании.

Ключевые слова: образование, студент, самовоспитание, физическая культура, конкурентоспособность.

HEALTHY LIFESTYLE TECHNOLOGY AS A MEANS OF PREPARING A FUTURE TEACHER

Abdullaev Shuxrat Djumaturdievich shuxrat-abdullayev@bk.ru

Abytova Jasmin Ruslanovna suzish1989@gmail.com

Department of Theory and Methods of Sports of the Bukhara State University. Uzbekistan

Annotation. This article discusses the main problems of the educational process, which are aimed at maintaining and strengthening the health of the student, at achieving the proper level of quality and efficiency in education.

Key words: education, student, self-education, physical culture, competitiveness.

SOG‘LOM TURMUSH TARZI TEXNOLOGIYASI BO‘LAJAK O‘QITUVCHI TAYYORLASH BOSITASI

Abdullaev Shuxrat Djumaturdievich shuxrat-abdullayev@bk.ru

Abytova Jasmin Ruslanovna suzish1989@gmail.com

BuxDU “Sport nazariyasi va metodikasi” kafedrası. O‘zbekiston

Аннотация. Ushbu maqolada o‘quvchining sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashga, ta‘lim sifati va samaradorligining tegishli darajasiga erishishga qaratilgan o‘quv jarayonining asosiy muammolari muhokama qilinadi.

Kalit so‘zlar: ta‘lim, talaba, o‘z-o‘zini tarbiyalash, jismoniy madaniyat, raqobatbardoshlik.

Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев издал Указ "О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта" 23 нояб. 2020 г. В частности, уже с 1 января 2021 года все сотрудники государственных органов будут должны посещать спортзал не реже раза в неделю, чтобы "снижать уровень ожирения и укреплять здоровье". также со следующего года в течение рабочего дня в ведомствах введут перерывы для занятий гимнастикой. А с лета 2021 года планируется запустить онлайн-мониторинг индекса массы тела чиновников, в первую очередь руководителей. В 2016 году исследование, проведенное Имперским колледжем Лондона и ВОЗ показало, что в Узбекистане проблемы с лишним весом существуют у каждого десятого мужчины и у каждой седьмой женщины. В 2019 году минздрав республики учредил "День ходьбы", "День велопрогулки". [1]

Занимаясь профессиональной подготовкой будущего специалиста, необходимо не только сформировать определенную систему знаний, умений и навыков, но и сохранить физическое, психическое, социальное и духовное здоровье будущего специалиста. Технология здорового образа жизни – это технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение

здорового образа жизни. Подобные технологии позволяют специалисту максимально мобилизовать свои физические и интеллектуальные силы, быть более продуктивным и стрессоустойчивым в работе. Благодаря правильному настрою стимулируются наиболее эффективные и рациональные стороны деятельности выпускника-профессионала.

В основе будущего специалиста лежит стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. «Ключевые компетенции, согласно правительственной концепции модернизации образования, должны определять его качество, приводить в соответствие профессиональную готовность выпускника с потребностями рынка. Одной из ключевых компетенций является компетентность здорового образа жизни, включающая в себя физическую культуру человека, знание и соблюдение норм здорового образа жизни, правила личной гигиены, гигиену умственного труда, культуру межличностных отношений, культуру психофизической регуляции.

Современный студент – это социально активная личность, свободно владеющая всеми навыками своей будущей профессией и легко ориентирующаяся в смежных областях деятельности, готовая к постоянному профессиональному росту, профессиональной и социальной мобильности, способная к эффективной работе на уровне международных стандартов.

Здоровый образ жизни студента начинает свое формирование в учебном процессе. Именно в стенах образовательной организации студент развивает свои таланты, чтобы реализовать себя для себя, для своей страны, для человечества в целом. Студенты представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, малоподвижный образ жизни, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха. В образе жизни студентов часто наблюдается отсутствие заботы о здоровье: неупорядоченность, хаотичность, выражающиеся в несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности, отсутствии закалывающих процедур, наличии вредных привычек и т. п.

Накапливаясь в течение учебного года и всего обучения в вузе, негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья данной категории молодежи [1].

Особое место в воспитании конкурентоспособных специалистов занимают занятия физической культурой. На современном этапе развития общества значение физической культуры и спорта возрастает и приобретает особую остроту. Физическая культура занимает достаточно важное место в учебе, работе, повседневной жизни. Занятия физическими упражнениями способствует самовоспитанию и самосовершенствованию. Физическое самовоспитание – творческая активная деятельность человека, имеющая целью совершенствование физических, интеллектуальных и духовных качеств, борьбу против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков. Физическое совершенствование ориентировано на формирование физической культуры личности, оно включает совокупность приемов и видов деятельности, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, физического совершенствования и психофизического состояния.

Особое значение приобретает формирование психофизического состояния устойчивости к различным условиям внешней среды: способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти, их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса; использование физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления; повышение эффективности учебного труда студентов и в дальнейшем их профессионального труда. Физическое самовоспитание и самосовершенствование может быть сопряжено с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

В нравственном воспитании физическая культура содействует формированию у студентов таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, целеустремленность, дисциплинированность. Этому могут помочь регулярные занятия физической культурой и спортом.

Роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, необходимо уметь применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Это же может быть достигнуто только при правильном

физическом образовании. Только начав с себя, мы можем двигаться дальше, приобретая большой опыт.

Таким образом, студенту нужно ориентировать себя не только на овладение таких компетенций, как информационные, профессиональные, коммуникативные, межкультурные, но и на здоровый образ жизни, что в дальнейшей жизни обеспечит профессиональную деятельность личности.

Литература:

1. Шавкат Мирзиёев. Указ "О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта" 23 нояб. 2020 г.
2. Абдуллаев Ш.Дж Физическое образования в школах. Научно-методический журнал. Вестник науки и образования. Издательства "Проблемы науки" 2021. №15(118). Часть-3 стр. 48-51.
3. Abitova Jasmin Ruslanovna Increasing interest, motivation for swimming lessons of younger school children. Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences (IJNRAS). Volume: 01 Issue: 04 | 2022 ISSN: 2751-756X <http://innosci.org>, 2022. стр 50-53
4. Абдуллаев Ш.Дж Применение инновационных технологий в спорте. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. МПГУ-24 марта 2021 года. г. Москва, стр. 8-11.

Абдуллаев Ш.Дж Роль массовых форм физической культуры в среде учащейся молодёжи. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. МПГУ-24 марта 2021 года. г. Москва, стр. 250-255.

Abbos Baxronov Faxridin o'g'li

Buxoro davlat pedagogika instituti 2-bosqich magistranti

XOTIN-QIZLAR SPORTIDA VOLEYBOLNING TUTGAN O'RNI

Annatsiya: Hozirgi kunda mamlakatimizda xotin-qizlar sportiga etibor juda kata e'tibor qaratilmoqda. Hozirgi kunda xotin-qizlar o'rtasida voleybol sport turning rivojlanishi, mashg'ulotlarni tashkil etish va musobaqalar o'tkazish maqsadida xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini tadbir etish to'g'risida muhokama etilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, sog'lom turmush tarzi, xotin qizlar, sport

Bugungi kunda rivojlanib borayotgan jamiyatda sport bilan shug'ullanish ham sog'liq uchun ahamiyatli va shu o'rinda insonni o'ziga bo'lgan ishonchni yanada kengaytirishga uni sog'lom ijtimoiy muhitda faol harakatda bo'lishiga jamiyatda oilasida sog'lom muhitni yaratishga turtki bo'ladi. Sport jamiyatni ham jismonan harakat qilishga va ham aqlan rivojlanishiga zamin yaratadi. Sport bilan shug'ullanadigan har bir yosh avlodda zararli odatlar kashandalik, giyohvand moddalar iste'moli va ichkilikbozlik illatlari uchramaydi. Sog'lom tana sog'lom ruhda fikrlay oladi. Yurtimizda bu borada qilinayotgan ishlar salmoqli hisoblanib sport har bir xonadonga va har bir tashkilot muassasaga kirib bordi. Xususan voleybol sport turi yurtimizda maktablarda bolalarga yoshligidan o'rgatilib kelinadi va turli xil musobaqalar ham tashkil etiladi.

Bugungi kunda yoshlarning barchasi voleybol va basketbol sport turi haqida ma'lumotga egadirlar va har bir qiz yigitning eng sevimli sport turi ham hisoblanadi. Maktab davridan ushbu sport haqidagi bilim ko'nikmalar shakllanib borilgan bo'lib har bir yoshni barkamol o'sib unishiga zamin yaratadi. Asosan qo'l harakati bilan bog'liq bo'lgan ushbu sport turi yoshlar muskullarini chiniqqan va kuchli bo'lishiga harakatchan jamiyatda sog'lom muhitni yaratishga zamin bo'ladi. Qizlar hayotida yosh avlodni sportga chiniqqan sog'lom va ma'nan yetuk shaxslarni kelajak avlodni tarbiyashda ahamiyatlidir. Xulosa qilib shuni aytish joizki voleybol jamoasi o'yin turlariga mansub bo'lib, o'yinda ikki jamoaning har birida 6 kishi bo'lishi shart. Zahiradagi o'yinchilar soni 2 tadan 6 tagacha bo'lish mumkin. Har bir sportchi tibbiy ko'rikdan o'tqiziladi. Voleybol harakatni talab qilganligi uchun ham yurak ritmi tez urishi nafas olish ham oddiy insonlarga nisbatan tezroq bo'lishi ehtimolliги yuzasidan sportchilarning organizmi chiniqqan bo'ladi.

Voleybolda o'yinning har bir ko'nikmasini (to'p uzatish, uzatish, to'sish, qabul qilish, urish) turli usullarda bajarishga o'rgatish, masalan, urishning o'ng va chap qo'llari nisbatan bir xil bo'ladi. Turli yo'llar bilan bajara olish o'yin ko'nikmalarini bajarish doirasini kengaytiradi va harakat fondini boyitadi. O'qitish va takomillashtirish jarayonida uzoq muddatli jismoniy, texnik-taktik, tezkor, kuchli, epchil, aniq va samarali o'yin ko'nikmalarini ta'minlash maqsadida, ko'p hollarda mashqlar asoratlari bo'lgan

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

hollarda bajariladi. charchoq. Biroq, bunday mashqlarni juda ehtiyotkorlik bilan ishlatish kerak. Chunki haddan tashqari yuklanish bola organizmining zo’riqishiga, jarohatlanishiga yoki patologik holatga olib kelishi mumkin.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda ularning psixologik fazilatlarini parallel ravishda rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ma’lumki, voleybol o’yinida yoki o’yinning muayyan vaziyatlarda muvaffaqiyatga erishish uchun barcha sifatlar, ko’nikma va malakalarni rivojlantirish bilan birga tez fikrlash, tahlil qilish, idrok etish, to’g’ri baholash, e’tibor, xotira, oldindan ko’ra bilish zarur. Iqtidorli yosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligi ko’p jihatdan sport to’garaklari va sport maktablariga o’qishga qabul qilish uchun saralash ishlarini to’g’ri tashkil etishga bog’liq.

Harakat faoliyatida ishtirok etuvchi mushak guruhi yetarli darajada ohang, taranglik yoki rivojlanish, jismoniy tayyorgarlikning zarur darajasiga ega bo’lmasa, impulslarning ichki a’zolarimizga ta’siri zaif bo’ladi va bu salbiy ta’sir qiladi. Organlarimizning normal ishlashi, buni amalga oshirish mumkinligini hisobga olib, jamiyat a’zolarining turmush tarziga sog’lomlashtirish vositalarini joriy etish asosiy muammo hisoblanadi. Harakatlanish vositalaridan foydalanishning ahamiyati, foydasi va zavqini tushungan kishilardan biri mashhur tibbiy tester Tverskix V.V., Niyasova N.S. har doim kutilmaganda, albatta yozuv stolida emas, miya charchagan va tana charchagan paytda emas, balki jismoniy chidamlilik va kayfiyat yuqori bo’lganida.

Yurish mashqlari STT mashg’ulotlari vositasi sifatida moddiy manfaatlarni talab qilmaydigan, bebaho, hech narsaga almashtirib bo’lmaydigan sog’lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining eng qulay vositasi sifatida qaraldi va bundan keyin ham eng oddiy vosita sifatida qaraladi. . Albatta, sport formasini kiyish shart emas, kundalik kiyim kiyish mumkin.

Sog’lom turmush tarzining jismoniy madaniyati oddiy, eng oddiy harakat harakati “yurish” mashqlari eng oddiy SM vositasi bo’lib, u haqida ko’plab ijobiy fikrlar mavjud, tanani mukammal qilish uchun qo’yiladigan talablar, bizning jismoniy tarbiyamizning talablarini bajarish. buyuk bobolar, sharq allomalari, zodagon fuzalolar aytganlari va qilgan ishlari haqida alohida to’plamlar yozish mumkin.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 10-14.
2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) //“ ONLINE-CONFERENCES” PLATFORM. – 2022. – C. 102-105.
3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilitiesat Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.
4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 153-157.
5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
6. Abdueva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.
7. Abdueva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.
8. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.
9. Abdueva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – T. 1. – №. 1. – C. 1-5.

Farmonov O'tkir Alimovich
“Sport faoliyati” kafedrası Bux Du v.b dotsenti
sot: 90.710-35-39 Farmonov_2017@mail.ru
Islomova Fazila Amrullayevna
Turkiston yangi inovatsiyalar universiteti
1-bosqich magistranti

AYOLLAR BASKETBOLINING HOZIRGI DAVRDAGI HOLATI VA UNI RIVOJLANTIRISHNI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Har qanday ijtimoiy jarayon singari basketbol ham bosqichma-bosqich tarzda rivojlanib bormoqda. Hozirgi paytda ayollar basketboli yuqori darajadagi potensial bilan belgilanadi va bunda o'yinning faol shakl va uslublari muntazam qo'llaniladi. Ayol o'yinchilarning himoyadagi harakatlari ilgariidan ancha ixcham, va samaraliroq bo'lib qolgan. Psixologik muhit ham o'zgarib bormoqda, jamoalarda zarur bo'lgan atletik xususiyatlarni ishga solgan holda keskin yakkama-yakka kurash olib borilmoqda biroq ayollar basketbolida o'ziga yarasha qiyinchiliklar ham mavjud bo'lib xususan, himoya bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni har bir murabbiy o'zicha talqin etishi kuzatilmoqda, terma jamoadagi basketbolchi qizlarda ham o'z navbatida himoyaviy o'yinga nisbatan turlicha munosabatlar ko'zga tashlanayapti.

Аннотация: как и любой социальный процесс, баскетбол развивается поэтапно. В настоящее время женский баскетбол определяется высоким уровнем потенциала, и в нем регулярно используются активные формы и стили игры. Действия игроков женского пола в защите стали более компактными и эффективными, чем когда либо прежде. Меняется и психологический климат, в командах идет острая индивидуальная борьба, задействуя необходимые спортивные качества. однако в женском баскетболе есть и свои трудности. в частности, наблюдается, что действия, связанные с защитой, интерпретируются каждым тренером по своему, в то время как у баскетболисток сборной, в свою очередь, наблюдается различное отношение к защитной игре.

Annotation: like any social process, basketball develops in stages. Currently, women's basketball is defined by a high level of potential, and active forms and styles of play are regularly used in it. The actions of female players in defense have become more compact and effective than ever before. The psychological climate is also changing, there is an acute individual struggle in the teams, involving the necessary athletic qualities. However, women's basketball has its own difficulties. in particular, it is observed that actions related to defense are interpreted by each coach in their own way, while the basketball players of the national team, in turn, have a different attitude to the defensive game.

Kalit so'zlar: Himoya, hujum, savat, to'p, sistema, muskul, muvozanat, harakat, JEL, MPK, MKD, aerobik, anaerobik, dinamika, gemodinamika, tonus, absolyut, veloergometr, atletizm, gerkules, irg'itish, mikrotsikl, tezkor, kuch.

Ключевые слова: защита, атака, корзина, мяч, система, мышца, баланс, движение, гель, МПК, МКД, аэробика, анаэробика, динамика, гемодинамика, тонус, Абсолют, велоэргометр, атлетизм, Геркулес, метание, микроцикл, скорость, сила.

Keywords: defense, attack, basket, ball, system, muscle, balance, movement, gel, MPC, MCD, aerobics, anaerobics, dynamics, hemodynamics, tone, Absolute, bicycle ergometer, athleticism, Hercules, throwing, microcycle, speed, strength.

Dolzarbligi: Ayollar sportining rivojlangan xorijiy mamlakatlar matbuotida yoritilishini o'rganish va buni milliy nashrlarda tadbii qilish “Matbuotda ayollar sportining yoritilishi: milliy va xorijiy tajriba” mavzusidagi maqolaning asosiy maqsadi hisoblanadi. Ma'lum bir sport turining muayyan hududda rivojlanishi uning shu hududdagi ommaviyligi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu fikrni jahon mamlakatlari tasnifi orqali misol keltirish bilan asoslash o'rinli. Masalan, xorij davlatlarda basketbol qolgan sport turlariga qaraganda taraqqiy etganligi bois mamlakatda basketbolning ommaviyligi foiz ko'rsatkichlarida yuqoriroq o'rinda turadi. Maktab va ta'lim muassasalarida basketbolning fan sifatida o'rganilishi shu sport turining uzluksiz rivojlanib borishiga zamin yaratgan.

Tatqiqot maqsadi: Hozirgi davrdagi ayollar basketboli yuqori darajadagi hujumkorlik va himoyaviy potensial bilan belgilanadi va bunda o'yinning faol shakl va uslublari muntazam qo'llaniladi. O'yinchilarning himoyadagi harakatlari ilgariidan ancha ixcham bo'lib, omilkorlik bilan takomillashtirilgan va samaraliroq bo'lib qolgan. Ushbu uzviy zamonaviy masalalarni xal etish yo'li bilan o'yin olib borishning yangi shakllari qo'llanilmoqda va sport maydonlarida bir tekis muvaffaqiyatlarni namoyish etuvchi jamoani shakllantirish, har qanday ijtimoiy jarayon singari

basketbol ham bosqichma-bosqich tarzda rivojlanishi: bunda yuksalish davrlari qonuniy ravishda rivojlanishning nisbatan yuqorilab borishi bilan uyg’unlashadi.

Tadqiqotlar metodlari: ilg’or tajribalarni o’rganish, tajribiy mashg’ulotlarni tashkil etish, psixologik va fiziologik kuzatishlar, jismoniy rivojlanishni amaliy nazorat o’tkazish va ularni natijalarini matematik statistik tahlil etish uslublaridan keng foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi; Hozirda ayollar basketboli yuqori darajadagi potensial bilan belgilanadi. O’yinchilarning himoyadagi harakatlari ilgariyidan ancha ixcham bo’lib, omilkorlik bilan takomillashtirilgan va samaraliroq bo’lib qolgan. Hujumda ishlatiladigan o’yin vositalari aniq muvozanatlashgan va o’zaro to’ldirish prinsipiga asoslangandir. Himoya va hujumda jamoa bo’lib harakatlanishga zo’r berish texnik va taktik jihatdan universallashtirilgan hamda o’z o’yinlarini yuqori dinamik harakatlarga asoslay oladigan o’yinchilarning individual harakatlanishi bilan mantiqiy tarzda uyg’unlashuvi muhim omildir[1].

Ayollar jamoalarining kuch-qudratini oshirish maqsadida mutaxassislar savatga to’p otishlar sonini oshirish, o’yin davomida va jarimadan to’p otishda savatni aniq mo’ljalga olish holatlarini ko’paytirish, o’z shchiti va raqib shchitiga tegib qaytgan to’p uchun kurash samaradorligini oshirishga qaratilgan tayyorgarlik vositalari va uslublarini topish uchun faol harakat qilmoqdalar. Har qanday ijtimoiy jarayon singari basketbol ham bosqichma-bosqich tarzda rivojlanilayapti. Ba’zi hollarda ushbu o’yin rivojlanishining bir qarashda yaqqol bo’lib ko’ringan tendensiyasi aslida uning istiqbollarni qisqagina muddatga belgilab beradi xolos. O’yinni tahlil etar ekanmiz, shuni ta’kidlash joizki, hozirgi davrdagi basketbol rivojlanishiga xos bo’lgan ba’zi bir tendensiyalar poyoniga etib bormoqda, masalan kelgusi bir necha yillar mobaynida jahon xavaskorlik basketboli olamidagi etakchi ayol jamoalarining o’yini umumiy natija, hujumlar soni, ikkala shchit ostida kurash jarayonida yutilgan matchlar soni singari ko’rsatkichlarga binoan barqarorlashdi, deyishga barcha asoslar mavjud [2].

O’z-o’zidan ravshanki, ushbu ko’rsatkichlarga qarab basketbolchi ayollar tayyorgarligini rejalashtirish kam istiqbolga ega va bunda eng yaqin kelajakni bashorat qilish mumkin xolos. Shu bilan birga shunday bir jarayon ko’zga tashlanadiki, yaqin kelajakda mashg’ulotlar intensivligi har tomonlamo oshadi, atletik tayyorgarlikning roli yanada kuchayadi, tezlik texnikasini takomillashtirish bilan bog’liq bo’lgan mashg’ulotlar mazmuni sifat nuqai nazaridan yaxshilanadi. Basketbol soxasi mutaxassislari fikricha, hozirgi davrda eng kuchli ayollar jamoalari o’rtasida faollikning hamda hujumda va himoyada texnik va taktik harakatlar samaradorligining tenglashuvi kuzatilmoqda. Shu bilan bir qatorda musobaqalar bilan bog’liq bo’lgan rejimlarga xos jismoniy va psixologik zo’riqishning anchagina ortishi, ijrochilik mahoratining uzluksiz va izchil oshishi, o’yinda qatnashuvchi barcha basketbolchi ayollarning jo’shqinligi va epchilligining taraqqiy etishi, shakllar va sxemalarning qattiqligidagi o’zgarishlarni engib o’tish hamda tezkor va ko’p hollarda improvizatsiyalashgan basketbolga o’tilishi yaqqol tashlanadi. Buning boisi shundaki, o’tgan bir necha yillar mobaynida ko’pgina kuchli va o’yin yo’nalishi bo’yicha bir-biridan farq qiluvchi jamoalar paydo bo’ldi. O’yin qoidalarida tez-tez bo’lib turadigan o’zgarishlar sportchi ayollar, murabbiylar va ilmiy xodimlar tomonidan ijodiy tashabbusga turtki bo’lib xizmat qilmoqda[3].

Basketbolchi ayollar erkak o’yinchilardan tobora ko’proq texnikaviy usullarni qabul qilib olib ularni yuqori tezliklarda bajarmoqdalar. Ushbu mulohaza to’pni oshirishga ham, galma-galdan ikkala qo’l bilan driblingni amalga oshirishga ham tegishlidir. Bundan tashqari, shchit tagida to’p uchun kurashda ham sezilarli shiddat paydo bo’lgan. Ayollar jamoalari himoyani zudlik bilan yorib o’tib, o’rta va uzoq masofalardan to’p uzatishni amalga oshirgan holda tezkor o’yin olib boradilar. Masalan, ba’zilar raqibni shchitga yaqin chiziqqa o’tkazib yuborishni mumkin deb hisoblasa, boshqa bировlar sapchib qaytgan to’p uchun kurashni novcha o’yinchilargina olib borishi kerak, degan fikrda bo’ladilar, yana boshqa o’yinchilar esa to’pga ega bo’lgan raqibni passiv holda nazorat qilib turaveradilar.

Ayollar organizmining fiziologik xususiyatlari - ayollar va erkaklar organizmi o’rtasidagi tafovut gavda tuzilishi, harakatlanish xossalari rivojlanishi, alohida organ va sistemalarning ish bajarishi, hamda muskullarga tushadigan og’irliklarga moslashishda o’z aksini topadi. Ayollarning bo’yi, vazni, elka kengligi kamroq, tos suyagi kengroq, qo’l va oyoq uzunligi kaltaroq bo’ladi. Ayollarda, shuningdek, jism markazi pastroq joylashgan bo’ladi, buning natijasida ular oyoqlarga suyangan holda muvozanatni saqlab mashqlar bajarishi mumkin.

Tana tuzilishidagi tafovutlar bolalik davridanoq paydo bo’ladi. 7-8 yoshgacha o’g’il va qiz bolalar o’sishi taxminan bir me’yorda kechadi, ammo keyingi yillar mobaynida qizlarning o’sishi tezlashadi va 12 yoshga etganda ular o’g’il bolalarni quvib o’tadilar, 15 yoshga to’lgach esa buning

aksi kuzatiladi. Qizlarning tez o'sishi ularning erta jinsiy etilishi bilan bog'liqdir. Jinsiy tafovutlar umurtqa pog'onasining tuzilishida ham o'z aksini topadi: ayollardagi ushbu a'zo erkaklardagiga nisbatan kaltaroq, biroq bo'yin va bel qismlar uzunroq bo'ladi, shu bois ham umurtqa pog'onasi harakatchanroq bo'ladi. Ayni holat bog'lovchi apparatning g'oyat egiluvchanligiga bois bo'lib xizmat kiladi. Ayollarda paylar massasi nisbatan kam bo'ladi, ya'ni tana umumiy vaznining 30-35 foizini, yog' to'qimasi esa 28-30 foizni tashkil etadi. Mashg'ulotlar natijasi o'laroq ayollarda pay massasi ortib boradi, biroq bunday o'sish erkaklar uchun xos bo'lgan me'yorga etmaydi. Ayollarda paylar kuchi erkaklarga nisbatan 10-30 foiz kam bo'ladi. Ayollarda qayta egiluvchi paylar kuchi erkaklardagiga nisbatan kam bo'ladi.

Ayollardagi eng yuqori o'pka ventilyasiyasi erkaklarga nisbatan 25-30 foiz kam bo'ladi, ushbu farq 1kilogramm vaznga nisbatan olib qaraganda 60 foizni tashkil qiladi. Ayollarda nafas olish tezligi birmuncha yuqori bo'lib, uning teranligi, nafas olishning bir daqiqalik hajmi va kislorod iste'mol qilish miqdori kamroq bo'ladi. Erkaklar bilan bir xil ish bajarilganda ayollarda yurak urishining ortiqroq tezlashuvi va o'pka ventilyasiyasining oshishi kuzatiladi. O'rta masofalarga yugurish chog'ida nafas olishning erkaklar bilan baravar dakiqaviy hajmi, nafas olishning tezligi va chuqurligining kam manfaatli nisbati hisobiga erishiladi. Ayollarda erkaklardan farqli o'laroq qonning zarbiy va daqiqaviy hajmi kamroq oshadi: erkaklarda qonning maksimal hajmi 37 litrga etsa, ayollarda bu ko'rsatkich 25 litrga tengdir. Ayol organizmining aerobik va anaerobik imkoniyatlari erkaklardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Sportchi ayollarda MPK ko'rsatkichi erkak sportchilarga qaraganda 25-30 foiz kam, ya'ni 3,5-4,5 litrga teng bo'lib, erkak sportchilarda bu ko'rsatkich 5-6 litrga teng keladi. Ammo bir kilogramm vaznga nisbatan ushbu tafovut yo'qoladi. O'g'il bolalarda MPKning maksimal ko'payishi 13-14 yoshda, qiz bolalarda 12-13 yoshda ko'payishi kuzatiladi /ya'ni bu ko'rsatkich jinsiy etilish davriga to'g'ri keladi/. 10 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan sportchi qizlarda MPK 230-350 ml og'irligida bo'ladi. Ushbu ko'rsatkichlar ularning o'g'il tengqurlariga nisbatan ancha kamdir.

Ko'p yillik sport mashg'ulotlari erkaklarda ayollarga nisbatan aerobik imkoniyatlarning ko'proq rivojlanishiga olib keladi. Xususan o'spirinlardagi MPKning absolyut ko'rsatkichi 10 yashar sportchilarga qaraganda 200foiz ziyod bo'lsa, qizlarda ushbu ko'rsatkich atigi 89 foizga tengdir. Kislorod taqchilligi sharoitida ishlash qobiliyati ayollarda kamroq bo'ladi. Ularda erkaklarga nisbatan MKD ko'rsatkichi kamroq bo'ladi. Xususan, mashg'ulotlardan o'tgan sportchi ayollarda kislorod taqchilligi 10-12 litrga teng bo'lsa, erkak sportchilarda ushbu ko'rsatkich 15 litrdan ziyoddir. Ayollar organizmidagi aerobik va anaerobik imkoniyatlar taqchilligiga yarasha ularda jismoniy ish qobiliyati erkaklardagi ish qobiliyatining uchdan ikki qismini tashkil qiladi. Kam og'irlik tushganda ayollarda erkaklarga nisbatan ish qobiliyatining uchdan ikki qismini tashkil qiladi.

Basketbolchi ayollarni tayyorlash uslubiyati - Hozirgi davrdagi basketbolda ijrochilik mahorati atletizm va tezlik texnikasi hamda ushbu omillarni muvaffaqiyatli amalga oshirishga asoslangan. SHundan kelib chiqqan holda basketbolchi qizlarni tayyorlash metodologiyasidagi tayanch nuqtasi sifatida quyidagilarni qayd etish maqsadga muvofiqdir: har tomonlama intensivlash, ko'p yillik atletik tayyorgarlik, uzluksiz o'yin tayyorgarliklari, bosqichma-bosqich individuallashtirish[4].

Intensivlashish - hozirgi davrdagi basketbolda umumiy va etakchi tendensiyadir. Ushbu tendensiya o'yin davomida harakatlarning zichligini oshirishda, ya'ni ma'lum vaqt davomida ularning sonini oshirishda, texnik va taktik usullarini umumiy tarzda va ularning alohida qismlarini bajarishda namoyon bo'ladi. Shundan e'tiboran mashg'ulot og'irliklari musobaqalar davomida tushadigan og'irliklarga muvofiq bo'lishi xususidagi asosiy pedagogik qoidaga rioya qilish borasidagi masala ko'ndalang bo'ladi. Murabbiylar orasida hozirda ham "ayollar basketbolida intensivlashtirishga imkoniyat bormi?" degan savol tez-tez qo'yiladi. Birinchidan, ontogenez xususida mashg'ulotlardagi intensivlikni oqilona va izchil tarzda oshirish haqida gap ketadi. Ikkinchidan, basketbolchi qizlarni tayyorlashda intensivlash yo'li tanlanmas ekan, funksional tayyorgarlik bobida ular o'yin faoliyatining hozirgi qoida-qonunlarini qabul qilishga qodir bo'lmaydilar[5].

Basketbolchi qizlarni tayyorlashni intensivlash bilan bog'liq bo'lgan metodologik yo'l-yo'riqlarini aniq amalga oshirish tayyorgarlikning zamonaviy, ilg'or uslublarini, birinchi navbatda interval bilan bog'liq bo'lgan uslubni qo'llashga asoslangan bo'lishi shart. Bunda shu narsani hisobga olish kerakki, interval usulini qo'llash mobaynida ko'proq o'zgaruvchan element bo'lib dam olish vaqti xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1.G'anieva F.V. Xujumda jamoa bulib xarakat kilishni uyushtirishda kullaniladigan mashqlar. Usl.kullanma. 1998.

2. Kostikova L.V. Sistema kontrolya v podgotovke basketbolistov vysokoy kvalifikatsii. M., FiS, 1986
3. Sokolova N.D. Primenenie nekotorykh variantov pozitsionnogo napadeniya pri igre v basketbol. Metod.rekomendatsii. T., 1998.
4. O’A.Farmonov. Sport va harakatli o’yinlar uni o’qitish metodikasi (basketbol). O’quv qo’llanma. Buxoro.2019 y
5. O’A.Farmonov. Basketbol nazariyasi va o’qitish metodikasi darslik:/ Durdona nashriyoti Buxoro 2021y

Farmonov O’tkir Alimovich
“Sport faoliyati” kafedrası

Bux Du v.b dotsenti. Sot: 90.710-35-39 Farmonov_2017@mail.ru

Ходиев Азиз Равшанович

**Бухоро Олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш маркази basketbol sport turi
bo’yicha trener o’qituvchi. Sot:97.300-44-90.**

TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING SHAKLLARI VA TURLARI

Anotatsiya: Yosh avlodni sog’lom va barkamol inson qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati katta. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi sog’lomlashtirish bo’lib jismoniy tarbiya tadbirlari sog’lomlashtiruvchi ta’siriga egadir. Jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar, harakat malaka va ko’nikmalarini shakllantirish bilan birga, jismoniy fazilatlarni takomillashtiradi. Umuman organizmni biologik funksiyalarni va tana vaznini ortishi, bo’y o’sishi, tayanch harakat apparati tizimini takomillashuvi bilan jismoniy rivojlanishini amalga oshiradi.

Аннотация: Физическая культура имеет большое значение для воспитания подрастающего поколения здоровым и гармоничным человеком. Основной целью физического воспитания является оздоровление физкультурные мероприятия имеют оздоровительный эффект. Физические упражнения и физические движения, наряду с формированием двигательных навыков и умений, улучшают физические качества. Осуществляет физическое развитие организма в целом с увеличением биологических функций и массы тела, ростом, совершенствованием системы опорно-двигательного аппарата.

Annotation: Physical culture is of great importance for the upbringing of the younger generation as a healthy and harmonious person. The main purpose of physical education is health improvement physical education activities have a wellness effect. Physical exercises and physical movements, along with the formation of motor skills and abilities, improve physical qualities. Carries out the physical development of the body as a whole with an increase in biological functions and body weight, growth, improvement of the musculoskeletal system.

Kalit so’zlar: Texnika, harakat, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, ephillik, egiluvchanlik, sog’lomlashtirish, malaka, ko’nikma.

Ключевые слова: Техника, движение, сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, здоровье, умение, умение.

Keywords: Technique, movement, strength, speed, endurance, agility, flexibility, health, skill, skill.

Dolzarbli: Ta’lim muassasalarida o’quvchilarida jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarini shakllantirishning bosqichlari va ularga qo’yiladigan talablarni jismoniy tarbiya va sport tadbirlari orqali yo’lga qo’yish, shu bilan birga malaka va ko’nikmalariga o’rgatishning samarali usullari tadbir qilish, bu jarayonni takomillashtirish shakllari o’rganib chiqishdan iboratdir.

Tatqiqot maqsadi: Ta’lim muassasalarida jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarini shakllantirishning bosqichlari va ularga qo’yiladigan talablar, shu bilan birga yosh avlodni jismonan barkamol inson qilib tarbiyalashning ahamiyatining ortishini amalga oshirish. Tadqiqot ishida ta’lim muassasalarida jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarni shakllantirish tadbirlari hisoblangan jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya darslari, sport to’garaklaridagi mashg’ulotlar hamda jismoniy mashq bilan mustaqil shug’ullanish yordamida harakatlarga o’rgatish masalalarini maqsada belgilangan.

Tadqiqotlar metodlari: Maqola mavzusi bo’yicha adabiyotlarni o’rganish va tahlili qilish, ilg’or tajribalarni o’rganish, tajribiy mashg’ulotlarni tashkil etish, pedagogik kuzatish, jismoniy rivojlanishni amaliy nazorat o’tkazish va ularni natijalarini matematik statistik tahlil etish uslublaridan keng foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi; Kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari-o'quvchi va talabalarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish jarayoni o'zluksizligini ta'minlash maqsadida o'quv yurtlarida o'quvchi va talabalar kun tartibida jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi va amalga oshiriladi. Kun tartibidagi tadbirlar mazmuni jismoniy tarbiya dasturi asosida tuziladi va rejalashtiriladi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda jismoniy madaniyat jamoasi tashkilotchilik va rahbarlik vazifasini boshqaradi.[1]

Jismoniy tarbiyaning kun tartibidagi tadbirlari o'quvchi va talabalarni jismoniy rivojlanishga sog'lig'ini mustahkamlashga va chiniqtirishga aqliy qobiliyatlarni oshirishga, tartib intizomni mustahkamlashni amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini muntazam o'tkazib borish o'quvchi va talabalarni o'zini-o'zi nazorat qilish, kun tartibiga rioya qilish hamda faolligini mustahkamlashga o'rgatadi. Jismoniy tarbiya tadbirlari o'quv yurtlarining ta'lim va tarbiyaviy ishlari shakllaridan bo'lib o'quv mashg'ulotlari bilan muvofiq holda tashkil etilishi kerak. Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchilar o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallashda ta'lim uslublari yordamida ta'lim bosqichlari vazifalarni hal etadilar. Ta'lim muassasalarida jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni ta'lim tamoyillari va uslublarni to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko'nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko'rish mumkinki, mashqlarni ko'p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo'lmasligini ta'minlaydi. Bu bilan harakat malaka va ko'nikmalari takomillashib boradi.

Jismoniy va sport tayyorgarligining asoslari-jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida tayyorgarlikning har xil turlari (*texnik, taktik, nazariy, ruhiy-irodali, jismoniy*). Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlar: ***kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik, egiluvchanlik***: yoshiga qarab tabiiy rivojlanishda o'zgarish. Jismoniy rivojlanish sifatida asosiy vositalar va rejalar qonuniyatini ta'kidlash. Ommaviy sport va yuqori natijalar sporti, ularning maqsadi va vazifasi. Sport mashg'ulotlari va uni ayrim qismlarini to'liq jarayondan to'zilishi. Sport mashg'ulotlari usullarining negizi. Sport tayyorgarligini rejalashtirish va tashkiliy tadbirlar. Mashq bajarish mashg'ulotlar to'zilishining yaxlitligi asosidir.[2]

Ertalabki badan tarbiya mashqlari-o'quv mashg'ulotlargacha o'tkaziladigan ertalabki gimnastika-ta'lim muassasasida har kuni darslar boshlanguncha o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Mashg'ulotlargacha bo'ladigan gimnastika asosan tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalarini hal etadi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashqlar o'quvchi va talabalar organizmini chiniqtirishga ham yordam beradi. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarda tartib intizomni ham tarbiyalaydi. Bu mashg'ulotlardan so'ng o'quv kunini uyushgan holda boshlash amalga oshiriladi.[3]

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklari:ilohi boricha ko'proq o'quvchi va talabalarni, shu jumladan, jismoniy rivojlanishda bir oz oqsayotgan bolalarni ham jalb etish lozim. Sport to'garaklarining rahbarlari muayyan sport turining mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini, o'quvchi va talabalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning o'ziga xosligini yaxshi bilishlari kerak. O'quvchi va talabalar jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini va yosh, jins xususiyatlarini hisobga olgan xolda ular maxsus sport muassasalaridagi jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklariga jalb etiladi. Sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va boshqarishda, sport turlari bilan shug'ullanishida organizmi rivojlanishining hamda sport natijalarini ko'rsatishni ijobiy natijalariga erishish mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garaklari o'quvchi va talabalarni jismoniy rivojlantirishni ta'minlab to'garak mashg'ulotlari ish faoliyati, yil davomiga quyidagicha rejalashtirish mumkin.[4]

Kuzda - harakatli va sport o'yinlari, engil atletika, ***qishda***-qishki sport turlari, gimnastika, kurash mashg'ulotlari, ***bahorda*** - kross tayyorgarligi, sport o'yinlari, ***yoзда***-suzish mashg'ulotlari o'tkaziladi. Umumjismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jismoniy tarbiya asosida tashkil etiladi. Musobaqalar va sport bayramlarida o'quvchi va talabalar umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi. To'garaklar a'zolari 15-20 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Guruhlar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bir hil darajadagi o'quvchi va talabalardan saralanadi. To'garak mashg'ulotlari xaftasiga bir yoki ikki marta o'tkaziladi. Har bir mashg'ulot 60 minut atrofida bo'lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik guruhlariga guruh sardorlari tayinlanib ular murabbiylarga yordam beradilar. O'quv yurtlarda sport turlari bo'yicha to'garaklar ham faoliyat ko'rsatib, bu to'garaklarga jismoniy tayyorgarlikka ega, shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatli bo'lgan o'quvchi va talabalar jalb etiladi. Sport to'garaklari jismoniy tarbiya dasturi asosida ish olib boradilar. Sportchi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi guruh mashg'ulotlari va sport musobaqalari, bayramlarda nazorat qilib turiladi. To'garak mashg'ulotlari xaftasiga 3-4 marotaba tashkil etilib, 60 - 90 minut davomida o'tkaziladi.

O‘quvchi va talabalar jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini uyushtirish-ta’lim muassasalari kundalik rejimida sog‘lomlashtirish tadbirlari o‘tkazishda o‘quv yurt rahbarlari va jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tomonidan nazorat qilishning to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilishi katta ahamiyatga egadir. Ta’lim muassasalari kundalik rejimida sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlar boshlanguniga qadar o‘tkaziladigan gimnastika, umumiy ta’lim va mehnat darslarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari hamda o‘quvchi va talabalarning tanaffus vaqtlarida dam olishining yo‘lga qo‘yilishi kabi tadbirlar amalga oshirilmog‘i lozim. Mashg‘ulotlar boshlanguniga qadar o‘tkaziladigan kundalik jismoniy tarbiyaga va sportga doir o‘tkaziladigan tadbirlar muhim shakllaridan biridir. U o‘quvchi va talabalarning jismoniy jixatdan to‘g‘ri o‘sislariga yordam beradi, ularning sog‘lig‘ini mustaxkamlaydi, ularga jismoniy mashqlar bilan muntazam suratda shug‘ullanish odati tarbiyalanadi.

Mashqlar kompleksi muayyan kunlar o‘tgandan keyin albatta boshqa bir mashqlar kompleksi bilan almashtirilmog‘i dardkor. Chunki doimo bir hil mashqlarni bajaraverish o‘quvchilarni zeriktirib qo‘yadi va ularda mashg‘ulotlar boshlanguniga qadar o‘tkaziladigan gimnastikaga bo‘lgan qiziqish yo‘qoladi. Mashg‘ulotlar boshlanguniga qadar o‘tkaziladigan gimnastika 10-15 daqiqa davom etadi. Ilmiy tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, gigienik gimnastika bilan har kuni muntazam suratda shug‘ullanuvchi o‘quvchi va talabalarning umumiy jismoniy o‘sishi yaxshilanadi: muskul sistemasi mustaxkamlanadi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi ortadi, qon aylanish va nafas olish yaxshilanadi, qaddi-qomat kelishib boradi, organizm shamollamaydigan bo‘lib chiniqib boradi. Har bir o‘quv yilida kamida 3-4 marta sport bayrami o‘tkazish har bir ta’lim muassasasi an‘anasiga aylanib qolmog‘i lozim. O‘quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashda o‘quv kuni tartibidagi jismoniy madaniyat va sport tadbirlari muhim rol o‘ynaydi. Ulardan asosiy lari quyidagilar: ertalabki badan tarbiya, dars vaqtida o‘quvchi va talabalarni toliqishdan saqlash uchun o‘tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari va tanaffuslarni harakatli o‘yinlar bilan uyushgan holda o‘tkazish. Yuqoridagi tadbirlarning barchasi o‘quv kuni davomida jismoniy tarbiyaning muayyan vazifalarini xal etishga, o‘quvchi va talabalarni o‘quv mashg‘ulotlari jarayonidagi aqliy faoliyatiga tayyorlashga qaratilgandir.[5]

Ta’lim muassasasida jismoniy tarbiyaning asosiy shakli jismoniy tarbiya darslaridir. Darslarni to‘g‘ri o‘tkazish jismoniy rivojlanishning muvaffaqiyatini va o‘quvchi talabalarning malaka va ko‘nikmalarni takomillashtirish topshiriqlarini bajarishlarini ta’minlaydi. Darslarda, o‘quvchi va talabalarni mashg‘ulot paytigacha o‘tkaziladigan, tanaffus va jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladigan mashg‘ulotlar materiallari bilan taninshtiriladi. SHunday qilib, darslar o‘quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarining ham asosi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat darslari o‘z mazmuni va tashkil etilishiga ko‘ra o‘ziga xos xususiyatlariga ega. Ular yopiq zallarda, usti ochiq maydonchalarda o‘tkaziladi, bunday joylarda o‘quvchi va talabalar harakati kamroq cheklangan bo‘ladi, bu esa o‘quvchi va talabalarni birlashtirish va dars o‘tkazishda aloxida sharoit yaratadi. Jismoniy tarbiya darslari amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, jismoniy mashqlar ichida xayotiy zarur bo‘lgan harakat malaka va ko‘nikmalari asosiy qismni tashkil etadi. Bunday harakatlardan o‘qish, mehnat va dam olish sharoitlarida foydalanish ko‘rsatmalarini dars davomida o‘rganadilar.

O‘quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalash bo‘yicha ish shakllari quyidagilar:

Jismoniy tarbiya darslari;

O‘quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari:

Ertalabki badan tarbiya, darsda jismoniy madaniyat daqiqalari, tanaffusdagi harakatli o‘yinlar;

jismoniy tayyorgarlik va sport to‘garaklari, mashg‘ulotlari, sport musobaqalari va bayramlari, sayyohlik yurishlari va turizm, oilada va yashash joylarida jismoniy tarbiya tadbirlaribilan shug‘ullanishlar kiradi.

Xulosa: Ta’lim muassasalari o‘quvchilarini jismoniy harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishning bosqichlari va ularga qo‘yiladigan talablarini to‘g‘ri tashkil etish, harakat malaka va ko‘nikmalarini samarali shakllantirish jarayonlari tahlil etish, jismoniy harakatlarga dastlabki bosqichlarini mukammal o‘rgatish hamda takomillashtirish bosqichlarini to‘g‘ri tashkil etish, jismoniy mashqlar va boshqa texnik vositalar, ko‘rgazmali qurollar, jihaz va asboblardan samarali foydalanish jarayonlari o‘rganiladi. Basketbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarni mashg‘ulot jarayonlarida o‘yin texnikasi va taktikasi bilan bog‘liq harakat malakalari o‘rganilib tahlil qilindi.

Nazorat me‘yorlari natijalariga muvofiq bajariladigan jismoniy mashqlar va jismoniy yuklamalar hajmi, rejasi va tarkibi ishlab chiqildi va tavsif etildi. Qilingan ishlar adabiyotlar taxlili o‘rganilgan materiallar yuqoridagi fikr muloxazalar quyidagicha xulosa qilish imkonini beradi.

1. Harakat malaka va ko‘nikmalarni ta’lim muassasalari talabalari o‘rtasida tashkil etish, shakllantirish bilan bog‘liq ishlarni ochib berish ishlari to‘liq o‘rganilmaganligi bilan bog‘liq ishlar borligi kuzatildi.

2. Ish jarayonida olib borilgan tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotgan va sport turlari murabbiylari uchun harakatlarga o'rgatish malaka va ko'nikmalarni shakllantirish borasida etarli ish olib borilganligini etirof etish ham o'rinli deb xisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Sport mashg'ulot nazariy asoslari R.S.Salomov. Toshkent. 2005.
2. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O. V. Goncharova. Toshkent. 2005.
3. O'.A.Farmonov. Sport va harakatli o'yinlar uni o'qitish metodikasi (basketbol). O'quv qo'llanma. Buxoro.2019 y
4. Salomov R.S. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O'quv qo'llanma. 2002y
5. O'.A.Farmonov. Basketbol nazariyasi va o'qitish metodikasi darslik:/ Durdona nashriyoti Buxoro 2021y

Fozilova Zarnigor Jamshid qizi

magistr of Turkistan New Innovation University, Bukhara,Uzbekistan.

THE ROLE OF HEALTHY MOTHERS AND FAMILIES IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS

Annotation: Through this article, we aim to illustrate the role of women in the historical development of our people on the basis of the following historical sources in order to cultivate girls' interest in physical culture and sports and their regular place in their lives.

Key words: healthy mothers, family, women's sport, physical culture, sport.

Аннотация: В этой статье мы стремимся проиллюстрировать роль женщин в историческом развитии нашего народа на основе следующих исторических источников, чтобы привить интерес девочек к физической культуре и спорту и их постоянное место в их жизни.

Ключевые слова: здоровые матери, семья, женский спорт, физическая культура, спорт.

Thanks to independence, physical culture and sports, like all areas of development of our country, are developing within the priorities of state policy. Adoption of the Law "On Physical Culture and Sports", the Resolution "On measures to further develop physical culture and sports in Uzbekistan", the Resolution "On further strengthening of mass sports activities" and other conceptual documents in this area, their gradual implementation The Law of the Republic of Uzbekistan "On Education" and the Law "On the National Training Program" emphasize the importance of physical culture and sports. But not to miss the high results, the training of qualified, competitive athletes is directly related to the cultivation of young talented reserves. Involving more people, especially girls, in the training process places a great responsibility on sports professionals. For this reason, our female coaches play an important role in the development of women's sports. We consider it appropriate to consider measures for the organization of physical culture in sports on the following issues:—In the process of organizing physical education in women's sports, take into account their interests and needs;—Inclusion of issues of physical education, teaching women a healthy lifestyle in the curriculum, improving their general culture, raising the prestige of physical culture, sports and a healthy lifestyle in the family; The working capacity of the female body is slightly lower than that of the male. This is due to the anatomical and physiological features of the female body. Therefore, the goal cannot be achieved without setting the optimal amount of exercise given to improve women's health, or to make them achieve high results in sports. Determining the amount of physical work to be given, as mentioned above, will be closely linked to the structure and functional characteristics of the female body. It is known that every woman is a mother, it is important to remember that the health of the next generation depends primarily on the health of the mother. To do this, every specialist in sports, every teacher, as well as every girl, woman, coach in sports should know the physical capabilities of the female body, conduct a comprehensive examination of the organization and conduct of training with them, study modern knowledge in the field of sports. , must be able to use them correctly in the classroom.

The growth of girls in the family physically and psychologically healthy, spiritually mature, hardworking and ready for family life is formed in them along with all the human qualities such as honesty, truthfulness, loyalty, courage, kindness, agility. From the feedback we received, we need to get girls involved in the sport. Following this, we will create a healthy environment in the family, strengthen the health of women and lay the foundation for their future lives. They must bring

upa healthy generation in the future and bring them up as mature people loyal to the Motherland. Indeed, thanks to our independence, our country has achieved growth in all areas. The reforms being carried out in our country on the path of interethnic solidarity and the development of society will raise the prestige of Uzbekistan and further increase its potential. One of the first laws of the state in the sports system is the Order of the Healthy Generation, is the result of their efforts to bring up our youth as a spiritually mature and physically harmonious generation. Now, along with our athletes who have shown high results and glorified the name of Uzbekistan, our female athletes are also being awarded. They are awarded the high title of "Pride of Uzbekistan." Thanks to our independence, our women often go abroad. On this basis, the focus is on the fact that Uzbekistan has created great conditions for the development of women's physical culture and sports. The development of women's sports has become a very important issue in recent years. Ways to positively address this issue are reflected in the speeches and speeches of the first President Islam Karimov, in the works on the harmonious development of the individual, in the scientific literature. In recent years, the number of women involved in sports has been growing. Now they are not only the Republic, but also. Participating in international competitions. Competitions among women in cities and districts have also become a tradition. This is helping to further popularize women's sports in the field. Thousands of women are improving and demonstrating their skills, as well as improving their health. They are growing up to be harmonious and beautiful generations. All this is in the field of sports of our President, especially. The fact that women are taking part in physical education and sports development initiatives fills hearts with pride and joy.

References

1. Кобилжонов К. Роль семьи в обучении детей национальной борьбе кураш //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 9-2 (87). – С. 67-69.
2. Кобилжонов К. К., Фазлиддинов Ф. С., Фозилова З. Ж. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока //Педагогическое образование и наука. –2020. – №. 1. – С. 100-103.
3. Bourke-Taylor H. M., Jane F., Peat J. Healthy mothers healthy families workshop intervention: A preliminary investigation of healthy lifestyle changes for mothers of a child with a disability //Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2019. – Т. 49. – С. 935-949.
4. Abduyeva S. Healthy mothers and families in the development of women's sports //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

Fozilova Zarnigor Jamshid qizi

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti 1 bosqich magistranti

BADIIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARI

Annatotsiya

Maqolada badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan qizlarning somatoskopiya natijalari, shuningdek, ushbu guruhdagi qizlarning jismoniy rivojlanishini o'rganish natijalari keltirilgan. Maqolada badiiy gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari ochib berilgan, shuningdek, badiiy gimnastika uchun eng mos somatotip aniqlangan.

Аннотация

В статье представлены результаты соматоскопии девочек занимающихся художественной гимнастикой, а также – результаты исследования физического развития, данного группы занимающихся. В статье раскрыты некоторые специфические особенности физического развития гимнасток, а также выявлен наиболее подходящий соматотип для занятия художественной гимнастикой.

Annatocia

The article presents the results of somatoscopy of girls involved in rhythmic gymnastics, as well as the results of a study of the physical development of this group of people involved. The article reveals some specific features of the physical development of gymnasts, and also identifies the most suitable somatotype for rhythmic gymnastics.

Dolzarbligi. Hozirgi paytda badiiy gimnastika — olimpiya sport turi bo'lib, ushbu sport turida qizlarning texnik mahorati va musiqa ostida murakkab tana harakatlarini turli buyumlardan foydalangan holda ifodali bajarishadi o'zaro bellashadilar. Bugungi kunda, bu sport turining rivojlanishi uchun sportchilari funktsional ko'rsatkichlarini doimiy ravishda nazorat qilish, mashqlarni takomillashtirish, xalqaro musobaqalarda ishtirokchilarini ko'payishi, raqiblar bilan keskin belashuvi va shu bilan birga olimpiya dasturiga kiritilish bois mummolarni urganish ham juda muhim ahamiyatga ega. Yosh

gimnastikachilarning somatotipi va tana nisbati jismoniy qobiliyati kabi muhim sport sifatiga bog'liq bo'lib, uni o'rganish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Sport va badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan qizlarning antropometrik parametrlarini o'rganish.

Materiallar va tadqiqot usullari. Tadqiqotda O'zDJTuning 20 nafar talabasi ishtirok etdi: ulardan 6 nafari 20-22 yoshli, sport va badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi, yuqori malakali sportchilar: sport ustaligiga nomzodlar (sport) va sport ustasi (ms); Nazorat guruhiga sport bilan shug'ullanmagan 26 nafar o'sha yoshdagi qizlar kiritildi. Tana kўrsatkichlari umumiy qabul qilingan usullarga muvofiq antropometrik asboblarning standart to'plami yordamida o'lchandi. Barcha talaba qizlarning bo'ylama, ko'ndalang va aylana o'lchamlari ko'rsatkichlari aniqlandi, ular asosida tana tarkibining suyak, yog 'va mushak tarkibiy qismlarining nisbiy qiymatlari aniqlandi. tananing uzunsini o'lchamlarning qiymatlari nisbatlarini (tananing uzunligi, yuqori va pastki oyoq-qo'llarining nisbiy ko'rsatkichlari) hisoblash, shuningdek, asosiy tana turini aniqlash imkonini berdi. Ko'ndalang o'lchamlar tana indeksini (elkalar kengligining tos suyagining kengligiga nisbati bo'yicha) hisoblash uchun ishlatilgan, bu ayol sportchilarda jinsiy dimorfizmning namoyon bo'lishini baholashga imkon beruvchi ko'rsatkichdir.

20 ta sportchining konstitutsiyasi (astenik, normostenik, giperstenik) Pignet indeksi bilan aniqlandi.

Tadqiqot natijalari. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan sportchilar badiiy gimnastika bilan shug'ullanmaydigan sportchilarga nisbatan bo'y, vazn va yog' massasi ko'rsatkichlari pastroqdir. Ikkala ixtisoslikdagi sportchilar uchun umumiy bo'lgan narsa tana vaznining mushak komponentining nisbati nazorat guruhidagi ushbu ko'rsatkichlarga nisbatan tana indeksidir yuqori ko'rsatkichlarini tashkil etdi. Bizning ma'lumotlarimiz deyarli barcha sport ixtisosliklaridagi sportchilarda tana vaznining mushak va yog' tarkibiy qismlarining nisbati birinchi bo'lib o'sish tomon qayta taqsimlanishini ko'rsatadigan boshqa tadqiqotlar bilan mos keladi va indeksning ortishiga nisbati bilan hisoblanadi. elkalar ham tos bo'shlig'i kengligigacha oshadi, bu esa rivojlanish va ўsish belgisi sifatida qabul qilinadi. Tadqiqot davomida biz talaba qizlarda tana nisbatlarining turlarini, shuningdek, tananing uzunligi va ko'ndalang o'lchamlarining uning uzunligiga nisbatan nisbiy qiymatlarini aniqladik. Olingan ma'lumotlar, badiiy gimnastikachilar bilan taqqoslaganda, tana uzunligining nisbiy ko'rsatkichlari biroz kattaroq va pastki oyoq-qo'l uzunligining nisbiy ko'rsatkichlari kichikroq degan xulosaga kelishimizga imkon beradi, bu esa oxir-oqibat nisbatlar turidagi farqlarni aniqlaydi. ko'rib

Jadval 1

Badiiy gimnastikachilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Sport mutaxassisligi			Aniqlik darajasi, p		
	I	II	III	I-II	I-III	II-III
	Badiiy gimnastikachilar (n=20)	Sport gimnastikasi (n=20)	Nazorat (n=20)			
Bo'yi, sm	166,0±1,1	156,2±1,1	165,5±1,0	<0,05	<0,05	<0,05
Og'irlik, kg	53,6±1,1	50,2±1,2	54,9±1,1	<0,05	<0,05	<0,05
Suyak komponenti, %	16,2±1,1	14,1±1,0	15,3±0,5	<0,05	<0,05	<0,05
Mushak komponenti, %	45,9±0,4	46,3±0,4	34,9±0,9	<0,05	<0,05	<0,05
Yog' komponenti, %	13,6 ±0,4	10,6 ±0,3	15,8 ±0,6	<0,05	<0,05	<0,05
Maskulinizatsiya indeksi%	1,32±0,02	1,35±0,02	1,23±0,01	<0,05	<0,05	<0,05

Jadval 2

Badiiy gimnastikasi va sport gimnastikachilarning konstitutsiyasining nisbati (tana uzunligi % da)

Ko'rsatkichlar	Badiiy gimnastikachilar (n=20)	Sport gimnastikasi (n=20)	Nazorat (n=20)
Gavda uzunligi	31,2±0,3	33,2±0,4	31,3±1,0
Oyoq uzunligi	52,8±0,4	51,2±0,3	52,5±0,6
Qo'lning uzunligi	44,1 ±0,2	44,8 ±0,4	44,2 ±0,5

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Yelka kengligi	21,8±0,3	23,3±0,3	21,5±0,4
Tos suyagining kengligi	15,4±0,3	14,4±0,3	15,7±0,2
Nisbat turlari	dolixomorf	mezomorf	dolixomorf
Konstitutsiya turlari	Astenik	Astenik	Astenik

chiqilayotgan mutaxassisliklar vakillari orasida - sport gimnastikachilarida u mezomorf, badiiy gimnastikachilarda esa dolixomorf ekanligi tasdiqlanadi.

Adabiyotlar ro'yhati.

1. Juravlev D.V. Psixologicheskaya regulyatsiya i optimizatsiya funktsional`nix sostoyaniy sportsmena. M., 2009. 120 s.

2. Solov`yova I.O., Vengerova N.N. Trenirovochnie nagruzki v spetsial`noy fizicheskoy podgotovke gimnastok-xudojnits i protsess adaptatsii ix serdechno-sosudistoy sistemi // Uchenie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. Vipusk: 9, 2009. S. 11-15.

3. Mironov V.M. Texnologiya fizicheskoy i funktsional`noy podgotovki v gimnastike: uchebno-metod. Posobie / V.M. Mironov. Bel. gos. un-t fiz. kul` turi. Minsk: BGUFK, 2007. S. 34-36.

Gafurova Mohira Yunusovna

Buxoro davlat universiteti

Sport faoliyati kafedrasini o'qituvchisi

Bahtiyorova Sevinchoy Jamolbek Qizi

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat

fakulteti 1-bosqich talabasi

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARINI O'RGATISH BOSQICHLARI VA USLUBLARINING O'ZIGA XOS YO'LLARI

Annotatsiya. Maqolada voleybol mashg'ulotlarini o'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari orqali yuqori samaradorlikka erishish yo'llari ko'rsatib o'tilgan.

Аннотация. В статье изложены способы достижения высокой эффективности посредством этапов, методов и средств обучения волейболу.

Annotation. The article shows the stages, methods and means of teaching volleyball lessons through ways to achieve high efficiency.

Tayanch so'zlar: uslubiy o'rgatish, kasbiy ko'nikma, boshlang'ich o'rgatish texnologiyasi, voleybolchining texnik tayyorgarligi, harakat-o'yin malakalari, o'rgatish jarayoni, kasbiy tayyorgarlik, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari.

Ключевые слова: методическое обучение, профессиональные навыки, технология начального обучения, техническая подготовка волейболиста, двигательно-игровые навыки, процесс обучения, профессиональное обучение, методы рассказа, показа и объяснения.

Key words: methodical teaching, professional skills, elementary teaching technology, technical training of a volleyball player, action-game skills, teaching process, vocational training, dictation, demonstration and explanatory methods.

Ma'lumki, sportning porloq kelajagi sport zahiralari doirasining kengligi va sifatiga bevosita bog'liqdir. Bu bevosita sport jihozlari, mashg'ulot o'tkazish bazalari, trener mahorati, mashqlarni o'rgatish texnikasi va o'rgatish san'atiga bog'liqdir. Binobarin, o'zbek sportini jahon maydoniga olib chiqish, uni raqobatbardosh pog'onaga ko'tarish bolalar sportini ilmiy asosda tashkil qilish va bu borada samarali pedagogik texnologiyalar joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Faqatgina maqsadga muvofiq tashkiliy va uslubiy tadbirlarni ilmiy asosda amalga oshirilishi talab qilinadi. Lekin, bunday sifatlarga erishish nihoyatda ehtiyotkorlik, mashg'ulot yuklamalarini asta-sekinlik bilan, "to'liqsimon" yo'nalishda oshira borish evaziga amalga oshirilishi mumkin. Albatda, bu jarayon uzluksiz va muntazamlilik hamda mashg'ulot yuklamalarini shug'ullunuvchi "obekt"ning funktsional imkoniyatlariga mos tarzda qo'llash tamoillari asosida yanada samarali va jadalroq kechadi. 2000-yildan boshlab yurtimizda kichik olimpiada nomini olgan ko'p bosqichli "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi ommaviy sport musobaqalari uzluksiz o'tkazib kelinmoqda. Shunday bo'lsada, hali ko'p joylarda sport to'garaklari, BO'SMLar, hatto ayrim terma jamoalarda ham mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish, yuklamalarni rejalashtirish, umumiy va ixtisoslashtirilgan mashqlarni tanlash hamda qo'llashda shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va

psixofunksional imkoniyatlari obektiv test natijalariga asosan amalga oshirilmaydi. Ana shunday kamchilik va muammolar voleybolchilar tayyorlash amaliyotida ham ko'zga tashlanadi [3,5,6].

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi [5,7,11].

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat-o'yin malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsa-da, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyligi», tajribasi va hokazo [3,12,13,14].

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun, agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

Birinci bosqich – o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslub, qo'shma uslub, «davra aylana» mashqlari. Takrorlash uslub, bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o‘stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o‘yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo‘ladi.

To‘rtinchi bosqich – harakatni o‘yin jarayonida mustahkamlashni ko‘zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo‘llanadi (rasmlar, jadvallar, o‘quv filmlari, tasviriy filmlar), o‘yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o‘yin va «bellashish» usullari (1-jadval).

Tayyorgarlik va o‘quv o‘yinlarida har bir usulni (malakani) o‘rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko‘zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

1-jadval

Voleybol mashg‘ulotlarini o‘rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O‘rgatish bosqichlari va ularning nomi	O‘rgatish uslublari	O‘rgatish vositalari
1-bosqich: O‘rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko‘rsatish-izoh berish	So‘z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o‘rgatish (yakka tartibda qo‘shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo‘lib, element va fazalarga bo‘lib o‘rgatish, malakani to‘liq holda o‘rgatish, xatolarni tuzatish, rag‘batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondostiruvchi, yo‘naltiruvchi turdosh taqldiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o‘rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to‘liq holda o‘rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o‘rgatish, turli yo‘nalishdagi harakatlardan so‘ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o‘rgatish, o‘zaro tahlil va baholash asosida o‘rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo‘llaniladi, juftlik, uchlikda qo‘llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: O‘rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o‘yinlari

O‘qitish (o‘rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o‘qitish (muammoli vazifalarni qo‘yish) va o‘zining o‘zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo‘yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o‘zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o‘quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o‘rgatadi [4,10,11].

Yuqorida keltirilgan voleybol mashg‘ulotlarini o‘rgatish bosqichlari, uslublari va vositalariga to‘g‘ri amal qilgan holda mashg‘ulotlar olib borilsa kelajakda malakali voleybolchilar yetishib chiqishi shak-shubhasiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.

2. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.

3. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

6. Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.

6. Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.

7. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in Uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.
8. Sattorov, A. E., and G. K. Saidov. "Improving the training elements in primary training groups of sports schools." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2.05 (2021): 737-746.
9. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 125-130.
10. Fatullayeva, Muazzam. "O 'QUV-MASHG'ULOTI JARAYONIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILIYATLARINI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 131-134.
11. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 92-95.
12. Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 86-91.
13. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi." *Научно-практическая конференция. 2022.*
14. Фатуллаева, Муаззама Азимовна. "VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2022): 154-158.
15. Bakhtiyorovich, Ibragimov Manuchexr. "ANALYSIS OF EXERCISES IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN." *Конференции.*

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti magistratura bo'limining 70112201 – Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

Ibotova Marjona Otabek qizi

YOSH GIMNASTIKACHILARNI SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH ASOSLARI

ANNOTATSIYA: Maqolada yosh gimnastikachilarni sport turiga yo'naltirish hamda saralash bosqichlarining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: tanlangan sport, yosh xususiyatlar, saralash, ruhiy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, morfofunksional xususiyatlar, koordinatsion qobiliyatlar, analizatorlar.

АННОТАЦИЯ: В статье содержится информация об ориентации юных гимнасток в спорте и особенностях отборочных этапов.

Ключевые слова: избранный вид спорта, возрастные особенности, отбор, психическая подготовка, физическая подготовка, морфологические характеристики, координационные способности, анализаторы.

ANNOTATION: The article contains information about the orientation of young gymnasts in sports and the features of the qualifying stages.

Key words: chosen sport, age characteristics, selection, mental preparation, physical preparation, morphological and functional characteristics, coordination abilities, analyzers.

Har bir yosh sportchi tanlangan harakat faoliyatini muvaffaqiyatli namoyon etish uchun zarur bo'lgan barcha sifatlarga ega bo'lishi lozim, faqatgina shu holatda uni oliy sport mahoratini shakllanish jarayonida keyingi rivojini ta'minlash mumkin. Mamlakatimiz hamda xorijiy olimlarning tadqiqotlar jarayonida to'plangan ma'lumotlar bolaning morfofunksional xususiyatlari, harakat va ruhiy funksiyasini xarakterlovchi alohida ko'rsatkichlar, uning sport jihatidan moslik, muvofiqligi darajasini oldindan bashoratini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi. Saralash va sport turlariga yo'naltirishning

ratsional tizimi bolalarni iste’dod va qobiliyatlarini o’z vaqtida aniqlash, ularning potensial imkoniyatlarini to’liq ochib berish uchun shart-sharoitlarni yaratish, ruhiy va jismoniy barkamollikka erishish imkoniyatini beradi va bu asosda sport mahoratining oliy cho’qqilariga ega bo’lish imkonini beradi. Yosh sportchi qizlarni saralash muammosi majmuali [tarzda tadqiqotning pedagogik](#), tibbiy-biologik, psixologik, sotsiologik uslublar asosida hal qilingan. Tadqiqotning pedagogik uslublari jismoniy sifatlar, koordinatsion qobiliyatlar hamda sport texnik mahorati darajasini baholash imkoniyatini berdi. Tibbiy-biologik uslublar asosida sportchi organizmining morfofunktsional xususiyatlari, organizmning analizator tizimining holati, jismoniy rivojlanish darajasi aniqlangan. Sotsiologik tadqiqotlar asosida sportning u yoki bu turi bilan shug’ullanishda bolalarning sportga bo’lgan qiziqishi aniqlanadi, bundan tashqari, mazkur qiziqishlarni shakllantirishning samarali vosita va uslublari, maktab yoshidagi bolalar orasida munosib tushuntirish, tashviqot-targ’ibot ishi shakllari aniqlanadi. Ko’p sonli tadqiqotlar natijalarining tahlili va natijaviy umumlashtiruvini saralash va sport turlariga yo’naltirish nazariya va uslubiyatining asosiy qonunlarini shakllantirish imkonini beradi. Saralash - bu majmuaviy xarakterdagi tashkiliy-uslubiy tadbirlar uslubi bo’lib, o’z ichiga tadqiqotning pedagogik, [sotsiologik](#), ruhiy va tibbiy-biologik uslublarini kiritadi, ular asosida bola, o’spirin va yoshlarni sportning ma’lum turida ixtisoslashuvi uchun qobiliyat va iste’dodlari aniqlanadi. Sport turiga yo’naltirilish – bu majmuaviy xarakterdagi tashkiliy, uslubiy tadbirlar uslubi bo’lib, uning asosida bolani sportning ma’lum turidagi tor ixtisoslashuvi belgilanadi. Sport maktabiga boshlang’ich saralash jarayoni 3 bosqichga bo’linadi: bolalarni dastlabki saralash bosqichi sportning tanlangan turiga ixtisoslashuvi; talabalarga dastlab tanlangan shug’ullanayotganlarning kontingentini muvofiqligining chuqurlashtirilgan tekshiruvini; sport turiga yo’naltirilganlik bosqichi. Saralashning birinchi bosqichi yakunida sportning tanlangan turlari bo’yicha ko’rik saralashlar nazorat sinovlar va musobaqalar nazarda tutilishi lozim. Qizlarni potensial imkoniyatlarini ehtimolning yuqori darajasi bilan aniqlash uchun ularning tayyorgarligining nafaqat dastlabki darajasi, balki o’sish sur’atini ham aniqlash maqsadga muvofiqdir. Saralashning ikkinchi bosqichi – dastlab tanlangan kontinentni qizlarning sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashuviga muvofiqligini chuqurlashtirilgan tekshiruvini, bu birlamchi o’qitish jarayonida amalga oshiriladi. 3-6 oy mobaynida shug’ullanayotganlarning imkoniyatini chuqur o’rganib va ularning eng qobiliyatli va iste’dodlaridan o’quv guruhlarini shakllantirish lozim. Tanlovning ikkinchi bosqichi yakun topgandan so’ng, sport maktabi direktori raisi ostidagi komissiya, ota-onalar arizalari, kirayotganlarning shaxsiy ishlarini o’rganib chiqib, sport maktabiga qabul qilish haqidagi masalani hal qiladi. Musobaqa natijalari, [nazorat sinovlari](#), murabbiyning tavsifi va shifokorning xulosasi havaskor qizlarni sport maktabiga hal qilish haqidagi masalani hal qilishda asosiy bo’lishi lozim. Saralashning bunday tizimi yaxshi sport qobiliyat va iste’dodiga ega bo’lib, saralashning 2 bosqichidan o’ta olmagan qizlarni ham qabul sinovida ishtirokini istisno qilmasligi lozim. Saralashning uchinchi bosqichining vazifasi – sport maktabi o’quvchining har biri ko’p yillik tizimli o’rganishdir, buning maqsadi bu o’quvchini individual sport ixtisoslashuvini yakuniy natijasini aniqlashdir. Yosh sportchini uzoq muddatli va batafsil o’rganish jarayoni, uni sport qobiliyatlarini eng yaxshi tarzda belgilash imkoniyatini berib, u uchun muvofiq bo’lgan sport turini saralash imkoniyatini beradi. Mazkur bosqichda pedagogik kuzatuvlar, nazorat sinovlar, tibbiy-biologik va ruhiy tadqiqotlar amalga oshiriladi, ularning maqsadi shug’ullanayotganlarning tayyorgarligini kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlashdir. Bu davrda shug’ullanayotganlarning ratsional tarzda o’ziga mos bo’lgan sport turini saralash haqidagi masala hal qilinadi. Sport har biri sportchining jismoniy tayyorgarligi va qobiliyatiga alohida o’ziga xos talablar qo’yadi. Antropometrik tadqiqotlar jarayonida sport maktabiga sportning mazkur turi uchun mashhur vakillariga xos bo’lgan morfologik turga qay darajada nomzodlar muvofiqligini aniqlash lozim. Sport saralashning birinchi bosqichida musobaqa va nazorat sinovlarida umumta’lim maktabi shifokori tomonidan ko’rikdan so’ng olingan sog’liq holati haqidagi xulosaga ega o’quvchilar qatnashishi mumkin. Ma’lumotnomada maktab o’quvchisi o’z sog’lig’i holati asosida musobaqa va nazorat sinovlarida ishtirok etishiga ruxsat berilishi ko’rsatilishi lozim. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanishga to’sqinlik [qilmaydigan](#), sog’liqning ko’rsatkichlarida o’zgarishlar bo’lganida, umumta’lim maktabining shifokori ma’lumotnomada tashxisni ko’rsatadi. Maktab shifokorining xulosasi havaskor sportchi-qizlar sport maktabida o’qishining birinchi 3 oyida amalda bo’ladi. Sport saralashining 2 bosqichida tibbiy xulosa muayyan shart-sharoitlarga ko’ra, sport maktabi, tuman, shahar shifokori nazorati xonasidagi shifokor yoki jismoniy tarbiya dispanseri shifokori tomonidan amalga oshiriladi. Sinov muddati (3 oydan 6 oygacha) shug’ullanayotganlar chuqurlashtirilgan tibbiy ko’rikdan o’tadilar. Bu ko’rik o’quvchining organizmida sport maktabi dasturida nazarda tutilgan hajmda sport bilan to’liq shug’ullanishga to’sqinlik qiluvchi patologik o’zgarishlar yo’qligini istisno qilishi mumkin. Shifokor ko’rigi shifokor jismoniy tarbiya dispanserlari tomonidan belgilangan me’yorlar asosida amalga oshiriladi. Pedagogik kuzatuvlar asosida bolalar va o’spirinlarning o’ziga xos xususiyatlari aniqlanadi. Masalan, murabbiy tizimli kuzatuvlar yo’li bilan yosh sportchini murakkabligi, hajmi va intensivligi bo’yicha mashg’ulot dasturini

muvaffaqiyatli o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyatini qayd etadi, bu esa ko'p jihatdan yuqori sport natijalarga erishish imkoniyatini belgilab beradi.

Sportning texnik jihatdan murakkab turi uchun eng ma'qbuli bu sport gimnastikasidir. Gimnastikachining potentsial imkoniyatlari, uning istiqbolligini obyektivlikning yuqori darajasi bilan quyidagi omillarni hisobga olgan holda aniqlash mumkin: organizmning morfologik xususiyatlari, sport texnik mahorat, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, sportchining ruhiy xususiyatlari. Gimnastikachi yigit-qizlarning tana tuzilishining xususiyatlari nasliy xarakterdagi omillar bilan yuqori darajada shartlangan. Oliy toifadagi gimnastikachilarning ma'lum morfologik turi aniqlangan, masalan, erkaklar tana tuzilishining asosiy tiplari – bu mushak (Voronin) yoki ko'krak mushakli (Andrianov, Klimenko). Ikkala jinsdagi yuqori toifadagi gimnastikachilar o'rta bo'yli, tana vazni nisbatan kichik hamda yuqori yelka qismining mushaklari rivojlangan bo'ladi. Katta yoshli gimnastikachilarda aniqlangan tana tuzilishi tiplarini bola yoshidayoq aniqlab olish mumkin. Yosh gimnastikachilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini baholashning asosiy mezonlari ishlab chiqilgan. Gimnastikachilarning qobiliyatini aniqlashda muhim ahamiyatga har bir yosh guruhida o'ziga xos maxsus jismoniy sifatlarni o'sish darajasi va sur'atini tavsiflovchi ko'rsatkichlar muhim ahamiyatga ega. Bular qatoriga kuch, tezkor-kuch sifatlar, kuch chidamliligi, egiluvchanlik kiradi. E.Yu. Rozin va E.I. Yatskevichlarning tadqiqotlari tomonidan (1971, 1973) sport gimnastikasi bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlashda nisbiy mushak kuchi va egiluvchanlikning konservativligi ularni yuqori bashoratlilik ahamiyati aniqlangan. Turli yosh guruhlardagi alohida gimnastikachilar xalqaro toifadagi sport ustalari kabi nisbiy mushak kuchi, bo'g'imlarda harakatchanligining xuddi shunday ko'rsatkichlariga ega ekanligi eksperimental tarzda isbotlangan. Bu ko'rsatkichlar sport texnik mahoratning o'sishi bilan uzviy korelyatsion aloqada bo'lib, o'z ahamiyatini turli yosh davrlarida ham saqlab qoladi, ular gimnastikachilarning istiqbolliligini aniqlashda ishonchli mezon sifatida xizmat qiladi. Gimnastikachining sport texnik mahorati tasnifiy dastur bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar natijasi asosida, hamda sport texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlari natijalari asosida aniqlanadi. Nazorat sinovlari dasturiga testlar kiradi, ya'ni gimnastikachi maktabini belgilab beruvchi profilli unsurlar. Sport malakasini oshirgan holda nazorat sinovlariga tobora katta ahamiyat beriladi. Gimnastikachilar koordinatsion imkoniyatlarining darajasi harakat modeli va koordinatsiyaga qaratilgan mashqlar tizimi yordamida aniqlanadi. Testlarni bajarishda harakatlar koordinatsiyasini individual namoyon bo'lishi haqida fikr yuritish imkoniyatini beruvchi asosiy ko'rsatkichlar harakatlarning aniqligi (berilgan dasturga ularning muvofiqligi), harakat ko'nikmasining barqarorligidir. Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida sport o'yinlarida harakat faoliyatini shartlab beruvchi sifat tavsiflari nisbatan mustaqildir. Mazkur mezonlar asosida shug'ullanuvchilarning qobiliyatini aniqlashda differensiyalangan yondashuvga rioya qilib, sport o'yinlarida muvaffaqiyatli ixtisoslashuv uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan har bir sifatning rivojida individual o'zgarishlarni o'rganish lozim.

Xulosa qilib qayd etish joizki, yosh sportchilarni tanlash – bu bola, o'spirin, yosh yigit-qizlarning jismoniy tayyorgarligi, morfofunktsional ruhiy xususiyatlarni turli tomonlarini hamma tomonlama tahlil qilishning murakkab jarayonidir. Tanlov bir marotabalik tadbir emas, bu nisbatan davomiy jarayon bo'lib, yosh sportchining ko'p yillik tayyorgarligining barcha bosqichlarida tadqiqotning pedagogik, tibbiy-biologik, ruhiy va sotsiologik uslublarini nazarda tutuvchi jarayon hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Morgonova I.I. "Gimnastika" Toshkent "Ijod-dunyosi"- 2017
2. Morgonova I.I. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" Toshkent "Ilm-ziyo" – 2011

Инаков Б.Т.

Ўқитувчи Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистан, Чирчик ш.

Телефон: +998973454660 E-mail: inakovbahtier8@mail.ru

YOSH BIATLONCHILAR UCHUN O'Q OTISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh biatlonchilar uchun bo'sh turgan holda o'q otishni o'rganish metodologiyasini ishlab chiqish ko'rib chiqiladi. Biz yosh biatlonchilarni otishni o'rganishning nazariy va uslubiy asoslari, shuningdek, mashg'ulotlar paytida qurol bilan ishlash xavfsizligi qoidalari va o'q otish texnikasini o'qitish metodikasi haqida gaplashamiz. Yosh biatlonchilarning bo'sh ishlashga tayyorligining qiyosiy tahlili keltirilgan.

Kalit so'zlar: otishni o'rganish, sport otish, yosh biatlonchilar astigmatizm va boshqalar.

Annotation. This article discusses the development of a method of training in shooting at idle for young biathletes. It will focus on the theoretical and methodological foundations of shooting training for

young biathletes, as well as safety rules for handling weapons during training and methods of teaching shooting techniques. A comparative analysis of the low readiness of young biathletes to idle is presented.

Key words: shooting training, sports shooting, young biathlete’s astigmatism, etc.

Аннотация. В данной статье рассматривается разработка методики тренировки по стрельбе на холостом ходу для молодых биатлонистов. Речь пойдёт о теоретических и методических обоснованиях обучения стрельбе молодых биатлонистов, а также правила безопасности обращения с оружием во время тренировок и методика обучения технике стрельбы. Представлен сравнительный анализ малой готовности юных биатлонистов к холостому ходу.

Ключевые слова: обучения стрельбе, спортивная стрельба, молодых биатлонистов астигматизм и т.д.

Biatlonchi uchun o'q otish mashg'ulotlari boshqa sport otish usullarining umumiy qoidalariga asoslanadi. Biroq, uning o'ziga xos xususiyatlari bor, ya'ni yuqori qon bosimi va yuqori hissiy qo'zg'alish bilan kuchli chang'i yugurishidan keyin otish. Shu sababli, dastlabki o'quv bosqichida o'q otish mashg'ulotlarini ratsionalizatsiya qilishning yangi o'ziga xos vositalari va usullarini ishlab chiqish va ilmiy asoslash, eng muhimi, yosh biatlonchilarda otish qobiliyati va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish va ilmiy asoslash zarur.

Yosh biatlonchilarning o'q otish elementlarini o'rgatish tez va aniq yotgan va tik turgan o'q otish uchun oqilona texnikani shakllantirish uchun zarurdir [7].

Tadqiqot maqsadi: bo'sh trenajyor yordamida yosh biatlonchilarni otish mashqlari metodologiyasining samaradorligini ishlab chiqish va o'rganish.

O'quv mashg'ulotlari paytida qurol xavfsizligi qoidalari.

Otish paytida xavfsizlik uning barcha ishtirokchilarining yuqori intizomi, belgilangan qoidalariga aniq rioya qilish va qurol bilan ishlashda xavfsizlik choralarini bilish bilan ta'minlanadi.

Har bir chiziqda (va o'q otish maydonida) uning xususiyatlari va mahalliy sharoitlarini hisobga olgan holda xavfsizlik choralari bo'yicha ko'rsatmalar ishlab chiqiladi va taniqli joyda tortiladi. Uni har bir talaba yoki raqobatchi o'rganishi va bilishi kerak. Xavfsizlik qoidalari va choralarini o'zlashtirmagan sportchilarga o'q otishga ruxsat berilmaydi [1,4].

O'q otish maydonlarida va otish maydonlarida qat'iy man etiladi:

- " O'qlash"buyrug'idan oldin qurolni patron bilan yuklang;
- qurolni odamlarga, o'q otish maydonchasining yon tomoniga va orqasiga (o'q otish maydonchasiga) yo'naltirish, u zaryadlanganmi yoki yo'qmi;
- nosoz qurollardan o'q otish;
- agar odamlar yoki hayvonlar uning joylashgan joyida bo'lsa, nishonni hatto yuklanmagan qurol bilan ham nishonga olish;
- keyingi smenadan tashqari olov chizig'ida bo'lish;
- qurolni olov chizig'iga zaryadlangan holda olib keling.

Qurolni faqat olov chizig'ida yuklashga ruxsat beriladi, rahbarning "yuklash" buyrug'idan so'ng, patronlarni berish faqat yong'in chizig'idagi rahbarning ruxsati bilan amalga oshiriladi.

Qurollarni tozalash faqat shu maqsadda ajratilgan joyda, otishma guruhi rahbari yoki kapitani nazorati ostida amalga oshiriladi.

Yosh biatlonchilarni tanlash metodologiyasi. Sport zaxiralarini tayyorlashda muhim rol istiqbolli yosh sportchilarni tanlashning samarali tizimiga tegishli. Sportchilarning Olimpiya o'yinlari va boshqa yirik xalqaro musobaqalardagi chiqishlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ularning aniq motorli qobiliyatlari bilan bir qatorda axloqiy va irodaviy fazilatlarining yuqori darajada rivojlanishi, sezilarli ishlash qobiliyatiga ega bo'lganlar katta muvaffaqiyatlarga erishmoqdalar; sport anjomlari va taktikalarini mukammal o'zlashtirgan, shuningdek musobaqalarda zararli omillarga yuqori darajada qarshilik ko'rsatgan. Bularning barchasi ma'lum bir sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashish uchun sanab o'tilgan fazilatlar va qobiliyatlarining yuqori darajada rivojlangan shaxslarni maxsus tanlash zarurligini belgilaydi.

Sport qobiliyatlari-insonning turli xil (morfologik, funktsional, psixologik va boshqa) xususiyatlarining to'plami, ular bilan muayyan sport turlarida yuqori, hatto rekord natijalarga erishish imkoniyatlari bog'liqdir [2,5].

Bolalar va o'spirinlarda qobiliyatlarni o'z vaqtida aniqlash masalasi ayniqsa dolzarbdir, chunki ular organizm shakllanishi va rivojlanishi bilan motor va aqliy qobiliyatlarni farqlaydilar, ularning turli xil ko'rinishlari bir-biri bilan kamroq bog'liq bo'lib, motor faoliyatining ayrim turlariga moyillik tobora sezilarli darajada namoyon bo'la boshlaydi. Ma'lumki, maktab yoshidagi bolalar sport maktablarida darslarga keng jalb qilinadi.

Tanlash va sportga yo'naltirishning oqilona tizimi bolalar va o'spirinlarning moyilliklari va qobiliyatlarini o'z vaqtida aniqlashga, ularning potentsial imkoniyatlarini to'liq ochib berish, ma'naviy va

jismoniy kamolotga erishish va shu asosda sport mahoratining balandliklarini o'zlashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga imkon beradi. Yosh sportchilarning individual qobiliyatlarini ob'ektiv baholash bolalar, o'spirinlar, o'g'il bolalar va qizlarning har tomonlama tekshiruvlari asosida beriladi, chunki sportga yaroqliligi uchun bitta mezon mavjud emas. Hatto sport natijasi kabi ajralmas ko'rsatkich ham sportchilarni tanlash jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lmasligi mumkin, agar bu bolalar va o'spirinlarga tegishli bo'lsa, tananing shakllanishi hali to'liq yakunlanmagan bo'lsa.

Hozirgi vaqtda bolalar va o'smirlar sport maktablarida bolalar va o'spirinlarni tanlash tizimining tashkiliy va uslubiy asoslarini shakllantirish asosan yakunlandi. Zamonaviy g'oyalarga muvofiq, bolalar va o'smirlarni sport maktablariga tanlash pedagogik jarayonning muhim qismidir, uning boshlang'ich bosqichi asosan sportni takomillashtirishning keyingi jarayonini belgilaydi [1,3].

"Sport tanlovi" tushunchalariga ta'rif berish kerak va "sport yo'nalishi".

Sport tanlovi-bu pedagogik, sotsiologik, psixologik va tibbiy-biologik tadqiqot usullarini o'z ichiga olgan kompleks xarakterdagi tashkiliy va uslubiy tadbirlar tizimi bo'lib, uning asosida bolalar, o'spirinlar, qizlar va o'g'il bolalarning ma'lum bir sport turida ixtisoslashish qobiliyati va qobiliyatlari aniqlanadi. Sport tanlovining asosiy vazifasi ma'lum bir sport turi talablariga eng mos keladigan moyillik va qobiliyatlarni har tomonlama o'rganish va aniqlashdan iborat. Ba'zi mutaxassislar "sport tanlovi" atamasi o'rniga "sportga yaroqliligini aniqlash" atamasidan foydalanadilar.

Bu tanlangan sport turida (yoki bir hil sport turlari guruhida) muvaffaqiyatli ixtisoslashish uchun muhim bo'lgan shaxsning moyilligi va qobiliyatlarini aniqlash va baholash vositalari va usullari tizimini anglatadi.

Sport yo'nalishi-bu murakkab xarakterdagi tashkiliy va uslubiy tadbirlar tizimi bo'lib, uning asosida shaxsning ma'lum bir sport turida tor ixtisoslashuvi aniqlanadi.

Ko'plab tadqiqotlar natijalarini tahlil qilish va nazariy umumlashtirish sport tanlovi nazariyasining asosiy qoidalarini shakllantirishga imkon beradi.

Sport tanlovi-bu sport mashg'ulotlarining barcha davrlarini qamrab oladigan ko'p bosqichli ko'p yillik jarayon. Bu sportchilarning qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga, tanlangan sport turida muvaffaqiyatli takomillashtirishga imkon beradigan ushbu qobiliyatlarni shakllantirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga asoslangan [7].

Sport qobiliyati ko'p jihatdan barqarorlik, konservatizm bilan ajralib turadigan irsiy moyillikka bog'liq. Shuning uchun, sport qobiliyatlarini bashorat qilishda, birinchi navbatda, kelajakdagi sport faoliyatining muvaffaqiyatini belgilaydigan nisbatan kam o'zgaruvchan belgilarga e'tibor berish kerak. Irsiy shartli belgilarning roli tanaga yuqori talablar qo'yilganda maksimal darajada oshkor bo'lganligi sababli, yosh sportchining faoliyatini baholashda yuqori yutuqlar darajasiga e'tibor qaratish lozim [4].

Individual funktsiyalar va sifat xususiyatlarining geteroxronik rivojlanishi bilan bog'liq holda, turli yosh davrlarida sportchilar qobiliyatining namoyon bo'lish tuzilishida ma'lum farqlar mavjud.

Ushbu farqlar, ayniqsa, texnik jihatdan qiyin sport turlari bilan shug'ullanadiganlarda aniq namoyon bo'ladi, bu erda ular allaqachon bolalik va o'spirinlik davrida yuqori sport ko'rsatkichlariga erishadilar va unda sportchining barcha tayyorgarligi, yangi boshlanuvchidan xalqaro sport ustasigacha, yosh sportchini shakllantirishning murakkab jarayonlari fonida davom etadi. Yosh sportchilarni tanlash muammosi pedagogik, biotibbiyot, psixologik va sotsiologik tadqiqot usullarini qo'llash asosida har tomonlama hal qilinishi kerak [1, 2].

Sport maktabiga tanlov (saralash) jarayoni 3 bosqichga bo'linadi. Tanlov bosqichining asosiy vazifalari sport bilan shug'ullanadigan bolalar va o'spirinlarni sport mashg'ulotlariga jalb qilish, ularni oldindan ko'rish va dastlabki sport mashg'ulotlarini tashkil etishdir. Bolalarni ko'plab sport turlari bilan shug'ullanishga jalb qilishning maqsadga muvofiqligini belgilovchi mezonlarga bolaning bo'yi, vazni, jismoniy xususiyatlari kiradi.

To'g'ri tanlov uchun murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchisining jismoniy tarbiya darslarida, sport bo'limlarida, maktab ichidagi, tuman va shahar musobaqalarida va nazorat sinovlari paytida bolalarning kuzatuvlari muhim ahamiyatga ega. Maktab jismoniy tarbiya darslari doirasida BO'SMga kirish uchun bolalarni oldindan tayyorlash mumkin.

Maxsus vositalarni tanlash yosh o'quvchilarning ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanish qobiliyatini shakllantirishga va shu asosda turlarga yo'naltirishni amalga oshirishga qaratilgan bo'lishi mumkin (jadval.1) [6].

20 kishidan iborat sport maktabining 2-3 o'quv guruhini jalb qilish uchun ko'pincha 100 dan ortiq bolalarni ko'rib chiqish kerak, statistik ma'lumotlarga ko'ra, suzish havzalariga kelgan 60 000 boladan faqat bittasi xalqaro sport ustasi natijalari darajasiga etadi. Va keyinchalik xalqaro toifadagi ko'plab sport ustalaridan faqat bittasi Olimpiya o'yinlari chempioni bo'ladi.

Sport maktabiga tanlov (saralash) tizimi

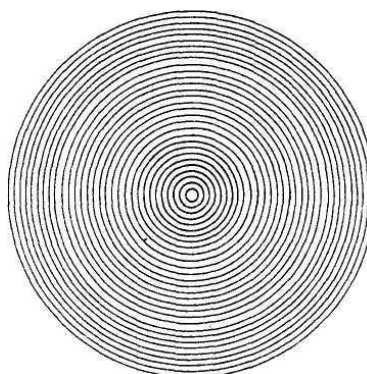
Saralash bosqichlari	saralash bosqichining asosiy vazifalari	saralashning asosiy usullari
1	Bolalar va o'spirinlarni sport maktabiga oldindan saralash	Pedagogik kuzatuv nazorat sinovlari (testlar) sport turlari bo'yicha Ko'rishlar- saralash lar sotsiologik tadqiqotlar tibbiy ko'rik
2	Muvofiqlikni chuqur tekshirish Tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashish talablari bilan shug'ullanadigan oldindan tanlangan kontingent. Bolalar va o'spirinlarni sport zaliga qabul qilish maktab	Pedagogik kuzatuv nazorat sinovlari (testlar) musobaqalar va nazorat hisob-kitoblari Psixologik tadqiqotlar tibbiy va biologik tekshiruv
3	Sport maktabining har bir talabasini uning individual sport ixtisosligini (sport yo'nalishi bosqichi) yakuniy aniqlash uchun ko'p yillik tizimli o'rganish.	Pedagogik kuzatuv nazorat sinovlari (testlar) musobaqalar va nazorat hisob-kitoblari Psixologik tadqiqotlar tibbiy va biologik tekshiruv

Binobarin, bolalarni sportni takomillashtirish guruhlariga qabul qilish ehtimoli, shuningdek, jalb qilingan nomzodlar soniga bog'liq.

Tanlovning I bosqichi sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, I bosqichda ma'lum bir sport turida keyingi ixtisoslashish uchun zarur bo'lgan morfologik, funktsional va aqliy fazilatlarini birlashtirgan bolalarning ideal turini aniqlash mumkin emas.

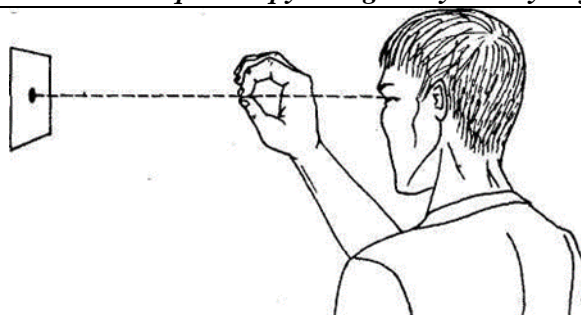
Ko'zni tekshirish uchun (astigmatik) ko'rish testi va (dominant) ko'zni aniqlash testi kabi eng keng tarqalgan testlar o'tkaziladi. Astigmatik ko'rish deyiladi, unda parallel nurlarning sinishi turli burchaklarda sodir bo'ladi, ya'ni ko'zning to'r pardasidan turli masofalarda bir nechta fokuslari bor, shuning uchun undagi tasvir noto'g'ri shakllanadi.

Astigmatizmning mavjudligi yoki yo'qligini maxsus jadval yordamida osongina tekshirish mumkin (2-rasm). 1). Jadvalni eng yaxshi ko'rish masofasida (taxminan 30 sm) joylashtiring, shunda ko'rish yo'nalishi uning tekisligiga perpendikulyar bo'ladi va har bir ko'z bilan navbat bilan jadvalga bir necha soniya qarang; agar siz barcha konsentrik doiralarni bir xil darajada aniq ko'rsangiz, bu sizning astigmatizmingiz yo'qligini ko'rsatadi; agar sizning ko'rish qobiliyatingiz bu nuqsonga ega bo'lsa, unda siz aniq siz diskning faqat bir nechta tarmoqlarini ko'rasiz va uning boshqa maydonining tasviri noaniq bo'ladi.



Rasm. 1. Astigmatizmni aniqlovchi testi

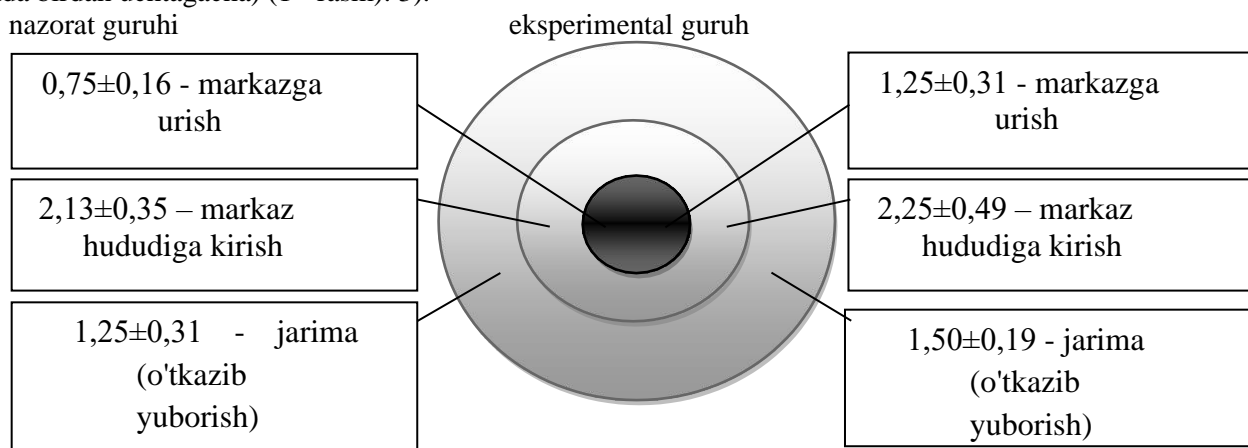
Dominant ko'zni aniqlash uchun juda oddiy usul ham mavjud (1-rasm). 2). Oldinga cho'zilgan qo'lning bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i tomonidan hosil bo'lgan halqa orqali har qanday bo'r buyumiga qarang. Endi, navbat bilan ko'zingizni yumib, ob'ekt halqadan chiqib ketadimi yoki yo'qligini tekshiring. Agar shunday bo'lsa, qo'llanma-bu ob'ektni ofsetsiz ko'radigan ko'z. Bu nishonga olishda ishlatilishi kerak bo'lgan hidoyat ko'zidir.



Rasm. 2. Yo'naltiruvchi (dominant) ko'zni aniqlash usuli. Odamlarning aksariyat qismi dominant ko'zga ega-o'ng

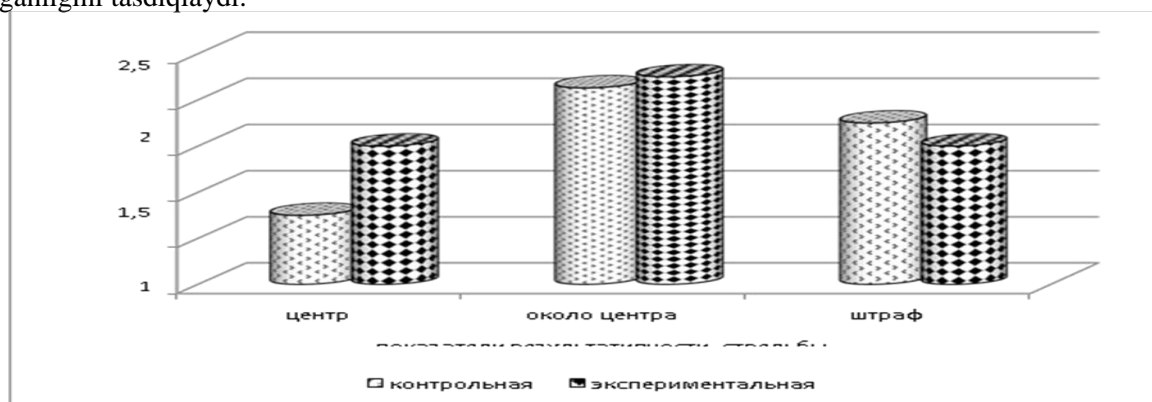
Bo'sh trenajyor yordamida yosh biatlonchilarning o'q otish mashg'ulotlarini o'rganish natijalari. Bo'sh trenajyor yordamida yosh biatlonchilarning o'q otish tayyorgarligini qiyosiy tahlil qilish.

Tadqiqot boshida beshta o'qdan iborat yotgan holatda otish natijalari, nazorat guruhida $0,75 \pm 0,16$ tur nishon markaziga (ya'ni, ba'zi sportchilar markazga bitta tur bilan urishgan), eksperimental guruhda - $1,25 \pm 0,31$ tur (noldan ikki turgacha bo'lgan). Nazorat guruhidan markaz hududiga $2,13 \pm 0,35$ tur, eksperimental guruhda - $2,25 \pm 0,49$ (har bir guruhda noldan uch turgacha) tushdi. Shuningdek, nazorat guruhidagi beshta o'tkazib yuborilgan zarbadan $1,25 \pm 0,31$ tur, eksperimental o'qda esa $1,50 \pm 0,19$ (har bir guruhda birdan uchtagacha) (1 - rasm). 3).



Rasm.3. Biatlon multiqlari bilan yotgan o'q otish bi 7-4 eksperiment boshida nazorat va eksperimental guruhlarining № -7 maqsadiga muvofiq.

Ikkala guruhning moyil holatidan otish natijalari sportchilarning eksperiment boshlanishiga tayyorgarligini aniqladi. Shunday qilib, eksperiment boshida nazorat va eksperimental guruhlarining moyil holatida otish natijalarini taqqoslashda maqsadga erishish aniqligi bilan aniqlangan ko'rsatkichlarda ishonchli farqlar aniqlanmadi (1-rasm). 4). Bu guruhlar o'q otish tayyorgarligi darajasida bir-biridan farq qilmaganligini tasdiqlaydi.



Rasm 4. Eksperiment boshida nazorat va eksperimental guruhlarining moyil holatida otish natijalari.

Nazorat va eksperimental guruhlarda beshta o'qdan iborat tik turgan holatda bitta sportchi (0 ± 0) maqsad markaziga etib bormaganligi aniqlandi. The markaz maydoni nazorat guruhidan popali $1,71 \pm 0,44$ tur, eksperimental guruhda - $1,25 \pm 0,16$ (har bir guruhda noldan uch turgacha). Nazorat guruhining

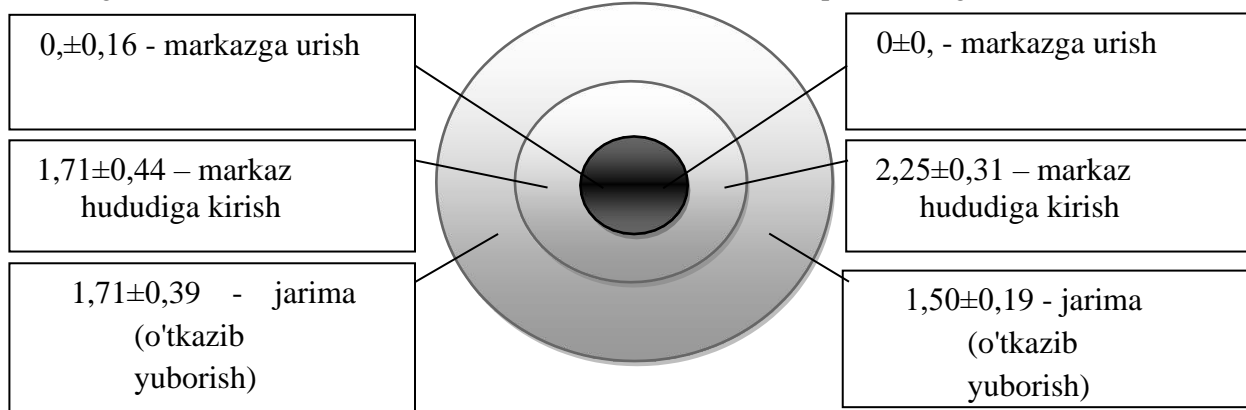
“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

sportchilari markazdan uzoqda joylashgan hududda $1,86 \pm 0,24$ tur, eksperimental - $2,25 \pm 0,31$ (har bir guruhda birdan uchtagacha).

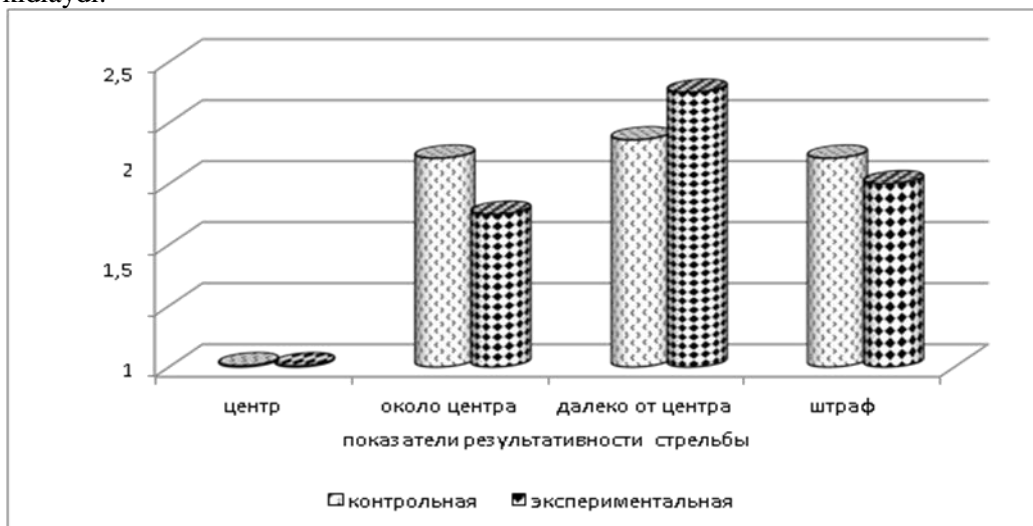
Aniqlanishicha, nazorat guruhidagi beshta o'tkazib yuborilgan zarbadan $1,71 \pm 0,39$ tur (noldan uchtagacha), eksperimental o'qda esa $1,50 \pm 0,19$ (birdan ikkitagacha) olingan (1 - rasm). 5).

nazorat guruhi

eksperimental guruh



Shunday qilib, nazorat va eksperimental guruhlarining tik turgan pozitsiyasidan otish natijalarini taqqoslashda maqsadga erishish aniqligi bilan belgilanadigan ko'rsatkichlarda ishonchli farqlar aniqlanmadi (1-rasm). 5). Bu eksperiment boshlanishi uchun o'q otish tayyorgarligi guruhlarining o'ziga xosligini ta'kidlaydi.



Rasm. 5. Eksperiment boshida nazorat va eksperimental guruhlarining turgan holatida otish natijalari.

Nazorat eng tez - tez uchraydigan xatolarga yo'l qo'ydi-shoshilinch ravishda o'q otish, diqqatga sazovor joylarni aniqlashtirmasdan tetikni tushirish, faqat tetikni tushirishga e'tibor berish va qurolning barqarorligini e'tiborsiz qoldirish, otishni kutish va tegishli va tegishli vosita reaksiyalari, tortishishni kechiktirish, qat'iyatsizlik. Bunday xatolarga yo'l qo'yib, sportchi nafas qisilishi va ko'rish keskinligining etishmasligi bilan o'q uzadi. Shuni ta'kidlash kerakki, eksperimental guruh ishlab chiqarishda kamroq xatolarga yo'l qo'ygan, barmoq bilan tetikni tortib olgan. Kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, bo'sh mashq paytida xatolarni tuzatish kerak va osonroq.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, bo'sh mashq qilish haqiqatan ham o'q otish mashqlarining ajralmas qismi bo'lib, sportchilarda o'q otish mahoratini shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, chidamlilik, qat'iyatlilik va intizomni tarbiyalaydi.

Nazorat guruhi yeng ko'p uchraydigan xatolarga yo'l qo'ydi - o'qni shoshilinch otish, tepkini ko'rishni ko'rsatmasdan tortib olish, faqat **tepkining chiqarilishiga e'tibor berish va qurolning barqarorligini e'tiborsiz qoldirish**, o'qni kutish va tegishli vosita reaksiyalari, zarbani kechiktirish, qat'iyatsizlik. Bunday xatolarga yo'l qo'yib, sportchi qattiq nafas olish va ko'rish keskinligi yetarli bo'lmagan holda zarba beradi. Shuni ta'kidlash kerakki, yeksperimental guruh ishlab chiqarishda, triggerini barmoq bilan bosishda kamroq xatolarga yo'l qo'ydi. Kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, bo'sh murabbiy bilan xatolarni osonroq tuzatish kerak.

O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bo'sh turgan murabbiylik o'q otish mashg'ulotlarining chindan ham ajralmas qismi bo'lib, sportchilarda merganlik mahoratini shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi hamda chidamlilik, qat'iyatlilik, intizomlilikni tarbiyalaydi.

Adabiyot:

1. Совершенствование методики стрелковой подготовки юных биатлонистов Инаков Бахтиёр Тухлиевич //Academic Research in Educational Sciences Volume 3 | Issue 5 | 2022 ISSN: 2181-1385 Cite-Factor: 0,89 | SIS: 1,12 DOI: 10.24412/2181-1385-2022-5-1404-1414 SJIF: 5,7 | UIF: 6,1
2. Б.Т. Инаков - Тренировка студентов вузов, занимающихся бегом на средние дистанции, на основе оценки их функционального состояния. Academic Research in Educational Sciences, 2 (1), 292301
3. Анюхин Р. Б. Актуальные вопросы специально-стрелковой подготовки биатлонистов 11-16 лет с использованием технических средств обучения/ Р. Б. Анюхин, И. А. Мерзликин, А. Н. Хованцев // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы
4. Загурский Н.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок биатлонисток 16-17 лет на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / Н. С. Загурский, Я. С. Романова, М. Ю. Кондрат. - Текст: электронный // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, (17 июня 2020 г.) / Московская гос. акад. физ. культуры; ред.-сост. К. С. Дунаев. - Малаховка, 2020. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана
5. Афанасьев, В.Г. Исследование структуры выстрела в биатлоне /В.Г. Афанасьев // Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки. - 1974. - №2 - С. 27-29.
6. Барышников А.В. Влияние эмоционального состояния курсантов Барнаульского юридического института МВД России на результат стрельбы в процессе выполнения упражнений / А.В. Барышников, Е.А. Рыбаков— Красноярск: Сиб ЮИ МВД России, 2009. — С. 10-12.
7. Безмельницын, Н.Г. Экспериментальное исследование основных факторов, влияющих на результаты и время стрельбы в биатлоне: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Безмельницын Николай Григорьевич. — Москва, 1972. - 26 с.
8. Гельмут, В.Я. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных биатлонистов на основе формирования специальной подготовленности в годичном цикле тренировки: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Гельмут Виктор Яковлевич. — Омск, 1993. — 19 с.
9. Гибадуллин И.Г. Особенности стрелковой подготовки юных биатлонистов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. - 2005. - N 3. - С. 35-37
10. Abdullaev A., Xonkeldiev S'h. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
11. Livisskiy A.N. Maktabgacha yos'hdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent 1995 yil.
12. Salomov R.S. Sport mas'hg'ulotining nazariy asoslari-Toshkent., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
13. Goncharova O.V. Yos'h sportchilarning jismoniy qobiliyatlari rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.

Inoyatov Abdullo Shodiyevich

Buxoro davlat universiteti sport nazariyasi va metodikasi (PhD) dotsent.

Fozilova Zarnigor Jamshid qizi

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti 1 bosqich magistranti

**YOSH BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARINING JISMONIY SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISHNING OPTIMAL USULLARI**

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot ishida yosh gimnastikachilarni jismoniy sifatlarini oshirish, ularning jismoniy rivojlanishi bo'yicha kerakli ma'lumotlar va tavsiyalar keltirilgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, sakrash qobiliyati, mushaklararo muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, testlar.

Abstract: The article contains information on improving the physical qualities of young gymnasts and their physical development.

Keywords: physical fitness, physical qualities, physical training, jumping ability, intermuscular coordination, flexibility, tests.

Аннотация: В статье содержится информация по совершенствованию физических качеств юных гимнасток и их физическому развитию.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, физическая подготовка, прыгучесть, межмышечная координация, гибкость, тесты.

Jismoniy tarbiya va sport sogʻlom turmush tarzining garovidir, sogʻlom turmushni taʼminlashga qaratilgan tashkiliy-huquqiy asoslar barcha insonlar uchun teng darajada tegishlidir.

Shu bilan birga ertangi kunimizning asoschilari boʻlgan bolalar va yoshlarga imtiyozli sharoitlar berilishi qonun hujjatlarida alohida tarzda belgilab qoʻyilgan. Xususan, “Oʻzbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari toʻgʻrisida”gi Qonunning 10-moddasida koʻrsatilgan yoshlarni ijtimoiy jihatdan himoya qilishga oid davlat kafolatlari ichida yoshlar uchun sport-sogʻlomlashtirish va madaniy-maʼrifiy muassasalarga imtiyozli shartlarda qatnash imkoniyati berilishi mustahkamlangan. Oʻzbekiston Respublikasi mustaqillikdan keyin shu kungacha erishgan barcha sohadagi yutuqlari bevosita mustaqillik bilan bogʻliq desak hato qilmagan boʻlamiz. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan ilk yillardanoq boshqa sohalar qatori birinchilardan boʻlib, taʼlim sohasini ham ihlos qilish uchun bir necha qarorlar qabul qilishga kirishdi.

Jumladan taʼlim toʻgrisidagi qonun va kadrlar tayyorlashni milliy dasturini ishlab chiqilishi fikrimizning yorqin ifodasidir. Bu borada taʼlim sohasida talaygina ishlar amalga oshirilmoqda.

Bular sirasiga, taʼlim tizimiga jismoniy tarbiya va sportni keng koʻlamda kiritilishini eslab oʻtsak boʻladi. Umumiy oʻrta taʼlim maktablari uchun “Umid Nihollari”, Akademik lisey va kasb hunar kollej oʻquvchilari uchun “Barkamol Avlod”, Oliy taʼlim dargohlarining talabalari uchun “Universiada” sport musobaqalarini misol tariqasida aytib oʻtish oʻrinli deb oʻylayman.

Hozirgi kunimizda ana shu sport musobaqalari kelajak yosh avlodni har tamonlama shakllanishida taʼlim tarbiya sohasidagi asosiy vositalardan biri boʻlib hizmat qilib qilmoqda.

Nimani oʻz oldimizga maqsad qilib qoʻymaylik, qanday buyuk ishlarni amalga oshirishga intilmaylik, barcha olijanob harakatlarimizning negizida, barcha ezgu niyatlarimizning zamirida farzandlarimizning ham jismonan, ham maʼnaviy jihatdan sogʻlom qilib oʻstirish, ularning baxtu-saodati, farovon kelajagini koʻrish, dunyoda hech kimdan kam boʻlmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi mujassamdir.

Haqiqatdan ham, mamlakatimizda barkamol avlod tarbiyasiga faqat taʼlim, sport yoki tibbiyot sohasining masalasi deb emas, balki barcha soha va tarmoqlar faoliyatini majmuali tarzda safarbar etishni taqozo etadigan koʻp qirrali, keng tarmoqli vazifa sifatida qaralmoqda. Umuman, ijtimoiy yoʻnalishda qabul qilingan barcha dasturlardan tortib, oila va mahalla instituti haqida gʻamxoʻrlik, ayollarning jamiyat hayotidagi nufuzini oshirishga koʻmaklashadigan chora-tadbirlargacha — barchasining zamirida yagona maqsad, yaʼni yurtimizda barkamol avlodni voyaga yetkazish masalasini hal etish yoʻlidagi saʼy-harakatlar aks etgan.

Jumladan, dunyoda noyob tuzilma sifatida eʼtirof etilgan Bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasi faoliyati ham shu maqsadlarga qaratilgan.

2003-2015 yillar mobaynida Jamgʻarma mablagʻlari hisobidan respublikada namunaviy loyihalar boʻyicha 1417 ta bolalar sporti obʼektlari barpo etildi va foydalanishga topshirildi, shulardan 1117 tasi, yaʼni 87 foizi qishloq hududlaridadir. Mazkur inshootlar belgilangan meʼyorlarga asosan toʻliq sport anjomlari bilan jihozlangan.

Shuningdek, 2016-17 yillarda 71 ta sport inshooti, 26 ta suzish havzasi yangi qurilishi va qayta taʼmirlanishi belgilangan. Birgina joriy yilning oʻzida bu ishlarga jami 44 milliard soʻmdan ortiq mablagʻ ajratilishi bu boradagi ishlar yanada keng koʻlam kasb etib borayotganligining amaliy ifodasidir.

Buning natijasida hozirgi vaqtda sport seksiyalari va guruhlarida maktablar, akademik litseylar va kasb-hunar kollejlarning 2,1 millionga yaqin oʻquvchisi muntazam ravishda sport bilan shugʻullanib kelmoqda, shularning 40–45 foizini qizlar tashkil etadi. Natijada, maktab yoshidagi bolalar oʻrtasida kasallikka chalinish ancha kamaydi, ularning faolligi va jismoniy madaniyati oshdi.

Shu bilan bir qatorda, yurtimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirishga katta eʼtibor qaratilmoqda. Bu masala bevosita Yurtboshimiz tashabbusi hamda rahnamoligida oʻz yechimini topayotgani ayni maqsadga muvofiqdir.

2006 yildan boshlab O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tasarrufida xotin-qizlar sporti bo'limi tashkil etildi hamda ushbu bo'limga viloyatlarning chekka qishloqlaridan qobiliyatli qizlar qabul qilindi. 2009-2010 o'quv yilida esa 200 nafardan oshiq xotin-qizlar ilk qaldirg'ochlar sifatida yo'llanma olib, o'z huddudlaridagi sport inshootlarida o'qituvchi-murabbiylik faoliyatlarini boshlashdi.

Qizlar sporti haqida so'z yuritilganda, sportning nafis turlaridan biri — badiiy gimnastika haqida alohida to'xtalish lozim. Qizlarga bu sport turi bilan 4-5 yoshdan boshlab shug'ullanishi ko'pgina soha mutaxassislari tomonidan tavsiya etilgan. Bu sport turi qizlar organizmi uchun juda ham foydali va samarali ta'sir ko'rsatadi. Mazkur sport turi bilan shug'ullanish natijasida qizlarda noziklik, harakatlarining mayinligi hamda go'zal qaddi qomat shakllanadi. Shu bilan bir qatorda, jismoniy sifatlarining, ya'ni egiluvchanlik, epcillik, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikning rivojlanishi va tarbiyalanishi shular jumlasidandir.

Badiiy gimnastika — bugungi kunda biz havas qilgan rivojlangan mamlakatlar qatorida jadal taraqqiy topib, ommalashib borayotgan sport turlaridan biridir. O'tqazilayotgan musobaqalardan ham ko'rish mumkinki, kundan-kunga ishtirokchilarning soni va mahorati oshib bormoqda. Nafaqat shahar, tuman markazlari, balki chekka qishloqlarda ham sportning bu turiga qiziqish va e'tibor oshib borayotganligi kishini quvontiradi. Bugungi kunda yurtimizda 10 mingdan ziyod qizlar sportning nafis turi bo'lmish badiiy gimnastika bilan shug'ullanib kelmoqdalar. Bunda, albatta, O'zbekiston badiiy gimnastika federatsiyasining ham xizmati katta. O'zbekiston gimnastika federatsiyasi 2005 yilda Xalqaro gimnastika federatsiyasi (XGF) shafe'ligi ostida tashkil etilgan. Jamoat birlashmasi bo'lgan O'zbekiston Gimnastika federatsiyasi ayollar sport gimnastikasi (UAS), erkaklar sport gimnastikasi (MAO), badiiy gimnastika (KS), gimnastik tramplin (TKA), gimnastik akrobatika (SA) va umumiy gimnastikani (SO) o'z ichiga oladi.

Shuni aytish kerakki, mustaqillik yillarida O'zbekistonlik gimnastikachilar nafaqat yuksak natijalarga erishdilar, balki respublikamizning xalqaro maydondagi obro'sining yanada ortishiga munosib hissa ham qo'shdilar.

E'tiborlisi, 2009-2016 yillarda jahon va Osiyo miqyosidagi musobaqalarida shaxsan o'zbek qizlarining ishtirok etib, nufuzli o'rinlarni qo'lga kiritgani kishini to'liqlantirib yubordi. 2010 yilning fevral oyida esa Toshkent shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida Aziza Mamajonova, Husniyabonu G'ulomovalarning oltin medalni qo'lga kiritgandagi hayajonli damlari, hanuzgacha qalbimizga g'urur hissini baxsh etmoqda.

Albatta, mazkur sport turi jadal rivojlanib boryotgan bir vaqtda murabbiylar faoliyati va ularni malaka oshirish jarayonini takomillashtirish ham muhim masalalardan biridir.

Zero, murabbiylar malakasini oshirish tizimini yaratish — bolalar sportini rivojlantirish, ertangi kunimiz ravnaqidan dalolatdir.

Har bir murabbiy yoshlarning ma'naviy va axloqiy sifatlarini rivojlantirish, idroki va aql-zakovatini baholash, ularning qobiliyatlari va odamiylik sifatlarini o'stirish, yetuk mutaxassis bo'lib yetishishiga jismonan va ruhan tayyorlashga e'tiborini kuchaytirishi lozim.

Murabbiylarimiz oldida bitta maqsad bo'ladiki, u ham bo'lsa faqat g'alaba qozonish. Buning uchun bugungi kunda yurtimizda yaratilgan shart-sharoitlardan, imkoniyatlardan to'liq va samarali foydalanish, xorijiy tajribalarni o'rganish darkor.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Zagrevskiy V. O. Modelnie xarakteristiki fizicheskoy podgotovlennosti kak faktor upravleniya trenirovochnim protsessom yunux gimnazov: Dis. ... konfety. ped. nauka Omsk, 1999. 174 s.

2. Menxin Yu. V. Fizicheskaya kultura i gimnastika. M.: Fizkultura i sport, 1997. S. 39–40. 3. Sherin V. S. Sovershenstvovanie metodiki obucheniya pereletovim upravleniyam na perekladine na osnove biomexanicheskogo analiza i texniki: Avtoref. dis. ... konfeti. ped. nauka Surgut, 2008. 21 s.

4. Shilko V. G. Fizicheskoe vospitanie studentov na osnove lichnostnoorientirovannogo soderjaniya fizkulturno-sportivnoy deyatelnosti. Tomsk: Tom. G-n. un-t, 2003. 196 s.

Б.Жумадурдиев. ЖДПУ

А.Қувондиқов. ЖДПУ

А.Комилов. ЖДПУ

КУРАШ АНЪАНАСИ ТАЛАБА ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТ

Аннотация

Ушбу мақолада кураш ўзбек миллий спорти ва қадрият эканлиги ҳақидаги фикрлар юритилди. Курашнинг тарбиявий аҳамияти ва у орқали ёшларга миллий қадриятлар сингдириш йўллари илмий назарий асосланганлиги ифодаланган.

В данной статье речь идет о борьбе, кураш которая считается узбекской национальной ценностью и спортом. А также учтено воспитательное значение борьбы и вместе с этим-научит молодежь национальным ценностям снаучн-теоретическими методами.

This thesis expressed the estimation of wrestling is considered as the Uzbek national sport and dignity.

Thesis involved the scientific the critical basis of absorption methods to young generation through wrestling and educational role of wrestling as the national and public dignity.

Мустақилликнинг илк кунлариданоқ давлатимиз рахбари томонидан мамлакатимизда баркамол авлот тарбиясига ёшларни ҳар томонлама етук ва интеллектуал салоҳиятли қилиб вояга етказишга устивор возифа сифатида эътибор қаратила бошланди таълим тизимидаги кенг кўламли ислохотлар “таълим тўғрисидаги Қонун “КТМД” ва қатор муҳим ҳужжатлар ҳаётга босқичма босқич тадбиқ этилиб, соҳанинг барқарор суръатлар билан ривожланишида таълим самарадорлигининг ошиб боришида мустаҳкам омил бўлди. Ўзбекистон Республикасининг “КТМД”ида ёш авлодни маънавий – ахлоқий тарбиялашда халқнинг бой маданий тарихий анъаналарига, урф одатларига ҳамда умум башарий қадриятларга асосланган самарали ташкилий педагогик шакл ва воситалари ишлаб чиқилиб амалиётга жорий этилди деб, ўринли такидланган. Ҳақиқатдан ҳам, анъаналарнинг, урф-одат ва қадриятларнинг талаба ёшларнинг таълим тарбиялашдаги ўрни бекиёсдир. Мамлакатимизда таълим тизимида амалга оширилаётган кенг кўламли ислохотлар натижасида талаба-ёшларимиз ҳеч кимдан кам бўлмай комол топаёбди. Бундай юксак эътибор ва ғамхўрликга жавобан эса ёшлар фан олимпиядалари, турли кўрик танловлар ҳамда спорт мусобақалари орқали ўз иқтидорини намоён этиши лозим. Маънавий юксак, ижодий интеллектуал салоҳиятли авлодни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни бекиёс. Мамлакатимизда ёшларнинг спорт билан шуғулланиши учун барча зарур шароитлар яратилган ва ушбу ишлар изчил давом этмоқда. Хусусан кўплаб янги типдаги ўқув муассасалари барпо этилмоқда, мавжۇтлари тегишли равишда таъмирланиб, қайта қайта жиҳозланмоқда, уларнинг негизида жисмоний тарбия устивор бўлган йўналишлар ташкил этилмоқда. Уларда мустақил Ўзбекистон келажиги бўлган ўғил қизларга таълим тарбия берилмоқда.

Анъаналар халқнинг тарихий шаклланиши ва ривожланиши жараёнида яратилган ва авлотларга муқаддас мерос сифатида ўтиб келаётган бебаҳом бойликдир. Миллатнинг асосий белгиларидан бирига айланган урф одатларни асраш ва камол топтириш ҳар бир авлотнинг муқаддас бурчи ҳисобланади. Аждодларимиз ананалари барҳаёт бўлиши учун, аввало уни келажакимиз буниёткорлари бўлган ёшлар онгида барқарорлаштириш лозим, акс холда ёшлар томонидан аждодлар ананаларининг қадирланмай қўйилиши авлодлар ўртасида маънавий узулишни вужудга келтиради. Авлоддан авлодга ўтиб келаётган халқ ананалари шўролар даврида жиддий тўсиқларга учраган бўлсада, ўзбек халқи мустақилликка эришгандан сўнг, қайта тиклана бошлади. Чунки ананалар халқ манавиятининг таркибий қисми, муҳим ахлоқий қадрият, тарбия воситасидир. Халқ анъаналари, маросимлар жараёнида намоён бўлаётган одо-ахлоқ, меҳир-оқибат, иззат-иқром каби ҳислатлар ёшлар манавиятининг шаклланишида муҳим аҳамият касп этмоқда. Бундай улкан ва ўта маъсулиятли ижтимоий-педагогик жараёнларни амалга ошириш долзарб вазифалардан биридир.

Қадриятларни ўрганиш, уларни таҳлил қилиш борасида дунё олимлари қаторидан Республикаимиз олимлари томонидан ҳам кейинги йилларда бир қанча илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Жисмоний маданият таълимида миллий ва умум инсоний қадриятлар мавзуси бўйича профессорлар Х.Т. Рафиев, Ў.И. Иброҳимов, доц Ф.Қ. Аҳмедов бир қатор ишларни амалга оширган. Республика ва халқаро миқёсдаги кўплаб анжуманларда қилинган маърузаларда мавзуга тегишли мулоҳозалар билдирилган. Аммо жисмоний маданият дарслари, кураш дарсларида миллий қадриятлар ва умуминсоний қадриятлардан фойдаланиш мавзуси тўла қонли татқиқи қилинмаган.

Қадриятларни тиклаш, унинг таълим тарбиядаги ўрнини белгилаш хали кенг кўламли ишларни амалга ошириш масаласи долзарб вазифа бўлиб турибди. Миллий қадриятимиз бўлган кураш сифатларининг таснифи Ф.Қ. Аҳмедов ҳамда А.Р. Абдулахатовлар томонидан таснифланган.

- Кураш ўзбек спрти.
- Кураш замонаий жаҳон спорти.
- Кураш энг самарали ва намунали тарбия воситаси.
- Кураш қоидалари фалсафаси, инсонпарварлик ғояларига асосланган.
- Кураш дунё халқларининг бир-бирига янада яқинлаштиради.
- Кураш мартлик, жасурлик, халоллик каби ҳислатларни талаб этадиган спорт тури.

- Кураш мустақил дунё қараш ва эркин тафаккурни шакиллантиради, билими ва кучига ишониб яшашни тарбиялади.
- Кураш спортчидан жисмоний жихатдан ўта даражада етукликни талаб этади.
- Кураш тарихий буюк шахслар ҳаёти ва фаолиятининг мазмуни.
- Курашнинг халқ оғзаки ижоди ва мутафаккирлар қарашларидаги талқини.
- Кураш байрамларда халқ томошалари тадбирларининг ажралмас таркибий қисмидир.
- Кураш юксак ахлоқий сифатларни талаб этади ва тарбиялайди.
- Кураш ёшларни миллий ва умум инсоний руҳда тарбиялаш воситаси.
- Кураш миллий ғурур.
- Кураш Ўзбек миллатининг узок ўтмишдан бугунгача етиб келган умри боқий миллий спорти.

Шунингдек, жисмоний маданиятнинг миллий кадриятлар тизмида тутган ўрнини куйидагича кўрсатиб ўтиш мумкун.



Юртимизда истиқлолнинг илк кунларидан мамлакатимизда устивор мақсад ҳар томонлама баркамол авлодни вояга етказиш деб белгиланганлиги ҳеч кимга сир эмас. Ана шу улуғвор вазифа

Миллий ананаларга, урф-одатларга ва кадриятларга асосланган ҳолда амалга оширилиши аввалам бор, юртимиз нутқларида, қатор ҳккумат қарорларида ўз аксини топган ва топиб келмоқда. Таълим-тарбия тизмида муҳум йўналиш миллий ва умуминсоний кадриятлар устуворлигидир. Бу келажак авлодга бой маданий мерос қолдириш минглаб йиллар давомида шакланган анъаналар асосида таълим-тарбия беришдир. Юртимиз аҳолисининг аксарият кўпчилигини ташкил этувчи ёшлар юртимиз келажagini белгилаб беради. Ўсиб келатган анану ёш авлодни жисмоний тайёрлашда миллий ва умуминсоний кадриятларнинг ўрни катталиги бу масалага ёндашувнинг нечоғли ахамиятли эканлигини кўрсатади.

Талабаларни халқимизнинг урф-одатлари, ан-аналари, халқ оғзаки ижоди, буюк мутафаккирлар асарлари, шунингдек баҳодир полвонлари ва улрнинг ватанпарварликлари, қаҳрамонликлари, довиорақликлари билан таништириб бориш тарихий шахару зиёратгоҳларга

олиб бориш, уларда ота-боболаримиздан мерос кадриятлар бўлган қизиқишларини янада орттиради. Таълим-тарбия жараёнида миллий кадриятлардан изчил фойдаланиш катта сқмара беради ва шкндагина кутилган мақсадга эришиш мумкун мумкун .

Мустақиллик шарофати билан жахонга юз тутган кураш майдонига чиқаётган полвонларимиз кураш донғини дунёга дoston қилиш бароварида ўзларининг нечоғли салохиятли эканликларини хам кўрсатиб келишмоқда. Томирларида не-не пахловон боболаримизнинг қони оқаётганини исбот қилган Ақобир Қурбонов, Камол Муродов, Тоштемир Мухаммадиев, Бахром Авазов, Махтумқули Махмудов, Фурқат Маматов, Сухроб Худойбердиев, Фаёз Файзуллаев ва бошқалар, халқнинг шону-шавкатини жахонга кўз-кўз қилди.

Аждодларимиз назарида кураш, энг аввало, полвонларнинг хар тамонлама етуклик намунаси сифатида шараф топган полвонларнинг жисмоний бақуватлиги, курашчанлиги эпчиллиги, мартлиги, халоллик жихатлари бир томону, кенг даврвдв ўзларини тутиши, ахлоқ-одоби маънавий кёфаси, рақибига, теварак атрофга муносабати ва хаказо хислатлари алхида кўринишда ўрин эгаллагн.

Хар қандай халқнинг миллий анъанаси, шу миллатнинг ҳаёт эҳтиёжи, турмуш тақазоси натижасида дунёга келади. Миллатнинг фахри бўлган кураш ананаси халқимизнинг кўплаб урф-одатлари, удумлари мужассамлаштирган ўзига хос санатдир. Кураш ананасини ўзбек халқи ўз қорачиғидек асраб-авайлаб авлодларга мерос қилиб, шу кунгача етиб келди. Унинг мавжудлиги айрм шахсларга боғлиқ эмас. Кураш ананаси халқимиз ғурури ва куч-қудратининг тимсоли бўлиб, йигит-қизларимизни, эпчил, жасур, март, кучли, камтарин, мехнатсевар, ватансевар қилиб тарбиялашда тенги йўқ кадрият саналади. Буюк донишманд Абулқосим Фирдавсийнинг “шоҳнома, Абу Али Ибн Синонинг “ тип қонунлари” , буюк саркарда Амур темурнинг “темур тузуклари”, Шарқ шериятининг султони Алишер навоийнинг “хамса” асарларидаги қахрамонларнинг тимсоли, тарбия соҳасидаги таълимотлари хал оғзаки дoston бўлиб қуйланиб айтилиб келинган.

Тадқиқот ишимиздан келиб чиқиб қуйдаги ишларни амалга оширишни тавсия этамиз.

1. Жисмоний мааният факултети талабаларига миллий ва умум инсоний кадриятларимиз ҳақида тушутриш шлаи олиб бориш.
2. Талабалар билн етакчи фахрий полвонлар, спотчилар блан очик мулоқотлар ўтказиш.
3. Миллий кадриятларга бағишланган анжуманлар, мусобоқала ўтказиш.
4. Кадриятлар муаммоларига бағишланган илмий-амалий семинарлар ўтказиш.
5. Иқтидорли талаба спортчиларни илмий тадқиқот ишларига жалп этиш.
6. Республикамизда миллий ва умуминсоний кадриятларга башишлаб илмий анжуманлар ташкил этиш.
7. Жисмоний тарбия фукультети талабалрига миллий кадриятлар, ананалар билан боғлиқ билимлани ўқитиш йўлларини такмиллаштириш.
8. Ўтмиш тарихимиздаги (Алпомиш, Рустаму дoston, Гўрўғли, Тўмарс, Широқ, Спитамен, Пахлавон Махмуд, Махмуд Таробий, Жалолиддин Мангуберди, Амур Темур, Захриддин Мухаммад Бобур ва бошқалар) буюк кишилар ҳақида давра суҳбатлари ўтказиш.
9. Курашнинг тарбиявий жихатларини янада чуқур ўрганиш(халоллик, бағри кенглик ва хаказолар)
10. Таълим жараёнида миллий хусусиятларни хисога олиш, йулга қўйиш, бу борада миллий ананаларда фойдаланиш.
11. Талабалар билан ўтказилган спорт машғулотларини янада такомиллаштириш.
12. Ўқитиш жараёнида талабаларни кураш дарси ва дарсдан ташқари ишларга доир билимларни бериб бориш.
13. Анана ва кадриятларни тиклаш, ривожлантириш улардан жамият аъзоларини бахраманд этиш.
14. Талим-тарбия ишларини ва милий умуминсоний кадриятлар, ананалар, янги давир ва истиқлол муаммолари билан боғлаб амалга ошириш йўлларини белгиларини белгилаш ва бошқалар.

Хулоса ўрнида шуни такидлаш лозимки, таълимни ривожлантиришнинг хозирги босқичида талабаларга берилаётган таълим-тарбияни ва шу асосда ўқитувчиларимизнинг каспий махоратларини такомиллаштириш ишларини миллий ва умуминсоний кадриятлар асосида ташкил этишни тақозо этади. Бу ўз навбвтида талабаларда билим ва кўникмаларни такомиллаштириш билан биргаликда ватан парварлик миллатпарварлик кадриятларни эозлаш каби туйғуларини ва ахлоқий сифатларини тарбиялашда ўз самараларини бериши алохида ўрин тутати. Президентимиз

таъкидлаганларидек, спорт сошлом авлод, сошлом келажак, дегенидир. Бинобарин, фақат соғлом халқ, соғлом миллаткина буйик ишларга қодир болади. Жисмоний маданият дарслари кураш дарсларида фойдаланилган кадриятлар кўп қиррали илмий тадқиқод ишларини олиб боришни талаб этади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. И.А.Каримов кураш бўйича биринчи жаҳон чампинати очилиш маросимидаги нутқи “халқ сўзи” газетаси 1999 йил 2- май.
2. Ахмедов Ф. Қ жисмоний таълимда миллий аналарнинг ўрни. Тошкен 2010 йил “Фан нашрети 110-бет.
3. К. Юсупов кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент 2005 йил 129- бет.

Kadirov Abdurashid Abduganievich

Lecturer at the Department of Taekwondo and Sports,
National University of Uzbekistan at Mirzo Ulugbek
and direction Rugby 303-group student

Feruz Anarbaeva.

Gmail; feruzaanarboeva7@gmail.com

TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTIC OF SWIMMING METHODS

Annotation: About the swimming technique, each method is explained (freestyle/breast stroke/backstroke/butterfly) as how to breathe properly and how to stay underwater, etc.

Аннотация: Что касается техники плавания, то каждый метод объясняется (вольным стилем/ брассом /на спине / баттерфляем), как правильно дышать, как оставаться под водой и т.д.

Annotatsiya: suzish texnikasi haqida har bir usul (erkin/ brass/ chalqancha/ baterfly) qanday qilib to'g'ri nafas olish va suv ostida qolish va h.k.

Keywords: swimming technique, freestyle, backstroke, breaststroke, butterfly, proper breathing, swimming technique, diving, start and finish.

Ключевые слова: техника плавания, вольный стиль, плавание на спине, брассом, баттерфляем, правильное дыхание, техника плавания, прыжки в воду, старт и финиш.

Kalit so'zlar: suzish texnikasi, erkin uslub, chalqancha suzish, brass suzish, kapalak, to'g'ri nafas olish, suzish texnikasi, sho'ng'ish, boshlash va tugatish.

Freestyle is the most popular and fastest sports way of swimming. In those types of competitions in which it is allowed to swim in the way of choice (freestyle), athletes prefer to crawl on breasts. In freestyle, distances from 50 are played up to 1500 m, as well as 4 x 100 and 4 x 200 m relay races. Way the freestyle is chosen by participants of long-distance swims of 5 and 25 km in open waters, as well as participants of sports multi-events, including swimming (triathlon, modern pentathlon, rescue all-around, etc.). The freestyle on the chest is of applied importance. Well-trained rescuers use a slightly modified version of the freestyle with their head held high (in order to better orient themselves on the water) when swimming up to the victims. The applied value of the freestyle method increases when swimming and diving, when a swimmer puts fins on his feet. For example, the basis of the method of movement under water of a scuba diver is the movement of the legs with a freestyle.

When swimming with a crawl on the chest, the athlete lies on the surface of the water in a horizontal position (the face is lowered into the water) and performs alternate strokes with his hands. While one arm, slightly bent at the elbow, performs a stroke in the water from front to back, the other arm (also slightly bent at the elbow, but relaxed) moves forward over the water. To inhale, the swimmer turns his head to the side. As the name implies, back freestyle swimming differs from the classic, mainly by the inverted position of the body. The face is above the water, looking up and slightly back, while the swimmer performs alternate strokes with his hands. At the same time, the legs (also alternately) perform thrusting strokes in the vertical plane. All this is coordinated with each other, and together with the inhalation and exhalation forms a rowing cycle. The style is not the fastest, but it allows you to save energy over long distances and brings tangible benefits for the whole body. The body at the surface of the water should be at an angle of attack 5-8 degrees. Head on the water, slightly pressed against chin, shoulders slightly raised. Hand input into the water, the opening cycle is performed with the palm turned outward. After diving arms, the body makes a slight roll, as if following her. At the same time, the legs (also alternately) perform thrusting strokes in the vertical plane. All this is coordinated with each other, and together with the inhalation and exhalation forms a rowing cycle. The style is not the fastest, but it

allows you to save energy over long distances and brings tangible benefits for the whole body. After capturing the water, bending in elbow, the arm returns to its original position. The process of repulsion occurs at the moment of crossing the palm of the shoulder line.

Breaststroke swimming technique Unlike other techniques, breaststroke does not require much physical effort and does not put a lot of strain on the spine. Therefore, this style is often used for swimming at long distances and open reservoirs. The main advantage of this technique is that it can be mastered at any age. To learn to swim breaststroke, you need only desire and patience. It is impossible to do without additional training to strengthen muscles and set breathing when mastering such a difficult technique. But with careful performance of the tasks set, even those who are far from sports and have never learned to swim can achieve results. At the same time, mastering the technique requires less energy than a freestyle or butterfly. Mastering this style it will also help you learn how to adapt quickly in an emergency situation. Breaststroke can quickly swim long distances, and learning a variation of one-handed swimming technique will be a useful skill that can be used When rescuing a drowning person. Breaststroke is a sequence of movements that contributes to the acceleration of the swimmer. Basically, the style is used in long -distance competitions, as it helps the athlete to evenly distribute the load on the whole body, despite the increase in speed. From the point of view of technology, the style is one of the most difficult and demanding in terms of detailed compliance a cycle of movements. Conventionally , the movement of the hands can be divided into 3 Cycle: —stroke out; —stroke inwards; — refund.

Starting position before execution: to be located parallel to the plane of the water, the body is stretched out in a straight line, the arms are stretched forward. Palms close to each other, touching the surface of the water. The head is lowered under the water.[1]

General characteristics of the method.

At the butterfly swimming competitions, three distances are played - 50, 100 and 200 m. This method is also used to swim the third stage of the combined 4 x 100 m relay and the first stage of the 200 and 400 m complex swimming distances. Qualified swimmers always swim in these types of competitions using the most rational kind of butterfly - dolphin. A characteristic feature of this variety is that both hands, having finished stroke, perform preparatory movements over the water, and the legs continuously move like a dolphin tail up and down. Two full blows with the feet down fall on one completed cycle of hand movements. Movements the hands (as required by the rules of the competition) must be simultaneous and symmetrical; the same requirement applies to foot movements.

1. After moving through the air, the hands enter the water shoulder-width apart. Palms begin to press on the water downward and outward, while maintaining optimal stiffness in the wrist and elbow joints, the elbows are held just above the hands; the swimmer looks down-forward. The legs perform the first vigorous kick with the feet down.

2. The hands, turned palms outwards, continue to gently press down on the water to the sides. The swimmer, as it were, slips into an oncoming stream of water and begins to grab with his hands. The legs complete the kick with the feet down. The swimmer continues to look down-forward.

3. The arms continue the stroke (pull-up), bending moderately at the elbows (elbows turned to the sides); the legs, after hitting down, go to the surface of the water, giving the body a well-streamlined position; the swimmer looks forward and begins a smooth exhalation into the water.

4. The stroke with the hands continues; the arms continue to bend at the elbow joints, the hands come closer when moving under the swimmer's torso; the hips begin to move down, the legs bend at the hip and knee joints for another blow with the feet down; the swimmer strengthens the exhalation.

5. The most energetic part of the full cycle of movements is performed: the arms continue the stroke, pushing off from the water; the legs perform a second blow with their feet down; the shoulder girdle and head are on the surface of the water; the swimmer completes the exhalation, pushing your chin forward and getting ready to start inhaling.

6. The downward kick is completed; the front part of the swimmer's torso slides forward and slightly upward; the hands leave the water; the swimmer inhales.

7. The hands perform a movement over the water through the sides, the head falls face down into the water; the legs, after hitting the feet down, actively go to the surface of the water and begin to bend for another blow.[1]

In sports swimming, the start is important. A timely and well-executed start allows an athlete to start the competition with an optimal swimming speed and (other things being equal with other athletes) show the best result. When swimming freestyle on the chest, breaststroke, butterfly and on the side the start is performed by jumping from the bedside table, when swimming on your back - out of the water, by pushing from the pool wall. The start from the bedside table is performed in this order: at the first

preliminary command (whistle or command "Take seats!"), the athlete himself stands on the bedside table, at the second preliminary command (whistle or command "To start!") takes a fixed starting position for the start and at the command of the performer (a shot or the command "March!") performs a launch from the bedside table. When starting from the water at the first preliminary command (whistle or the command "Enter the water!") the athlete randomly jumps into the water, takes the starting position at the second preliminary command (whistle or the command "To start!") and at the executive command performs a start from the water.

1. Finish is a behavioral act of autonomous content, has a complex neurophysiological organization, occurs at the end of competitive distances under the influence of internal motives and external information. It is oriented towards its own structure of priority landmarks, which differ significantly from the structure in other components, which determines the specialized training of swimmers in this component.

2. All changes in swimming technique in the finish zone: an increase in pace, frequency of movements, displacement of the applied efforts in the working phases, they arise under the influence of psychomotor impulses and are implemented according to a programmed and oriented schematic diagram, taking into account the swimmer's fitness in certain metric and time parameters.

3. The concept of the power and capacity of all energy supply mechanisms and their focused manifestation in the total calculation becomes of fundamental importance in the conditions of the finish.

4. The effectiveness of swimming movements is carried out by muscular efforts determined and limited by the power of the effector pulse flow coming from the central motor zone of the motor neuron, from them to the muscles, and performing working movements.

5. Work on the training of finishing techniques and its improvement should be based on the idea of swimming as a holistic exercise. If it is necessary to isolate individual components, phases, elements, it should be remembered about the artificial nature of this procedure and the need to plan and reorganize pedagogical actions that ensure the subsequent "assembly" of equipment into a holistic swimming. A possible example of the allocation of such an "object" of a composite "assembly" can be determined during the coaching practice of the finish workspace.[2]

The water surfaces float in the "freestyle" way, but the swimming technique is different than when swimming with a conventional freestyle. Due to increased the speed created with the help of fins, the swimmer lies on the water above. The increased resistance of the oncoming current of water forces him to introduce his hand into the water more hollow, and to make the stroke smaller (with a more bent arm) and faster. Fins slow down the pace of footwork, and since the movements of the legs and arms are strictly coordinated, the frequency of hand movements also decreases. The tempo may decrease as a result of slowing down all phases of the hand movement, or one phase, or stopping in any part of the cycle.

— the swimmer moves forward only thanks to those parts of the arm that move backward at a speed greater than the speed of the swimmer's movement, hence slowing down, and even more so stopping hands during the stroke will create water resistance and slow down the swimmer's progress forward;

— slowing down or stopping the hand during passing over the water increases the time during which negative buoyancy increases and increases the drag of the submerged part of the body;

— stopping the hand at the end of the stroke worsens the conditions shoulder streamlining;

— stopping the arm at the moment of the influx does not have a negative effect (an outstretched arm improves the streamlining of the upper body). Breathing while swimming. Setting the correct breathing is the primary task when learning to swim in any of the styles. A swimmer who has mastered the correct breathing technique will master the correct swimming technique much faster. In the article we will consider the general rules of breathing when swimming, and also briefly refer to the features of this process characteristic of each of the sports styles.

— The force of breathing The pressure of water on the chest is stronger than the pressure of air. Therefore, at first it is necessary to control that the inhalation and exhalation during swimming are stronger than on land. It is recommended to inhale with such force that you can hear its sound, and exhale with all your lungs. Over time, this skill will become automatic.

— How fast you need to inhale When swimming in all sports styles (except back freestyle), the swimmer's face is almost all the time it is located under the surface of the water, so the inhale is faster and sharper than on land (and also stronger, as it was written above).[3]

References:

1. Scott Rivald. Scott Rodeo. The Science of swimming faster, United States: Human Kinetics. (2015 textbook)

2. Sheila Taormina, speed swimming, (textbook 2014) USA, Boulder, Colorado.
3. Alan Lynn, Swimming: technique, training, competitions Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

Used links.

1. <https://swimming.by/sport/plans/crawl.html>
2. <https://www.championat.com/lifestyle/article-3317067-kak-nauchitsja-plavat-krolem-pravilno-tehnika-plavaniya.html>
3. <https://sportstar.by/information/articles/tekhnika-plavaniya-krolem-na-spine/>
4. <https://rsport.ria.ru/amp/20220616/brass-1795913020.html>
5. <https://swimming.by/sport/plans/butterfly.html>
6. <http://to-swim.ru/doc/Navigation-Equipment/Appliances-Launches.php>

Лозовой Д.А.

Преподаватель Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик

Телефон: +998909475624 E-mail: regina.89@mail.ru

Кулмуродов Р.М.

Преподаватель Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик

Телефон: +998909475624 E-mail: regina.89@mail.ru

ЖЕНСКИЙ ТРИАТЛОН КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ И ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗОЖ

Аннотация. В научной работе представлен анализ проведенных наблюдений последних 10 лет в Узбекистане о распространенности избыточного веса и ожирения среди женского населения. Определены приоритетные направления коррекции избыточной массы тела с помощью систематических занятий триатлоном, в качестве регулярных кардиоваскулярных упражнений, помогающих не только повысить общую выносливость, но и благоприятно воздействовать на работу сердца, легких, а главное, нормализовать кровяное давление и вес. Установлено, что занятия триатлоном способствуют повышению функциональных возможностей организма, к тому же достоинством комплексных тренировок для женщин является сбалансированная мышечная деятельность, которая формирует гармоничное телосложение.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, ожирение, триатлон, гармоничное физическое развитие, женский спорт.

Annotation. The scientific paper presents an analysis of the observations of the last 10 years in Uzbekistan on the prevalence of overweight and obesity among the female population. Priority areas of correction of excess body weight have been identified with the help of systematic triathlon classes, as regular cardiovascular exercises that help not only increase overall endurance, but also favorably affect the work of the heart, lungs, and most importantly, normalize blood pressure and weight. It has been established that triathlon classes contribute to improving the functional capabilities of the body, besides, the advantage of complex training for women is balanced muscular activity, which forms a harmonious physique.

Keywords: Healthy lifestyle, obesity, triathlon, harmonious physical development, women's sports.

Annotatsiya. Ilmiy ishda O'zbekistonda so'nggi 10 yil davomida ayollar orasida ortiqcha vazn va semirishning tarqalishi bo'yicha o'tkazilgan kuzatishlar tahlili keltirilgan. Triatlonni muntazam ravishda mashq qilish orqali ortiqcha vaznni tuzatishning ustuvor yo'nalishlari nafaqat umumiy chidamlilikni oshirishga, balki yurak, o'pka ishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishga, eng muhimi, qon bosimi va vaznni normallashtirishga yordam beradigan muntazam kardiovaskulyar mashqlar sifatida belgilanadi. Triatlon mashg'ulotlari tananing funktsional imkoniyatlarini oshirishga yordam berishi aniqlandi, bundan tashqari, ayollar uchun kompleks mashg'ulotlarning afzalligi uyg'un fizikani shakllantiradigan muvozanatli mushak faoliyati hisoblanadi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, semirish, triatlon, uyg'un jismoniy rivojlanish, ayollar sporti.

Актуальность. В Республике Узбекистан в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, при этом большое внимание уделяется привлечению женщин к систематическим занятиям ФКиС. В республике создаются все необходимые условия для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению

достойного выступления страны на международной спортивной арене. Однако, существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи, особенно девушек в спорт, как гарант формирования здорового гармонично развитого поколения [1].

Согласно масштабному исследованию проблем ожирения в мире, осуществленному Имперским колледжем Лондона при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) у каждого десятого мужчины и каждой седьмой женщины – с этим проблемы. Результаты данного исследования, недавно опубликованные в медицинском журнале Lancet, показывают, что за последние 40 лет число людей, страдающих от ожирения, увеличилось более чем в шесть раз: если в 1975 году 105 млн. человек испытывали проблемы с весом, то в 2014 году от ожирения страдают более 640 млн. людей [1].

При этом необходимо отметить, что количество людей с проблемным весом впервые в истории превысило число людей с нехваткой веса. Исследователи пришли к выводу, что если эти тенденции продолжатся, то к 2025 году 18% мужчин по всему миру будут страдать от ожирения, в то время как ожирение среди женщин превзойдет 21%.

В 2014 г. в Узбекистане согласно результатам исследования 12,5% мужчин и 18,6% женщин страдало от ожирения. В Средней Азии хуже всего с лишним весом обстоят дела в Казахстане, где 21,3% мужчин и 23,9% женщин живут с избыточным весом. Лучше всего обстоят дела в Таджикистане, где 9,2% мужчин и 15,6% женщин страдают от ожирения [1].

Цель исследования. Определить влияние систематических занятий триатлоном, женщин первого периода зрелого возраста (20-35 лет), на изменение их функционального состояния.

Результаты исследования. В настоящее время написано немало научных работ, в которых приведены экспериментальные данные, указывающие на высокую эффективность циклической кардио-нагрузки в лечении и борьбе с ожирением. Так в научной работе Е. Н. Даниловой, А. Н. Христофорова, Л. И. Вериги отмечается положительное влияние занятий триатлоном на физическое развитие и состояние здоровья в целом, так 90,2 % занимающихся, имевших диагноз ожирение 1 степени, и около 67,3% – имевших ожирение 2 степени, после года занятий триатлоном по методике постепенного наращивания объема и интенсивности специальной нагрузки, увеличения количества занятий в неделю с 2-3 до 4-5 [2,3,4,5,9].

Для женщин, выбравших триатлон, это путь к большой возможности гармоничного развития всех параметров одновременно, ведь большое количество разнопланового кардио (плавание, бег, велосипед), по сути являющиеся функциональными тренировками, совершенствуют физическое развитие организма, укрепляют мышечный корсет и борются с лишним весом, делая фигуру более подтянутой.

Анализ результатов проведенного нами исследования показал, что у женщин первого периода зрелого возраста (20-35 лет) после прохождения 160 занятий по триатлону в течение года наблюдались следующие изменения, а именно произошло достоверное улучшение функционального состояния по всем показателям:

- увеличена жизненная емкость легких на 4,7% ($p < 0,05$);
- улучшились показания ЧСС на 12,3%, и АД — на 19,7% ($p < 0,05$);
- существенно изменились показатели общей выносливости, и МПК достигнув среднего уровня ($p < 0,05$);
- наблюдалось незначительно влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы ($p > 0,05$).

Таким образом, исследованием доказано, что триатлон, как регулярные кардиоваскулярные упражнения, помогает повысить общую выносливость, благоприятно отражается на работе сердца и легких, нормализует кровяное давление и вес. А исследования American College of Sports Medicine, утверждают, что регулярные тренировки триатлоном также служат профилактикой диабета и онкологических заболеваний, снижают риск остеопороза и депрессии.

Необходимо отметить, что перед зачислением женщин в группу по триатлону, необходимо соблюдать следующие фундаментальные принципы:

1. Определить уровень здоровья на основании диспансеризации включающей ЭхоКГ сердца, чтобы исключить несовместимые с тренировками патологии, ЭхоКГ сердца под нагрузкой, что важно, так как тренер должен понимать какую нагрузку и в какой зоне интенсивности можно давать занимающимся, не навредив их здоровью. Проанализировать данные общего анализа крови, выявив уровень гемоглобина и гематокрита, и анализа крови на уровень гормонов

щитовидной железы, изучив уровень метаболизма, что поможет определить средства влияния на обмен веществ и скорость восстановления организма.

2. Наметить «адекватную цель» подготовки, т.е. не стоит рассчитывать пройти дистанцию Ironman через 3-4 месяца, так как форсирование тренировочных нагрузок отрицательно сказываются на организме занимающихся, особенно женском. Следовательно, первый год тренировок планируется таким образом, чтобы через 3-4 месяца подготовить атлета на его первый старт на дистанции sprint (750 м плавание – 20 км вело – 5 км бег), а ещё через 3 месяца – уже на дистанции standart (олимпийской) 1500 м плавание – 40 км вело – 10 км бег.

3. Разработать тренировочный план подготовки, согласно грамотной расстановки цели в календаре соревнований, расписав каждый этап подготовки внутри макроцикла, мезоцикла и микроцикла в частности, создав схему распределения тренировочных нагрузок.

4. В ходе построения и организации тренировочного процесса стоит придерживаться принципов спортивной подготовки:

- принцип направленности на максимально возможные достижения, ведь тренировочный процесс должен быть выстроен таким образом, чтобы достичь пика спортивной формы в нужный момент.

- принцип углубленной специализации и индивидуализации, т.е. со временем тренировки должны всё более учитывать индивидуальные особенности спортсмена и стать более нацеленными на конкретную соревновательную дистанцию.

- принцип единства общей и специальной подготовки, здесь в качестве специальной подготовки может выступать именно сам триатлон, как единый вид, а общей подготовкой – тренировки в отдельных видах, его составляющих.

- принцип непрерывности тренировочного процесса, так как нерегулярный тренировочный процесс, способствует запуску срочной адаптации организма при получении новой нагрузки, возвращая его в прежнее состояние. А при частом использовании такого подхода это приведёт к так называемому срыву адаптации, то есть исчерпанию адаптационных возможностей организма. Однако, когда тренировки становятся регулярными и достаточно частыми, то запускается долгосрочная адаптация.

- принцип постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, т.е. каждая развивающая тренировка (мы различаем развивающие, поддерживающие и восстановительные тренировки) должна быть предельна для, во-первых, задач конкретного этапа подготовки (мезоцикла), во-вторых, для текущего уровня готовности атлета.

- принцип волнообразности тренировочных нагрузок, необходимо грамотно дозировать нагрузку, применяя различные адекватные интервалы отдыха.

- принцип цикличности тренировочного процесса, ведь смена направлений работы должна осуществляться каждые 2-4 недели, что и образует определённый цикл работы (мезоцикл) [3,4,5,6,9].

Выводы. Занятия триатлоном способствуют повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, закаляют организм, воспитывают смелость и терпеливость, дисциплинируют. Ещё одно достоинством комплексных тренировок для женщин – это сбалансированная мышечная деятельность, которая формирует гармоничное телосложение. А сочетание различной деятельности борется с монотонностью тренировок, повышая интерес к занятиям.

Важно помнить, что при продолжительной двигательной деятельности главным источником энергообеспечения организма становятся жиры, что позволяет применять занятия по триатлону для контроля и корректировки массы тела. При этом весоростовые данные не могут ограничивать пригодность к занятиям, как, например, в гимнастике или в баскетболе.

Начинать занятия триатлоном возможно в любом возрасте – и в пожилом, и в дошкольном. Ведь для овладения на любительском уровне навыками плавания, езды на велосипеде и бега, достаточно систематических наблюдений за тренировками квалифицированных спортсменов и общения с опытными тренерами в сочетании с регулярной практикой.

Литература:

1. Указ президента Республики Узбекистан № УП-5924 от 25.01.2020г «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в РУз»

2. Ниязова Р.Р., Кун Е., Маткаримов Р.М. Теория и методика триатлона (основы спортивной подготовки) учебное пособие – Т.: 2020г-207 С.

3. Niyazova R. R. Application of the hardware and software complex “simon 111 integrated monitoring system” in assessing the level of functional preparedness of triathletes // Eurasian Journal of Sport Science 2023; 1(2): 17-20 <https://uzjournals.edu.uz/eajss/> 2023. - С. 17-20.

4. Niyazova, R. R., Raximova, Z. D. Analysis of physical fitness of triathletes at the stage of improving sports skills // Central asian research journal for interdisciplinary studies - 2021. - Volume 1 | ISSUE 3 - С. 148-154.

5. Niyazova, R. R., Raximova, Improving the Physical Training of Triathletes // AJSHR - 2022. - Volume 3 No. 5 - С. 148-154.

6. Программа комплексной подготовки спортсменов-триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л.И. Вериго, Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров // Вести. КрасГАУ. - 2014. - № 7. - С. 239-242.

7. Сухачев Е.А., Коноваловым В.Н. Динамика специальной физической подготовленности у триатлетов высокой квалификации в макроциклах подготовки // тез. докл. межрег. научн. практ. конф. молодых ученых. - Омск, 2004. - С. 196-197.

8. Сысоев И.В., Кулиненко О.С. Триатлон. Олимпийская дистанция - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 304 с.

9. Триатлон: теория и практика тренировки / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, Л. И. Вериго [и др.]; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2015. – 244 с.

Mo‘minov Feruzjon Ixomovich
Buxoro davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o‘qituvchisi
YOSHLAR FUTBOLIDA MASHG‘ULOT ISH REJASINI TUZISH

Anatatsiya: Yoshlar futbolida mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etishda murabbiy ishrejalarini tuzish va rejaga asosan mashg‘ulotlarni tashkil etish. Mashg‘ulotlar jarayoni yosh futbolchilarni jismoniy holatini nazoratga olish.

Kalit so‘zlar: Yosh futbolchi, reja, mashg‘ulot, tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan, dastlabki.

Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayoni bir nechta bosqichlarda tashkil topgan bo‘lib, ular ma‘lum darajadagi ketma-ketlikka ega:

- dastlabki sport tayyorgarligi;
- dastlabki ixtisoslashuv;
- chuqurlashtirilgan tayyorgarlik;
- sportda takomillashuv.

Agarda, tayyorgarlikning barcha bosqichlariga qisqa tavsif berilsa, unda, birinchi bosqichda tayyorgarlik vositalarini mashqlar va o‘yinlarning eng keng doirasini qamrab olishi kerakligini aytish lozim. Tayyorgarlik, ko‘psonli zaruriy sifatning bittasiga spetsifik ta‘sir qilishni istisno qiladi.

O‘rgatishning ikkinchi va uchinchi bosqichlarida futbolga ta‘luqli qobiliyatlarni va futbol potensialini alohida texnik elementlar va usullarni o‘rganish va mustahkamlash bilan shakllantirish sodir bo‘ladi. futbolchi o‘yindagi texnik va harakat vazifalarini xal qilishi uchun mustahkam ko‘nikmalarni egallashi va barqarorlashtirishi zarur. To‘rtinchi – takomillashtirish bosqichning vazifalari – texnik va taktik ko‘nikmalar bazasida o‘zlashtirilgan jismoniy potensialni ta‘minlashdan iborat. Oldingi bosqichlarda erishilgan barcha sifatlarni takomillashtirish hamda futbolchilarni o‘yin paytida individual imkoniyatlarini amalga oshirish.

Futbolchilarning ko‘p yillik mashg‘ulotlarini tamoyillari yoshga oid chegaralar bilan aniqlanadi. Agarda, yuqorida keltirilgan chegaralar yoshi bo‘yicha shartli ravishda belgilansa, unda tahminan quyidagi ko‘rinishga ega bo‘ladi:

- dastlabki sport tayyorgarlik – 8-12 yosh;
- dastlabki ixtisoslashuv – 13-14;
- chuqurlashtirilgan tayyorgarlik – 15-16 yosh;
- sportda takomillashuv – 17-18 yosh.

Tasniflagich birmuncha shartli va tayyorgarlikning har xil bosqichlarida rejalashtirish paytida farqni ancha aniq ko‘rish uchun zarur. Bunday tabaqalashtirilgan yondashuv tayyorgarlikning bosqichma-bosqich va yillik bosqichlarida prinsipial farqni ko‘rish uchun zarur. Eng asosiysi – ko‘p yillik

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

rejalashtirishda strategik jihatdan to’g’ri orientir olish uchun maqsadlarni sifatli farqini ko’rishdan iborat bo’lsa kerak.

Rejalashtirish mashg’ulot jarayonini boshqarishning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi.

Rejalashtirishdan maqsad – organizmni ko’p yillik rejalashtirishda qiynalmasdan shakllanishini ta’minlashdan iborat.

Mashg’ulotlarni rejalashtirish quyidagilar bilan belgilanadi:

- yillik siklda qo’yilgan vazifalar bilan;
- sport formasini shakllantirish va rivojlantirish qonuniyatlari bilan;
- davriylashtirish bilan;
- sport musobaqalari taqvimini bilan.

Yosh futbolchilar bilan mashg’ulotlar yil davomida o’tkaziladi va siklik xarakterga ega. Mashg’ulotni yillik sikli uchta bosqichga ajratiladi: tayyorgarlik, musobaqa, o’tish.

Har xil malakali futbolchilarning o’quv-mashg’ulot jarayonini tahlil qilish, mashg’ulotning yillik siklini bosqichlari vaqt bo’yicha har xil davomiylikka ega ekanligini ko’rsatadi. Ayrim sikllarning davomiyliigi yoshga, tayyorgarlik darajasiga va musobaqalar taqvimiga bog’liq holda kamayadi yoki ortadi.

Tayyorgarlik bosqichi – bunda, yosh futbolchilarning texnik va taktik ko’nikmalari, jismoniy va irodaviy tayyorgarligi tiklanadi va takomillashtiriladi.

Ushbu bosqich, musobaqa bosqichiga nisbatan mashg’ulotlarni katta xajmdaligi bilan xarakterlidir. Katta xajmdagi yuklama organizmning barcha tizimlarida va harakat ko’nikmalarida siljishlar bo’lishi uchun shart-sharoit yaratadi.

Tayyorgarlik bosqichi ikkita: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik etaplariga bo’linadi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e’tibor yosh futbolchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishga, har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligiga qaratiladi. Texnik va taktik tayyorgarlik harakat ko’nikmalarini va taktik malakalarni tiklashga, ularni takomillashtirishga va yangilarini o’zlashtirishga yo’naltirilgan.

Boshidanoq, katta xajm chidamlilikni, kuchni, epchillikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga va kam darajada tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarga va tezkor-kuch xarakteridagi mashqlarga ajratiladi.

Boshlanishida o’rtoqlik uchrashuvlarini o’tkazish tavsiya qilinmaydi, chunki yosh futbolchilarning organizmi bellashuvlardagi katta kuchlanishlarga xali tayyor bo’lmaydi. O’rtoqlik uchrashuvlarini bosqichning yakunida o’tkazish tavsiya qilinadi.

Umumiy chidamlilikni (aerob imkoniyatlarni) rivojlantirish uchun bosqichning boshida mashg’ulotlarni har kuni o’tkazish samaralidir. Buning uchun, ikkinchi mashg’ulotning oxirida (har qanday yo’nalganlikdagi) 10-15 minut davomida kross yugurish tavsiya qilinadi (YuQCh – 150 zarba/min).

Bunday mashqlarni uyg’unlashtirgan holda qo’llash, organizmning aerob mahsuldorligini oshiradi. Undan tashqari, aerob yuklama mashg’ulotning oxirida oldingi yuklamaning ta’siri ostida qonda to’plangan sut kislotasini oksidlanishini kuchaytiradi. Bosqichning o’rtasidan boshlab, umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun bitta mashg’ulot o’tkazish mumkin va u, qo’llab-quvvatlash uchun yetarlidir. Buning uchun har xil sharoitlardagi, har xil darajadagi jadallikdagi YuQCh rejimi 140-160 zarba/min bo’lgan davomiy yugurish qo’llaniladi. Bu, asosan ishning uzluksiz turi (bir maromdagi, o’zgaruvchan).

Bu vaqtda, maxsus jismoniy tayyorgarlikka ham, avvalam bor, tezkor-kuch tayyorgarlikka e’tibor ortadi. O’yin texnikasi va taktikasi mashqlari to’liq xajmda bajariladi, tezkorlikni va uning tarkibiy qismlarini barchasini rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus chidamlilikni rivojlantirish mashqlari kengroq qo’llaniladi.

Aerob-anaerob yo’nalgan yuklamalar rejalashtiriladi. YuQCh 150-175 zarba/min chegarasida. Buning uchun, nospesifik hamda spetsifik mashqlar qo’llaniladi. Mashqlarning koordinatsion murakkabligi sekin-asta ortadi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida musobaqalarga bevosita tayyorgarlik amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik va xususan, tezkor-kuch tayyorgarlik, maxsus chidamlilik ustida ishlash mashg’ulotlarda yetakchi o’rin egallaydi. Harakat ko’nikmalarini murakkablashtirilgan o’yin sharoitlariga adaptatsiya qilishiga alohida e’tibor qaratiladi.

Ushbu bosqichda, harakat apparatini tuproq sharoitlariga qayta qurishga va bir vaqtning o’zida mashg’ulot yuklamalarini jadalligini oshirishga tayyorgarlikka katta e’tibor qaratish zarur.

Ishning xajmi birmuncha qisqaradi, lekin jadalligi ortadi. Mashg'ulot usullari ham o'zgaradi: birmaromdagi va o'zgaruvchandan takroriy va intervallikka qarab. O'yinning texnik elementlari va variantlarini qayta o'zlashtirish keng olib boriladi.

Musobaqa bosqichi – uning davomiyligi (5-6 oy) vazifalarni maqsadga yo'naltirilgan taqsimlanishini talab qiladi, chunki mavsum davomida ortib boradigan toliqishni faqatgina to'g'ri balanslashtirilgan rejalashtirish bilan bartaraf qilish mumkin.

Ushbu bosqichdagi mashg'ulot umumiy va maxsus tayyorgarlikni qo'llab turishga yo'naltiriladi.

O'yin texnikasi va taktikasidagi mashqlar texnik va taktik harakatlarni mustahkamligini va variativligini oshirishga ustivor yo'naltirilgan.

Musobaqa bosqichida, asosan aerob-anaerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishga ustivor yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamalari rejalashtiriladi.

Agarda, yosh futbolchilarda ushbu bosqichda aerob imkoniyatlarini pasayishi sodir bo'lsa, maxsus jismoniy tayyorgarlikni qo'llab turish bo'yicha mashg'ulot ishini olib borish qiyin bo'ladi. bunday holatda, umumiy chidamlilikni oshirishga irilgan mashg'ulot yuklamalari rejalashtiriladi.

O'tish bosqichi – bu bosqich, musobaqa bosqichida to'plangan toliqishni bartaraf qilish, organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlarini tiklash uchun zarur.

Lekin, jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanish to'xtatilmaydi, bu, sport formasini keskin pasayishini oldini olishga imkoniyat yaratadi. Yuklamaning xajmi kamayadi. Sportning boshqa turlari (tennis, suzish, sport va harakatli o'yinlar va b.) bilan shug'ullanish ishchanlik qobiliyatini saqlashga ko'maklashadi, bunda, harakat apparati, uning passiv qismlari ishtirok etadigan har xil harakatlarni bajarishga majbur bo'ladi, spetsifik musobaqa turi bilan band bo'lgan qismlari dam oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev M.J. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. P. 115-122 [13.00.00№3]

2. Акрамов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов. Метод., рекомендации., Т, 1997, 54с.

3. Kadirov R.X. Diagnostics and correction of athlete's training / European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 9, September 2021 ISSN: 2660-5589.

4. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya diagnostikasi va korreksiyasi [Matn]: darslik / R.H. Kadirov. - Buxoro: "Sadridin Salim Buxoriy" Durdoni nashriyoti, 2020. - 184 b.

5. Ibragimov A. K., Mo'minov F. I. Methodology of optimization of training for young players //International Journal For Innovative Engineering and Management Research. – T. 10. – C. 43-48.

6. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - М., 2000. - 127 с.

7. Орлов А.В. Алгоритм-метод проектирования тренировочной нагрузки как инструмент моделирования недельных циклов подготовки юных футболистов. // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. Вып. 4 [Bulletin of TulSU. Physical culture. Sport. 2022. Issue 4] DOI: 10.24412/2305-8404-2022-4-112-117

8. Радчич И.Ю., Преображенский И.Н., Овчаренко Л.Н. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле // Научные труды ВНИИФК 1999 года.- М., 2000.- С. 204-210.

9. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов.-Днепропетровск, 2001. — 104 с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений.-М.: Академия, 2000.- 480 с.

Jahongir Jo`rayevich Murodov

Buxoro Davlat universiteti "Sport faoliyati"

kafedrasida katta o'qituvchisi

YENGIL ATLETIKA SEKSIYALARIDA O'QUVCHI YOSHLARNI SARALASH USLUBIYATI

Annotatsiya

Ushbu maqola maktab yengil atletika seksiyalarida mashg'ulot samaradorligini oshirish masalasiga bag'ishlangan bo'lib, unda tayyorgarlikning maqsad vazifalari, yuklamalarni qo'llash tartibi, yosh sportchilarni saralab olishda antropometrik xususiyatlar va jismoniy rivojlanganlik darajasi,

tayyorgarligi hamda mashg‘ulot yillic yuqamlarini taqsimlanishi yuzasidan mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha tadqiqot ishlari olib borilgan

Kalit so‘zlar : sport, yengil atletika sog‘lom, seksiya, mashg‘ulot.

Mamlakatimiz aholisining asosiy qatlamini tashkil qiluvchi yoshlarni sog‘lom qilib tarbiyalash ularni bugungi kunda har hil salbiy ta’sirlardan asrash va ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport eng muhim vosita sifatida e’tirof etilgan.

Bugungi kunda sport to‘garaklarida shug‘ullanayotgan o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish texnik, taktik, psixologik tayyorgarligi bo‘yicha ilmiy izlanishlarni yetakchi mutaxassis va olimlar tomonidan olib borilgan.

Hozirgi kunda barcha xalq ta’limiga qarashli umumta’lim maktablarida yengil atletika seksiyalari tashkil qilingan bo‘lsada, ularni faoliyati qonqarli deb bo‘lmaydi. Shuning uchun maktab yengil atletika seksiyalari faoliyatini tartibga solish o‘quvchi yoshlarning ko‘proq qismini mashg‘ulotlarga jalb qilish masalalari bugungi kunda dolzarb masalalardan biriga aylanib bormoqda.

Maktab yengil atletika seksiyalarida mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazishda o‘quvchi yoshlarni yoshidan va jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqib, mashg‘ulot yuqamlarini to‘g‘ri taqsimlash va vositalarini qo‘llash orqali mashg‘ulot samaradorligini oshirish va malakali sportchilar zaxirasini tayyorlash.

Maktab yengil atletika seksiyalarida mashg‘ulotlarni tashkil qilishda o‘quvchilarni yoshini inobatga olgan holda vosita, usullarni saralash orqali mashg‘ulotlarni 2/1 nisbatga qo‘llash orqali samaradorligini oshirishni yangilik qilib kiritish mumkin. Maktab yengil atletika seksiyalarida mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazishga doir ilmiy uslubiy adabietlarni o‘rganganimizda yetarlicha ma’lumotlar yo‘qligi aniqlandi. Umumta’lim maktablarida yengil atletika seksiyalarini tashkil qilish va mashg‘ulotlarni o‘tkazish samaradorligiga etibor qaratilgan bo‘lib, sohada nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Maktab yengil atletika seksiyalarida o‘quvchi yoshlarni saralash metodikasi:

Zamonaviy sportning natijalari darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob morfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik tayyorgarlik jihatlarning mutanosibligi kabi talablarga javob berish kerak, va ular albatta, rivojlanshning eng yuqori saviyasida bo‘lishi lozim.

Sport saralovi –sportning ma’lum turda yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo‘lgan, iqtidorli sportchilarni qidruv jarayoni hisoblanadi. V.N.Nikitushkin, F.A.Kerimov va boshqalar fikrlariga ko‘ra sport saralovi kelajakda yuqori sportchilarni tayorlash mumkin bo‘lgan istiqbolli sportchilarni aniqlash masalasini yechsa, sportga yo‘naltirish esa ushbu tayyorlovning o‘qitish va taktikasini aniqlaydi. Sport turlariga saralov va yo‘naltirish sportchi mahoratini ko‘p yillik davomida takomillashtirish tuzilmasiga yaqindan bog‘langan. Shundan kelib chiqqan holda ko‘p yillik tayyorgarlikni ma’lum bosqichida sportchilar oldiga qo‘yilgan masalalarni yecha oladilarmi degan savolga javob olish uchun saralovning besh bosqichigina alohida ko‘rsatib o‘tishi maqsadga muvofiqdir. Bularga mos ravishda har bir bosqichda saralovning asosiy vazifasi belgilanishini ko‘rsatib o‘tishgan.

Sport saralovning birinchi va boshlang‘ich davrida sport bilan shug‘ullanishni ta’qiqlovchi tavsiyalar bo‘lmagan holda, baholar asosan taxminiy va tavsiyaviy xarakterga ega bo‘lsa, keyingi bosqichlarda ular aniqroq bo‘lib boradi. Bu ma’lumotlar bilan majmuaviy tadqiqotlar natijalar yig‘indisi asoslangan xulosalar chiqarish uchun o‘tkaziladi. Sport saralovida yengil atletika mashqlarning xilma-xilligi yurish, yugurish, sakrash, sakrash va ulotirishda kuch va tezkorlik mashqlarida mushakdagi kuchni o‘zgarib turishi har-xil yoshdagi va jinsdagi bolalarda va kattalarda yengil atletika mashg‘ulotlarida qatnashish imkonini yaratadi. Yengil atletika mashg‘ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab yengil atletika sport to‘garaglarida o‘tkaziladi. Umumta’lim maktab o‘quvchilari va yoshlarning jismoniy tarbiya dasturida ham yengil atletika mashqlariga keng o‘rin berilgan.

O‘zbekiston Resublikasi Prezidentining ”O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasni tuzish to‘g‘risidagi” 2002 yil 24 oktyabrdagi PF-3154-sonli Farmonida “Bolalarni jismoniy va ma’naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi, yoshiga qarab bolalarga sport ko‘nikmalarni singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg‘ulotlariga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko‘maklashish” lozimligi alohida ta’kidlab o‘tilgan.

Umumta’lim maktab o‘quvchilari va yoshlarning jismoniy tarbiya dasturida ham yengil atletika mashqlariga keng o‘rin berilgan. Yengil atletika bilan shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash, bu sport turi bilan shug‘ullanishni rejalashtirish va musobaqalarni yuqori saviyada tashkil etish uchun, ularni muntazam ravishda sport mashg‘ulotlariga jalb etish lozim. Bolalar, o‘smirlar va o‘spirinlar

bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarning mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur.

Yengil atletika mashqlaridan maktab sport to'garaklari mashg'ulotlarida, shuningdek, yozgi dam olish oromgohlarida ham keng qo'laniladi. Yengil atletika turlaridan "Alpomish va Barchinoy" maxsus test sinovlari majmuasiga ko'pgina mashqlar kiritilgan. Yengil atletika mashqlari bilan muntazam shug'ulanuvchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizmi mustahkamlanadi, mushaklarning garmonik rivojlanishi ta'minlanadi, bo'g'inlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomilashadi. Mal'umki, kishi organizmining o'sishi, shakllanishi va rivojlanishi o'rta hisobda 25 yoshgacha davom etadi. Organizmning shakllanishi bilan birga, bolaning suyak tizmi ham rivojlanadi. To'qimalardagi zich g'ovak moddalar tuzilishi o'zgaradi, suyaklar bo'yiga va eniga o'sadi. Bolalar harakat faoliyati ko'p jihatdan genetik negizga ega, bu ayniqsa sportda yaqqol korinadi. Genlarning katta o'rin egallashi tabiiydir, chunki gen organizmning barcha kimyoviy reaksiyalarini boshqarib va uning belgilarini aniqlagan holda, ma'lum oqsil, ferment va boshqalarning sintezi jarayoniga zamin yaratishi ham mumkin.

Xususan, bolaning morfofunktsional beliglarni genetikasini, harakat funksiyalarini ko'rsatkichlar, genotilin bolaning sifatlariga ta'siri, ushbu ko'rsatkichlarning nisbatida oilaviy o'xshashligining mavjudligi kabilarni aniqlashga etibor qaratiladi. Sport saralovining har bir bosqichida nafaqat yosh sportchini bolalarning tayyorlashni maqsadga muvofiqligi aniqlandi, balki, yosh sportchi bolalarning qobiliyati va imkoniyatlari, texnik taktik mahoratining kuchli va zaif tomonlari, funktsional tayyorgarligi harakat sifatlarining rivojlanganligi, psixologik xususiyatlariga to'la baho berilib o'tilgan bosqich chuqur tahlil qilinadi, uning yo'nalishi kattaligi va yuklamalar xarakteri, yosh sportchi bolalarni shaxsiy xususiyatlariga mosligi o'rganiladi.

Bularning barchasi kelajakda sportchining faoliyatiga asos solishi va faoliyatining istalgan sohalarida faol ishtirok etish imkoniyatlarini oshirishini ko'zda tutar ekan.

Bolalarning sportda yutuqlarga erishishdagi asosiy omillardan biri, bu uning qaysi yoshdan boshlab shug'ullanayotganligidadir. Sport mashg'ulotlarida bolalar va o'smirlar umumta'lim maktablarining yengil atletika seksiyalarida ham sport muvaffaqiyatiga ershish yosh sportchi bolalarga tabiiy qiziqishni oshiradi, o'z mehnati natijalarini his etishga va o'z kuchiga ishonishga yordam beradi. Yosh sportchi bolalarning yuqori sport natijalariga erishish uchun maxsus va tayyorlov mashqlarini yil davomida bajarib borish kerak bo'ladi. Bu sport texnikasi mahorati o'sishida yordam beradi, shulardan kelib chiqqan holda, bolalarni yengil atletika mashg'ulotlariga 9-10 yoshidan jalb qilayotgan umumta'lim maktablarining yengil atletika seksiyalari rahbarlari quyidagini e'tiborga olishlari lozim.

-sportga layoqatlilikini oldindan aniqlash, ma'lumotlarning ishonchi bo'lish ehtimolini pasaytirish ham mumkin ekan.

-zamonaviy sport mashg'ulotning xususiyatlari sportchi organizmiga shunday yuqori talablar qo'yimoqdaki, natijada, sport bilan shug'ullanishni erta boshlagan bolalar sportda erta ketib qolmoqdalar. Bu pedagogik kuzatuvlarning ko'rsatishiga qaraganda yengil atletika mashg'ulotlarini 9-10 yoshdan boshlagan bolalar, ko'p hollarda sportda 15-27 yoshda ya'ni, yuqori natijalarga erishish uchun eng oqilona yoshga yetganlarida chiqib ketmoqdalar. O'quvchi bolalarning istiqbolini baholash vaqtida eng yuqori natijalar sportida muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan sifat va qobiliyatlariga e'tibor berish muhim bo'lsada ikkinchi tomoni ularni iqtisodiy sharoitlari ham bunga sabab bo'lmoqda. Vaqtincha xarakterga ega bo'lgan va faqat o'rgatish vaqtida yuzaga chiqishi mumkin bo'lgan belgilarni saralov me'zoni sifatida qo'llab bo'lmaydi. Masalan, qobiliyatlarni aniqlash vaqtida sport turini texnikasini tez o'zlashtirish xususiyati hal qiluvchi bo'la olmaydi chunki, tajribalarning ko'rsatishicha boshlang'ich o'rgatish vaqtida past bo'yli, qotmadan kelgan bolalar sport texnikasini yaxshi o'zlashtiradi, va yuqori natijalarga yerishishlari mumkin. Lekin xuddi shu bolalar ko'p yillik tayyorlovining birinchi bosqichlariga o'ta olmaydilar. Ayni vaqitda, ozg'in va baland bo'yli bolalar, ko'pincha boshlang'ich davrida texnikani egallashda qiynchiliklarga duch kelsalarda, keyinchalik sportning turli yo'nalishlariga oliy mahoratli sportchi bo'lib yetishadilar. Shuning uchun, maktabda yengil atletika mashg'ulotlarida saralovning boshlang'ich davrida o'zgaras (o'sish davrida kam o'zgaradigan va mashg'ulot ta'siriga kam bog'liq bo'lgan) belgilarga e'tibor berish lozim. Yengil atletikaga bolalarni saralash vaqtida ularning sog'lig'ini baholash katta ahamiyatga ega.

Sportchilar organizmi faoliyatida chetlashuvlarning yo'qligi zamonaviy sportga yutuqqa erishishining eng muhim shartlaridan birdir. Hattoki, sog'liqdagi kichkina chetlashuvlar, organizmni ko'nikish imkoniyatlarini keskin kamaytirishi mumkin. Yengil atletika mashg'ulotlariga saralov jarayonining boshlang'ich davrida bolalarning harakatchanligini aniqlash imkonini beradigan oddiy pedagogik testlar keng qo'llaniladi. Tezlik sifatlarini, shidat zonalari bo'yicha aniqlovchi testlar va aerob

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

anaerob mashg‘ulot bajarishda chidamliligini baholash imkonini beradigan maxsus testlarga ustivorlik berish lozim. Shuningdek psixologik ko‘rsatkichlarini e‘tiborga olish juda katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Yengil atletika mashg‘ulotlariga saralovida va boshqa sport turlarida asosiysi psixologik ko‘rsatkichlar bo‘lib, sport bilan shug‘ullanishiga ishtiyoq bilan mashg‘ulotlarni bajarish vaqtida yuqori baholar olishga intilish, qat‘iylik va tirishqoqlik, tanish bo‘lmagan mashg‘ulotlarni bajarish vaqtida qo‘rqmaslik jasurlik fazilatlarini xizmat qiladi.

Ko‘pchilik va boshqa tadqiqotchilarning fikricha, 11-13 yoshli bolalarning 15-20 % jismoniy rivojlanishi erta bo‘ladi. Ular tengdoshlaridan bo‘yi va og‘irlik, mushak, harakatchanlik ko‘rsatkichlari yuqoriligi, ayniqsa sport texnikasini yaxshi o‘zlashtirish bilan ustun turadilar. Garchi bu farqlar katta bo‘lmasada, me‘yorida rivojlanayotgan bolalarga nisbatan 4-8 % biroq, mashg‘ulotlar hajmi va natijalar saviyasi sezilarli darajada ustunlikka egalar. Yengil atletika mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanish jismoniy sifatlar ko‘rsatkichlari bolalarni saralashda qo‘l kelishi yengil atletika bilan bir yoki undan ko‘p vaqt shug‘ullangandan keyingi davrida olingan jismoniy sifatlar to‘g‘risida ma‘lumotlar saralovining navbatdagi bosqichlari vazifalarini yechishda foydalanish yaxshi samara beradi.

Bu vazifalarni majmuaviy tahlil asosida hal etish mumkin, bunda yengil atletika bilan shug‘ulanuvchilarni yosh sportchi bolalarni morfologik, funksional, psixologik xususiyatlari, ularning ko‘nikma malakalari imkoniyatlari, mashg‘ulot va musobaqa yuklamalariga ta‘sirchanligi, yangi harakatlarni o‘zlashtirish va takomillashtirish kabi sifatlarni e‘tiborga olish kerak bo‘ladi. Yengil atletikada mashqlarni maksimal, submaksimal, katta va mo‘ta‘dil quvvat bilan bajarishni talab qiladigan davriy yo‘nalishlar hamda davriy bo‘lmagan tezlik-kuch, muvofiqlashuvchi tezlik-kuch yo‘nalishlari mavjud. Gavda tuzilishi, somatik rivojlanish xususiyatlari bu mashqlarni bajarishga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Yosh yengil atletikachi bolalarni mashg‘ulotlarda tayyorgarligining boshlang‘ich bosqichida, bolalarni yengil atletika sport turiga la‘eqati darajasini aniqlashda shaxsni vizual baxolash usuli murabbiylar uchun asosi xisoblanadi. Demak shaxsni vizual baxolash ko‘rsatkichlarning tanlanaётgan sport ixtisosligiga mos kelishni aniqlash uchun tana tuzilishining o‘lchamlarini o‘lchash, ularni yuqori natijaga erishgan sportchilarning ko‘rsatkichlari bilan taqoslash zarur. Shu bilan birgalikda barcha sport turlari uchun umumiy bo‘lgan bir qator ko‘rsatkich mezonlarni ko‘rsatish maqsadga muvofiqdir.

-Sportchining salomatlik holati mazkur mezon ko‘p yillik tayyorlanuvchining barcha bosqichlarida qo‘laniladi, tibbiy ko‘riklarning asosiy vazifasi tanlangan sport turi bilan shug‘ullanishga to‘sqinlik qiladigan belgilarni aniqlashdan iboratdir.

-Sportchi organizmi a‘zolarining va tizmining holati, mazkur mezonlar asosida ko‘p yillik tayorlovning barcha bosqichlarida qo‘llaniladi, ayniqsa sport bilan shug‘ullanishni davom ettirishga yaroqliligini aniqlash chog‘ida ham bunga alohida e‘tibor beriladi.

-Morfofunktsional ko‘rsatkichlar majmuasi sifatidagi jismoniy rivojlanish, mazkur mezonlar asosida sportga yaroqlilikni aniqlashning birinchi va ikkinchi bosqichlaridan boshlab qo‘llaniladi.

Ko‘pchilik yetakchi olimlar tadqiqotlari jaraenida aniqlanishicha, tezlik-kuch va davriy sport turlarida yosh sportchilarning istiqbolliligi asosan ularning jismoniy sifatlari bilan belgilanadi. Mrakkab muvofiqlashuvchi harakatlari mavjud sport turida sportga yaroqliligi, shug‘ullanuvchilarning muvofiqlashuvchi imkoniyatlarini ochish asosida aniqlanadi. Yengil atletika sport turlarida yosh sportchining istiqbolliligi sport faoliyati jaraenida texnik-taktik vazifalarni yecha oluvchi uning o‘ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Yengil atletikada saralov yosh sportchilarning jismoniy sifatlari va xarakterlarining murakkab uyg‘unligini chegaralangan vaqt oralig‘ida aniq va muvaffaqiyatli bajara olish xamda raqib xarakterlarini baxolash imkoniyatlarini o‘rganish yo‘li bilan o‘tkaziladi. Sportga yaroqliligini aniqlashda bolalar organizmning rivojlanish xususiyatlari e‘tiborga olish lozim.

Kichik maktab yoshdagi bolalarda asab tizmi o‘sib takomillashib boradi va 11 yoshga kelib rivojlanishning yuqori pog‘onasiga yetadi. Biroq bolalar qanchalik yosh bolsa, uning bosh miyasidagi junbushga kelish jaraenlari shunchalik sustkashlik jaraenlaridan ustun kela boshlaydi. Bolalarning yuqori emotsionalligi, e‘tiborning kamligi, psixologik turg‘unsizliklar shu sabablidir. Kichik maktab yoshdagi bolalar uchun bo‘y usushining birmuncha sekinlashuvi va og‘irligining ortishi kuzatiladi, jismoniy yetilishi davridan oldin vaqtinchalik “to‘xtash” yuz beradi. Bu davir o‘gil bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda ertaroq 11-12 yoshda boshlanadi. 9-10 yoshda bolalarning skleti suyaklari xali qotmagan, nimjon, mushaklari yaxshi rivojlanmagan bo‘ladi. (A.Ikramov, D.Axmedova.)

Kichik maktab yoshdagi bolalar yuragi xajmi sekinlik bilan ortib boradi. Qon tomirlari kattalarnikiga nisbatan kengroq bo‘ladi, shuning uchun bolalarda qon bosimining past ko‘rsatkichlari kuzatiladi. Kichik maktab yoshdagi bolalarning yuqori nafas yo‘llari (burun bo‘shlig‘i, tomoq, bronxlar), kattalarnikiga nisbatan tor. Bolalarning nafas olish tezligi (22-25 nafas\min) kattalarnikidan biroz ko‘p (16-18 nafas\min). 10-11 yoshli bolalar organizmi yurakning samarali ishlashi xisobiga yuqori saviyada

modda almashinuvini ta'minlash xususiyati, umumiy bardoshlilikni talab qiladigan yuklamalarga shu yoshda yaxshi moslashishga zamin bo'ladi. Bu yoshdagi bolalarning anatomo-fizologik rivojlanish xususiyatlari xisobiga organizmning aerob imkoniyatlari nisbatan yuqori bo'ladi, bu xol katta xajimda aerob xarakterdagi jismoniy yuklamalar qo'llash imkonini beradi.

11-12 yoshdan keyin bolalarning turli organlari va organizm tizimi tez rivojlanadi. Bunday yosh davrida asab tizimi yetarli ravishda rivojlanib bo'ladi. Bunda, yuqori sur'atlar, asab tizimining ta'sirchanligini kuzatilishi, xarakat ko'nikmalarini va mushkul xarakatlar texnikasini tez o'zlashtirishga olib keladi.

Shu davirda bosh miyaning funksional rivojlanishi xisobiga ko'rish, vestibulyar va boshqa analizator aparatlarini xam funksiyalari rivojlanishning yuqori nuqtasiga yetadi. Bolalar sog'lig'ining, turli organlarning va organizm tizimining funksional xolatini kuzatib borish, jismoniy va mashg'ulot yuklamalari natijasida (tibbiy aralashuvlarsiz) chuqurlashishi mumkin bo'lgan turli chetlashuvlarni tez aniqlash imkonini beradi.

Bolalarni sportga yaroqliligini aniqlash jaraeni sport tayyorgarligi bosqichlari va sport turning xususiyatlari (mag'ulotlarni boshlash yoshi, tanlangan sport turida chuqurlashgan mashg'ulotlarni boshlash yoshi, saralov me'orlari va boshqalar) bilan yaqindan bog'liq. Shuning uchun sportga yaroqliligini aniqlashning mezonlari va usullari, hamda me'oriy talablari sport turi guruxlari bo'yicha yuqorida ko'satib o'tganimizdek keltiriladi. Biz tadqiqotimiz davomida sportga yaroqliligini aniqlashda psixologik kuzatuvlar o'rnini ortirib bordik kuch, xarakatchanlik, asab jaraenlarining bosqichligi ko'p jixatdan bolaning markaziy asab tizimining tabiiy xususiyatlari xisoblanadi va ko'p yillik sport mashg'uloti jaraenida katta qiyinchiliklar bilan takomillashishga erishish mumkin ekan.

Bolalarni irodaviy fazilatlarini o'rganish uchun, ularda bellashuvlar ko'rinishidagi nazorat prikidkalarini o'tkazish lozim. Ta'kitlab o'tish joizki, sportchi bolalarning shaxsini faqat ba'zi aloxida sifatlarigina emas balki har tomonlama rivojlantirishga va sportga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirishga harakat qildik. Shuning uchun yosh sportchi bolalarni turli faoliyatlari asosida baxolashga harakat qilish shu jumladan pedagogik testlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Bunda yosh sportchi bolalarning shaxsiy ko'rsatkichlari kelajakda yuqori sport natijalari bosqichi talablariga javob bera olishini aniqlash kerak.

Mazkur bosqichda, yosh sportchi bolalarning yuqori natijalarga tayerlashga yo'naltirish mumkin degan xulosaga keldik. Mana shu bosqichning davomiyliligi 1,5 yilni tashkil etdi ushbu bosqichda pedagogik kuzatuvlar, nazorat sinovlari, bellashuvlar, va psixologik kuzatuvlar o'tkazdik.

Shuni ta'kidlab o'tish joizki bolalarga mustaqillikni, qat'iyatlikni maqsadga intilish, musobaqalarda butun kuchini safarbar qila olish, sport kurashida faollik, finishda kuchini oxrigacha sarflay olish, muvaffaqiyatsiz natijaga ta'sirchanlik kabi hislatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor berish ekanligini yosh sportchi bolalarga ta'kidlab o'tdik.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Фатуллаева М. А. и др. **VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI**: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 6. – С. 154-158.

2. Azimovna F. M., Kuziboevich O. B. **UNIQUE WAYS OF AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING** //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 11. – С. 11-15.

3. Azimovna F. M. **Peculiarities of Aesthetic Education of Students By Means of Physical Culture and Sports** //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – С. 212-215.

4. Djuraevich M. D., Madina M. **THE RELATIONSHIP OF SPORTS AND SPORTS AND HEALTH TOURISM** //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 11. – С. 25-29.

5. Jalolovich M. J. et al. **Teaching Action Games that Develop Physical Qualities** //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – С. 166-171.

6. Utanov B. et al. **Correlation Of The Interaction Of Agricultural Production With The Volume Of Dehkanproduction In Uzbekistan** //Ilkogretim Online. – 2021. – T. 20. – №. 3.

7. Muratov D. **Women's sports is a key link of physical culture** //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.

8. Fatullayeva M. Methods of Technical Improvement of the Football Player //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 19. – №. 19.

9. Rasulovich R. R. Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1070-1077.

Mukhitdinova Nigora Mekhriddinovna

Bukhara State University Department of Sports Theory and Methodology

**MECHANISMS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 6-7 YEARS
OLD WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES**

Annotatsiya: Maqolada jismoniy mashqlar vositasida 6-7 yoshli bolalarning intellektual rivojlanishiga oid ma’lumotlar ochib berilgan.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, jismoniy va intellektual rivojlanish, jismoniy o'yin, mexanizmlar, tuzatish, o'yin, sport elementlari.

Annotation: The article reveals information about the intellectual development of 6-7-year-old children through physical exercises.

Key words: preschool education, physical and intellektual devolepment physical game, mexanizm, correction, game, sports elements

Аннотация: В статье раскрыты сведения об интеллектуальном развитии детей 6-7 лет посредством занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: дошкольное воспитание, физическое и интеллектуальное развитие, физическая игра, механизмы, коррекция, игра, элементы спорта.

Introduction

The head of our state pays special attention to the development of preschool education system in the first and main part of the education of the younger generation. At the meetings held on August 16 and October 19, 2017, this issue was discussed in detail. The decree" on measures to radically improve the management of the preschool education system "and"on Organization of activities of the Ministry of preschool education of the Republic of Uzbekistan" were adopted. The following tasks were set for this decision:

- in-depth assessment of the situation of pre-school educational institutions in places;
- step-by-step elimination of shortcomings in the field;
- formation of address list on construction, provision and equipment of preschool institutions;
- to attract qualified pedagogical personnel who are well versed in their work in the process of children's education. [1].

On March 5, 2018, the Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On radical improvement of public administration in the field of physical culture and sports" was adopted. tasks such as the construction of sports facilities and their commissioning. [2].

A person who is truly physically healthy, in turn, will have a broad outlook, sound thinking, intellect, mind, and reasoning. Human education is recognized as purposeful only when physical and mental activities are carried out together. We all know that the XXI century is the age of information technology. The interests of children in this period are becoming more and more computer games and the Internet.

In fact, we need to develop such a complex that from the earliest stages of a child’s life we need to form an interest in physical games and, if necessary, awaken love. Therefore, there is a need to create, collect, apply to the school of life, to develop ways and means of development, a single set of physical games that will serve the intellectual development of the younger generation. There are also research and PhD dissertations on the role of physical education and sports in the physical and mental development of preschool children, as well as issues of physical education of the younger generation. After the independence of Uzbekistan, radical reforms have taken place in the field of education. In particular, the adoption of the Law "On Education" and the "National Training Program" of August 29, 1997 is a vivid expression of our opinion. According to this program, the most basic and basic stage of education is the stage of pre-school education. The most necessary process of education and upbringing is carried out in this type of education.

To date, a number of studies have been conducted on the importance of movement games in the system of physical education, the order of conduction, the positive effects on the child's body. Including X.B. Tulenova, [3].T.S.Usmonxo'jaev, Xo'jaev F. [4], Usmonxo'jaev T.S. [5] Studies by scientists such as found that children's physical development and physical fitness, sluggish physical activity. One of such works is the work of Professor T.Usmonkhodjaev. The scientist mainly focuses on children's moving games, classifies and describes them. His research has developed new conceptual approaches to the concept of physical maturity of the younger generation, taking into account the specific conditions of Uzbekistan. In her research, MS Masharipova focuses on the targeted organization of children's potential activities in preschool institutions. According to him, it is important to improve the physical and mental health of preschool children, to develop the child's motor skills, to increase the interest in movement on the basis of vital needs, such as agility, strength and courage, and to find effective means to this end.

The solution to this problem, in our opinion, is to create a unified socio-pedagogical conditions that ensure a holistic educational process, balanced all-round development of the child, including physical and personal development. Many of our scientists have done research on the physical and mental effects of movement games on a child's body but I want to focus on developing children's intellectual activity through physical games in a scientific article. In a scientific article, I found it necessary to develop separate games to strengthen the role of physical games in the mental development of children aged 6-7 years. Preschool is a period when a child has a strong desire to grow, develop, strive for self-expression, to learn, to know. During this period, it prepares the ground for the development of the child's human qualities and mental potential. The role and importance of physical education and sports in the formation of a child in all respects is very important. In particular, the development of games develops in accordance with the interests and needs of the child. In particular, the use of action games is advisable. Exercises are based on correctional-educational tasks. By organizing them, the prevention of psycho-emotional disorders in children can be achieved by improving children's relationships with adults and peers. The exercises are in the form of rubbing and are mainly designed to activate children. The development of games in terms of their content, in terms of developmental structure - concise, and in terms of conduct - is in a non-traditional form, aimed at the development of children mentally, emotionally, physically, spiritually mature.

The exercise included educational, pedagogical, action-oriented games using developmental environmental factors. We would also like to emphasize that we use a more active play program in preschool children. Moving games leave a very good impression on children during the game, give them fun and high mood. But it is also important to create a set of games in the child that will have a positive impact on the physical and intellectual development of the child. At the end of each recommended physical game, conclusions are given about how a child's activities affect his or her mental development. The game is held in collaboration with parents to help children.

Physical games that develop a child intellectually are made up of tasks that are unknown to children and require them to use their mental abilities. The mental development of a child has many characteristics. Physical games should be chosen in such a way that the tasks given to children fulfill the most necessary features that represent their mental development. If the tasks given in physical games do not correspond to the age characteristics and specific levels of development of children, it is possible to draw completely wrong conclusions about the child's mental activity. The type of human activity is divided into 3 types. 1. The game. 2. Reading 3. Work. Since this article is about the intellectual development of preschool children through physical games, one of the types of activities reveals the peculiarities of play.

In early childhood, a person is accompanied by play activities. So what physical games can be used for the intellectual development of children of kindergarten age?

For example, breaking up an entire object into small pieces, combining the discarded parts, moving the various labyrinthine paths with dexterity and agility, and finding the right path at the right time. Physical games that serve the mental development of such a child help the kindergarten-age child to develop his mind, thinking, physical and mental abilities such as agility and dexterity. At the same time, it is advisable to use music and various sports elements in the selection and creation of physical exercise.

"Wheel" exercise

Flying on a wheeled bicycle, moving forward, backward, sideways on wheeled aircraft. Field of physical development: Rides a tricycle Develops the intellectual sphere: the ability to perform unrelated complex motor actions is formed, speed, grasping and control functions are developed:

strengthens the heart and blood vessels - excellent prevention of vegetative-vascular dystonia;

- stimulates the work of the lungs;

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

- benefits for the eyes - while riding, the child alternately looks into the distance and focuses on close points - such exercises train the eyes, allow you to take a break from the computer and classes;
- develops and concentrates attention as much as possible.

"Let's separate the colors"

How to play this game: Spread balloons of 3 different shapes (green, red, black) around the child, put 3 baskets in front of him and tell him to fill one basket by separating each color. In the process, the child distinguishes colors, imagines objects in nature, and develops the child's physical qualities such as speed, agility, concentration in the psyche, and sensory ability in the fingers. Another unique aspect of games is to strengthen the child's attention and memory.

"Let's learn to count"

Children line up in two rows facing each other. Children in the first row say only odd numbers. The opposite children are required to say even numbers. Odd-numbered children are required to sit, and even-numbered children are required to stand. Area of physical development: development of extensor muscles and active mobility of knee joints is ensured. Develops the intellectual field: Helps the development of the left hemisphere of the brain. Develops mathematical imagination.

CONCLUSION

Physical play raises the emotional state of the child, helps in the development of colors, shapes and their peculiarities, as well as mental development and sensory abilities. It is advisable to use a variety of sports equipment), mainly in the formation of movements in the child. Especially the movements performed with the ball allow the development of the child's psyche and motor skills. Out of the elements, the ball is of great interest to the child with its originality and appearance. Especially the presentation of balls painted in different colors to the child gives him aesthetic pleasure. It takes a certain amount of time for children to develop the skills of throwing the ball. The 3-year-old has no preparation phase, the throw is weak, and the approximate target direction is unclear. Only 10-12% of boys at this age are able to perform a proper throwing motion with the right hand. Girls, on the other hand, do not have throwing skills at all. Even at the age of 4, some girls do not develop this skill. But as a result of continuous repetition of physical movements, even a 3-year-old child can develop physical qualities strength and endurance. The preschool period is when a child has a strong desire to grow, develop, express himself, learn, learn. The earlier education begins with a preschool child, the earlier the results will be seen. Therefore, the development of children's mental activity becomes one of the main tasks. To do this, it is necessary to develop his large and small hand motor skills. Because human hands and fingers have nerve fibers. Through fingers, a person receives information. A child's fine motor skills affect his or her speech, logical thinking, and mental formation. When children's hand and wrist motor skills are developed properly, brain activity improves just as well. The development of motor skills of the fingers leads to the following conditions:

- development of mental activity;
- development of coordination;
- increase memory and attention;
- The formation of the ability to hold objects.

For example, performing a single physical movement with objects (balls, clubs, ribbons) gives an idea of the nature and appearance of the object. Acquires knowledge of the shape, appearance, and significance of an object needed to perform an action.

REFERENCES

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated March 5, 2018 "On radical improvement of the system of public administration in the field of physical culture and sports."
 2. Tulenova X.B. Improving the physical education of children aged 5-7 in preschool institutions. Ped.fan. candidate.ilm.daraj.write to get..dis. - .T.: 2000. -125 p.
 3. Action games: Methodical manual. Developer: A. Qosimov. -T: Teacher. 1983.
 4. Mukhitdinova N.M. The mechanism of intellectual development in preschool children with the help of sports games // Academy. 2019. From 92-93.
- Afraimov A.A. The place of physical education lessons in the physical development of young people // scientific 21st century April 2019. pp. 89-90.

**TENNISCHILARNI MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI INNOVATSION
YONDASHUV ASOSIDA AMALGA OSHIRISH**

ANNOTATSIYA:

Mazkur maqolada tennischilarni musobaqaoldi tayyorgarligini innovatsion yondashuv asosida amalga oshirish mexanizmlari to'g'risidagi ma'lumotlar berilgan, shuningdek 3 bosqichda olibborilgan tajriba-sinov natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: mashg'ulot, tayyorgarlik, musobaqa, tajriba, innovatsion yondashuv, tadqiqot, tajriba-sinov, mexanizm.

ANNOTATION

This article presents information about the mechanisms of pre-tournament training of tennis players based on an innovative approach, as well as the results of experiments carried out in 3 stages.

Key words: training, preparation, competition, experiment, innovative approach, research, experiment, mechanism.

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлены сведения о механизмах предтурнирной подготовки теннисистов на основе инновационного подхода, а также результаты экспериментов, проведенных в 3 этапа.

Ключевые слова: тренировка, подготовка, соревнование, эксперимент, инновационный подход, исследование, эксперимент, механизм.

Mamlakatimizni 2017- 2021-yillarda rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha [Harakatlar strategiyasi](#) doirasida o'tgan davr mobaynida davlat va jamiyat hayotining barcha sohalarini tubdan isloh etishga qaratilgan 300 ga yaqin qonun, 4 mingdan ziyod O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarorlari qabul qilindi. Shuningdek, inson huquqlarini ta'minlash, davlat organlarining hisobdorligi va ochiqligini kuchaytirish hamda fuqarolik jamiyati institutlari, ommaviy axborot vositalarining roli, aholi va jamoat birlashmalarining siyosiy faolligini oshirish bo'yicha tizimli ishlar amalga oshirildi.

So'nggi besh yillik islohotlarning natijasida mamlakatimizda Yangi O'zbekistonni barpo etishning zarur siyosiy-huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-ma'rifiy asoslari yaratildi.

Jahon miqyosidagi murakkab jarayonlarni va mamlakatimiz bosib o'tgan taraqqiyot natijalarini chuqur tahlil qilgan holda keyingi yillarda "Inson qadri uchun" tamoyili asosida xalqimizning farovonligini yanada oshirish, iqtisodiyot tarmoqlarini transformatsiya qilish va tadbirkorlikni jadal rivojlantirish, inson huquqlari va manfaatlarini so'zsiz ta'minlash, aholi salomatligini mustahkamlash hamda faol fuqarolik jamiyatini shakllantirishga qaratilgan islohotlarning ustuvor yo'nalishlarini belgilash maqsadida: Harakatlar strategiyasidan – Taraqqiyot strategiyasi sari" tamoyiliga asosan ishlab chiqilgan yettita ustuvor yo'nalishdan iborat 2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi amalga oshirishga oid davlat dasturi amalda tatbiq etildi.

Mazkur dasturning IV. Adolatli ijtimoiy siyosat yuritish, inson kapitalini rivojlantirish yo'nalishining 67-68 maqsadlari Jismoniy tarbiya va sportning muhim masalalariga bag'ishlandi. Jumladan 67 – maqsad: Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarning sonini oshirish:

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 2026-yilda 33 foizga chiqarish.

Respublika yoshlari o'rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish.

O'zbekistonda sportning ommaviylikini oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish.

Yurtimizning chekka hududlari va qishloqlarida sog'lomlashtirish ishlarini yanada rivojlantirish.

Barpo etiladigan har bir "Yashil hudud"da yugurish, velosipedda harakatlanish uchun "Salomatlik yo'laklari" hamda badminton, stritbol va vorkaut maydonchalarini tashkil etish.

Vazirlik, idora hamda tashkilotlar xodimlarini va aholini sport tadbirlariga jalb qilish, ular o'rtasida musobaqalar tashkil qilish.

Milliy olimpiada sport o'yinlarini o'tkazish dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish.

Sport o'yinlari o'tkaziladigan sport obyektlari infratuzilmasini yaxshilash va zarur sport inventarlari bilan jihozlash.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Milliy olimpiada o‘yinlarini yuqori darajada tashkil etish hamda g‘olib va sovrindorlarni munosib rag‘batlantirish.

Milliy olimpiada o‘yinlariga tayyorgarlik ishlarining borishini ommaviy axborot vositalari orqali, shu jumladan Internet jahon axborot tarmog‘ida keng yoritishini tashkil etish.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda uning filiallariga qabul ko‘rsatkichlarini oshirish hisobiga faoliyat yuritayotgan oliy ma’lumotli trenerlarning amaldagi 54 foizlik ulushini 2022-yilda 62 foizga, 2026-yilda 85 foizga oshirish.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning filiallari bitiruvchilarini sport ta’limi muassasalariga jalb etish kabi muhim va dolzarb masalalarga e’tibor qaratish lozimligi alohida ta’kidlab o‘tiladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, O‘zbekiston Respublikasida tennischilarni tayyorlash jarayoni mavjud bo‘lib, asosan ularning mashg‘ulotdagi faoliyatiga katta e’tibor berilgan, ammo ularning o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlarida yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda uzoq muddatli strategik loyihalari tuzilmagan va amaliyotga tatbiq etilmagan. Tadqiqot uchun tanlangan metodlar yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda qo‘l keldi va o‘z amaliy ifodasini ko‘rsatdi. Tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov va matematik-statistik hisoblash metodlaridan foydalanildi.

Hozirgi kunda aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va yoshlarni sportga jalb qilish umumxalq harakatiga aylanib bormoqda. Xususan o‘sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasi to‘g‘risida gap borganda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos. Aytish joizki sportimizning bugungi qiyofasini dunyo tan olmoqda desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Yurtimizda bu sohadagi imkoniyatlar esa cheksiz.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2019-yilning mart oyida besh ta muhim tashabbus ilgari surildi. Bu – yoshlarni madaniyat, san’at va sportga keng jalb etish, ularda zamonaviy axborot texnologiyalaridan to‘g‘ri foydalanish ko‘nikmasini shakllantirish, kitobxonlik madaniyatini yuksaltirish, xotin-qizlar bandligini ta’minlash vazifalarini o‘z ichiga oladi.

Ikkinchi tashabbus 2022 yil 25 –fevral holatiga ko‘ra, yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun tumanda jami 251 ta sport inshootida mashg‘ulotlar olib borilib, 8 756 nafardan ortiq yoshlar qamrab olingan.

Biz maqolamizda “11-12 yoshli tennischilarni musobaqa oldi tayyorgarligini innovatsion yondashuv asosida amalga oshirishning mexanizmlari” mavzusini yoritishga harakat qildik.

Tennisda yakkama-yakka yoki juftlik o‘yinlarining nisbatan katta maydonda kechishi shug‘ullanuvchilardan o‘ta shakllangan jismoniy va funksional tayyorgarlik, ziyraklik, vaziyatni oldindan sezish va to‘g‘ri qaror qabul qilish, matonat va iroda hamda yuksak faollik talab qiladi. O‘yinning ikki anjom (raketka va to‘p) ishtirokida kechishi harakat va usullarni o‘zlashtirish muddatini uzaytiradi, mahoratni shakllanishi mashaqqatli kechadi. Shunga qaramay ushbu o‘yin o‘zining jozibali harakatlar mazmuni, kishini o‘ziga rom qiluvchi texnik-taktik usullari va kombinatsiyalari bilan millionlab kattayukichik yoshdagi ixlosmandlarni, hatto o‘ta band tadbirkorlar, olimlar va davlat arboblarni kort maydoniga chorlamoqda. Darhaqiqat, tennis o‘yini nafaqat yuksak jismoniy, ruhiy, funksional va texnik-taktik imkoniyatlarni “charxlash” hamda sog‘liqni mustahkamlash vositasidir, balki kortda ikki yoki to‘rt sportchining bir-biriga bo‘lgan o‘zaro falsafiy va intellektual munosabatidir.

Mamlakatimizda tennis bo‘yicha qabul qilinayotgan qarorlarda mamalakatimizda, ayniqsa ta’lim muassasalarida tennisni ilmiy asosda rivojlantirish, mashg‘ulotlarda ilg‘or pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarurligiga alohida urg‘u berilgan.

Ayniqsa tennisda yuqori natijalarga erishish maqsadida strategik loyihalarni tuzib, undan unumli foydalanishni talab etadi. Ushbu loyiha doirasida biz 11-12 yoshli tennischilar uchun 2 yillik strategik reja tuzib uni amalga oshiriga harakat qildik. Loyiha boshida 11 yoshli tennischilarning “Alpomish va barchinoy” test sinovlari asosida ularning jismoniy imkoniyatlari va tennis sport turida amalga oshiriladigan texnik, taktik harakatlari va psixologik xususiyatlari aniqladik. Quyidagi jadvalda “Alpomish” va “Barchinoy” test sinovlari asosida olingan natijalarni taqdim etamiz.

Tennis bo‘yicha mashg‘ulotlarni haftada 4 marta 135 daqiqadan tashkil etdik. Tennisda yuqori natijaga erishish, har bir sportchiga individual yondashish uchun tajriba guruhida 6 ta sportchi bilan ishladik.

Zamonaviy tennis amaliyotida qayd etilayotgan ustuvor xususiyatlardan biri yuklamalar hajmi va shiddatining borgan sari o‘sib borayotganligi, uzoq muddat davom etadigan (aksariyat 3-5 soat) musobaqa uchrashuvlarida raqobat-ning kuchayishi bilan ifodalanadi. Yuksak jismoniy va ruhiy faollik

bilan kechadigan bunday jarayonlarda tennischining organizmi ko'pincha funksional imkoniyatlar chegarasida faoliyat ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sh.M.Mirziyoyev "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi" 2022.29.01 PF-60 son Qarori
2. Безверхов В.П. Библиотека тренера. Теннис., «TimesNew Roman», Т., 2011., - 374 с.
3. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. Изд-во: Сов. спорт, 2010., - 120 с.
4. Golenko V.A., Skorodumova A.P., Tarpiщev Sh.A. Azbuka tennisa. M.: Tera-Sport, 1999. – 126 s.
5. Pulatov Sh.A. Yosh tennischilarda zarba berish aniqligini maxsus va noan'naviy mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligi. // Fan sportga, 2005, №4, B.3-7.

**БухДУ, "Спорт фаолияти" кафедраси катта ўқитувчиси
Нарзуллаев Ф.А.**

ЁШЛАР ҲАЁТИДА СПОРТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ

Аннотация: Ушбу мақолада бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортнинг долзарблики ҳамда ёшларнинг ҳаётидаги ўрни ҳақида қисқача ёритиб берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, жисмоний маданият, камолот, ёш авлод.

Аннотация: В этой статье кратко освещается актуальность физической культуры и спорта сегодня, а также их место в жизни молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, физическая культура, взросление, подрастающее поколение.

Жисмоний тарбия кишиларга катта таъсир кўрсатиб, саломатлигини мустаҳкамлайди, ишлаш қобилиятини оширади, узоқ умр кўришга ёрдам беради. Спорт ҳар қандай ёшда ҳам қадди-қоматни тарбия қилиш куч-қувватини сақлаб туришнинг ажойиб воситасидир. Спорт дам олиш билан меҳнатни алмаштириб туриш манбаи бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади – ўқувчилар танасидаги барча аъзоларни табиий соғлом ўсишини таъминлаш, уларни ақлий ва жисмоний меҳнатга шунингдек, ватан мудофаасига тайёрлашдир.

Бизнинг ота-боболаримиз кишилар билан учрашганда ёки хайрлашганда аввало, чин юракдан мустаҳкам соғлиқ-саломатлик тилашган. Сихат-саломат бўлишнинг қадрини оила қадри билан шарафли бир ўринга қўйиб келишган. Республикамизда баходирлар, полвонлар ва ботирларга бой ватанимиз улар билан ғурурланган. Бугун ҳам Республикамизнинг барча шаҳар ва қишлоқларида жисмоний маданият ва спорт турларини миллий асосда қайта тиклаш жараёни содир бўлмоқда.

Спорт туфайли ўз кучи ва маҳоратини қувонч билан ҳис этиш, табиат билан мулоқотда бўлиш азалдан кишилар дилини хушнуд этган. Демак, юқоридаги мисоллардан кўриниб турибдики, инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний камолоти кишилик тарихи тараққиётининг барча жабхаларида улуғланган, қадрланган.

Жисмоний тарбия кишиларга қулай таъсир кўрсатиб, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлайди, ишлаш қобилиятини оширади, узоқ умр кўришга ёрдам беради. Спорт- ҳар қандай ёшда ҳам қадди-қоматни тарбия қилиш, куч-қувватни сақлаб туришнинг ажойиб воситасидир. У дам олиш билан меҳнатни алмаштириб туришга ёрдам беради, ижодий ҳис-туйғу манбаи бўлиб хизмат қилади [2].

Шу сабабли кишилик жамиятининг энг ибтидоий ҳолатидан ҳозирги кунимизга қадар ҳар қандай жисмоний камолот ва тўқликни авлодларнинг камолотини таъминловчи занжир деб ҳисоблаб келишган.

Демак, ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний баркамоллигини таъминлаш фақат ота-она, мактабнинг ишигина бўлиб қолмасдан, балки у давлат аҳамиятига молик иш ҳамдир.

Жисмоний тарбияга бўлган эътибор, ғамхўрликнинг кун сайин ошиб бориши бу фикримизнинг ёрқин далилидир.

Жисмоний тарбия мазмуни беш хил тушунчаларда ўз ифодасини топади. Яъни жисмоний камолот, жисмоний ҳолат диагностикаси, жисмоний маданият, жисмоний-спорт ишлари, жисмоний маълумот [1]. Жисмоний камолот- ўсиб келаётган ёш авлоднинг ички органларининг ўзгариши, ўсишидир. Биринчи навбатда юрак ва ўпка, шунингдек, нерв ва ҳаракат тизими, тана

шаклининг ўзгариши, тери-мускул тизими, оғирлиги, тананинг мукамал ривожланишидир. Педагогик тушунчада жисмоний камолот инсондаги жисмоний маълумотнинг ўсиши борасидаги ўзгаришлар, яъни оддийдан мураккабга, пастдан юқорига, номукамалликдан мукамалликка томон бўлган ўзгаришлар тушунилади.

Ўқувчиларнинг жисмоний камолотлари учун шароит яратиш ва педагогик бошқариш жисмоний тарбиянинг вазифасидир. Жисмоний тарбия тизимида камолот диагностикаси муҳим ўрин тутди. У жисмоний тарбия савияси, фан тили билан айтилганда, жисмоний тарбия самарадорлиги кўрсаткичидир. Махсус усул ва жисмоний техника асосида ўқувчиларнинг соғлиқларини, ҳар бир алоҳида шахс камолоти савиясини тадқиқ этиш, белгиланган меъёр ва ундан узокланиш кўрсаткичларини олдиндан белгилаш асосида тарбия учун доимий кўрсаткич аниқланади. Жисмоний етуклик бу баданнинг ташқи кўринишидаги гармония, гўзаллик шакли: жисмоний сифатларнинг юқори даражадаги камолоти-кучи, тезлиги, чидамлилиги ва абжирлиги барча тизимларнинг мутаносиблиги ва уларнинг саломатлигидир. Агар диагностика ўқувчиларнинг ёки бирон-бир ўқувчининг жисмоний ва тиббий кўрсаткичлари пасайиб кетаётганлигини кўрса, демак, зудлик билан жисмоний тарбиядаги мавжуд тизимни ўзгартириш лозим.

Жисмоний маданият-спорт ишлари ёки оддий спорт шўбалари, клублари, гуруҳли ёки оммавий мусобақалар ва хоказоларда намоён бўлади. Жисмоний тарбия бўйича ўқувчилар билан алоҳида тарзда ишлаш натижасида аъзолари бўшашиб қолган, жисмоний камчилиги бор, дарсдан озод болаларнинг соғлиқларини тиклаш ишлари олиб борилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Balandin.G.A. Zamonaviy maktabda jismoniy tarbiya darsi.– 2005 yil.
2. Bayborodova.L.V. Jismoniy tarbiya o’qitish metodikasi. L.V.Bayborodova, I.M.Butin, T.N.Leontieva, S.M.Maslennikov. M.: Vlados, 2004 Yil.

Неъматова Н.Н.

Навоий давлат педагогика институти. Жисмоний маданият факультети магистранти. МАШҒУЛОТ ДАВОМИДА КУРАШЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Мақолада курашчиларнинг умумий куч сифатлари, уларни ривожлантиришдаги жисмоний машқлар ва тайёргарлик босқичларининг ўрни ва аҳамияти ўрганилган.

В статье рассматриваются роль подготовительного этапа и общие качества силы и их развитие при обучении физических упражнений.

The article discusses the role of the preparatory stage and the general qualities of strength and their development during the training of physical exercises.

Калит сўзлар: жисмоний сифат, куч, тезлик, машғулот, жисмоний машқлар, спорт анжомлари.

Ключевые слова: физическое качество, сила, скорость, тренировка, упражнения, спортивный инвентарь.

Keywords: physical quality, strength, speed, training, exercises, sports equipment.

Куч деганда ташқи муҳит қаршиликларини мускул кучи ёрдамида енгиш қобилияти тушунилади. Куч биологик ҳаракатларнинг барчасида намоён бўлади.[4] Курашчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда ёш ҳам эътиборга олиниши муҳим бўлиб, 14–16 ёш қулай ҳисобланади. Курашчиларнинг кучни ривожлантиришда турли ташқи қаршиликларни енгиб бажариш билан боғлиқ бўлган жисмоний машқлар қўлланилади. Буларга спорт асбоб анжомларнинг оғирлиги, курашчи оғирлиги ва махсус тренажёрлар ётади.[1]

Кучни ривожлантиришда қуйидаги жисмоний машқ воситаларидан фойдаланилади: жиҳоз билан ва жиҳозсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар; тўлдирма тўплар ва гантеллар билан бажариладиган машқлар, турли йўналишларда югуришлар, сакрашлар; ирғитишлар; оғирликлар билан; кум тўлдирилган тўп, резинкали, пружинали амартизаторлар ва

эспандерлар билан бажариладиган машқлар; штанга ва тренажерларда ва махсус машқлар. Кучни ривожлантириш оғирлик даражасига боғлиқ бўлади. [4]

Машғулот вақтида машқлар доимо қийинлаштирилиб борилади. Бунга оғирликларни орттириб бориш, такрорланиш сонини, сериялар сонини, ҳаракат суратини ошириш ва дам олиш оралиғини қисқартириш усуллари қўллаш билан эришилади.

Машғулотнинг тайёргарлик босқичида ҳар томонлама жисмоний тайёрликни эгаллашга, соғлиқни мустаҳкамлаб гармоник ривожланишга, кўникма ва малакаларни эгаллаб олишга, кураш техникаси ва тактикасининг бошланғич асосларига ўргатишга қаратилган воситалар мажмуасидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифаси курашчиларнинг ҳаракат функциялари яъни, куч, тезлик, чидамлик, чакқонлик ва эпчиллик, шунингдек ўз ҳаракатларини вақт оралиғида, ҳавода ва мускулларнинг зўр бериш даражасига кўра бошқара билиш ҳаракатларини шакллантиришдан иборат бўлади. Машғулот жараёнида ҳаракатлар тезлигини тарбиялашга катта эътибор бериш лозим, чунки болалик ва ўсмирлик ёшида ана шу энг муҳим жисмоний сифатни тарбиялаш учун кенг имкониятлар мавжуддир. Шунинг учун тезкорликни ривожлантиришда югуриш суръати ва катта мускул кучини талаб этадиган ҳаракатлар частотасини максимал равишда оширишга ҳаракат қилиш керак. Бунда табиий ҳаракатларга кўпроқ ўрин бериш лозим. Ҳар бир машқ қисқа вақт ичида (10-15 сек) бир неча серияли усулда бажарилади, дам олиш интервали 10-15 мин бўлади. Максимал тезлик билан қайта югуриш муҳим аҳамиятга эга, бу 15 м гача масофада эстафета усулида бажарилади. Машғулотларга эстафеталардан ташқари 10-15 м га югуриш бўйича назорат машқларини киритиш ҳам лозим. Кўпроқ тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқларни дарснинг асосий қисми бошларида, тезликни такомиллаштиришга ёрдам берувчи ўйинларни эса сўнгида қўлланиш лозим. Жисмоний қобилиятлар уларнинг намоён бўлишинигина эмас, уларни бажаришнинг муайян режимини ҳам талаб қиладиган фаолият жараёнида ривожланади. Режим деганда, бир машғулот ёки машғулотлар тизими доирасида қандайдир жисмоний машқларнинг бажарилиши ва улар орасидаги дам олиш тушунилади. Керакли тартибни ўрнатишда, энг аввало, инсоннинг иш қобилиятидаги босқичлар тебраниши муҳим аҳамиятга эга.

АДАБИЕТЛАР

1. Керимов. Ф. Умаров А. Прогнозирование и моделирование в спорте учебник. Токент 2005.2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. Т. 2005
2. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Узбекская национальная спортивная борьба. Т., 1993.4.
3. Гончарова О.В. Керимов Ф.А. Роль физической культуры и спорта в воспитании гармонично развитой личности// V Международный конгресс «Человек, Спорт, Здоровье» (21-23 апреля 2011). Санкт-Петербург, Россия, 2011, С.56-57.
4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув кўланма.-Т.,2018.-172 с.

Ниязова Р.Р.

Доцент Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта Узбекистан,г.

Чирчик

Телефон: +998909475624 E-mail: regina.89@mail.ru

Хасанова Г.М.

К.п.н., доцент Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта

Узбекистан,г. Чирчик

Телефон: +998909475624 E-mail: regina.89@mail.ru

POST-ISOMETRIC MUSCLE RELAXATION AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF WOMEN

Annotation. In this scientific article we analyzed the efficacy study "Shaping - Healthy Back" for women 24-29 years by means of post-isometric muscle relaxation. The experimental data have identified the impact of the program "Shaping - Healthy Back" on the physical development and physical fitness of women.

Keywords. Women's sports, healthy back, post-isometry relaxation.

Аннотация. В этой научной статье мы проанализировали исследование эффективности "Шейпинг - здоровая спина" для женщин 24-29 лет с помощью постизометрической релаксации

мышц. Экспериментальные данные выявили влияние программы "Шейпинг - здоровая спина" на физическое развитие и физическую форму женщин.

Ключевые слова. Женский спорт, здоровая спина, постизометрия релаксация.

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada biz postisometrik mushaklarning gevşemesi orqali 24-29 yoshdagi ayollar uchun "shakllantirish - sog'lom orqa" samaradorligini o'rganishni tahlil qildik. Eksperimental ma'lumotlar Shaping - sog'lom bel dasturining ayollarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini aniqladi.

Kalit so'zlar. Ayollar sporti, sog'lom orqa, postizometriya dam olish.

The relevance of research. The study found that of all the muscle groups are a constant load the muscles of the trunk and neck, which his not large, but constant static stress preserve and maintain operational and personal posture. With increasing fatigue muscles of the trunk and neck of an amortization function assume the spinal structure. When lifestyle immutability (the continuing stress on the spine) there develop secondary degenerative changes, primarily in intervertebral discs.

Diseases of the spine, according to I.V. Prohortsev, Paul Bragg, I.I. Brekhman should be prudent and wise to treat. After all, back disease may progress steadily, if not to use preventive and targeted therapeutic intervention [1,2,4].

Currently, there are many techniques aimed at solving problems related to the spine. One of them is a complex of special exercises "Shaping "Healthy back"".

The purpose of the study. To determine the effectiveness of the program "Shaping Healthy back" for women 24-29 years of age, by means of post-isometric muscle relaxation, and to determine its impact on physical development and the level of physical readiness of women.

Organization of the study. Location of the experiment is the base Shaping Federation of Uzbekistan and sports complex "Asaka - Oasis" in the period from January to September 2015. In the study involved 40 women aged 24 to 29 years.

The subjects were divided into 2 groups: experimental group (EG) and control (CG). In terms of physical development (PhD) and physical readiness (PhR) in the study groups, we did not find significant differences.

Working women in the EG were trained on a specially designed program that consists of 5 complexes, composed of 11 specially selected exercises: 8 exercises aimed at correcting the figures, and three "Post-isometric muscle relaxation". The length of time of each complex - two months, three sessions per week, for 55 minutes each [1,2,4].

Additionally, in order to improve special endurance and the health of women of the EG recommended, daily in the work process, to perform simple on the structure of the complexes (3-5 exercises) in the form - sports minutes.

Evaluation of the effectiveness of the software exercises on physical development (anthropometry), physical ability (mobility and static endurance) was performed by analyzing the results of control measurements of the studied indicators every two months.

The results of the study and their discussion. In order to determine the effectiveness of proposed training programs, at the end of the research was the analysis of the obtained results. We compared the obtained data with the content of training sessions from previous years with women 24-29 years of the program "Shaping Healthy back", as well as scientific-methodological recommendations in the field of theory and methods of health and educational gymnastics [6].

Final verification (September 2014) indicated a significant increase in all anthropometric indicators studied groups of women and, most significantly ($P < 0.01$) in the EG (with the exception of data "the volume of the thigh").

Under the influence of running exercise program "Shaping Healthy back" and of "Post-isometric muscle relaxation" significantly decreased body weight in women of the EG is 15.7% (11.7 kg), while in KG by 9.0% (6.9 kg). Significant changes have occurred in the waist and buttocks. Women in the EG, this figure amounted to 19.7 and 15.3 cm, and KG - 16.8 and 11.9 cm, respectively.

According to the conducted experiment revealed that women of the EG by the end of the experiment the percentage of fat decreased by 14.8% and significantly higher than the control (9,5 %, $P < 0.05$).

Lowering composition and body weight in women of the EG had a positive impact on the condition of the spine, there was a lightness in the movements when carrying out training exercises. Exercises have been performed better, at a higher level, close to the model. Appeared a sense of satisfaction from the work done in the course of employment. Increased range of motion has increased the mobility of the spine.

Results of motor readiness, according to the control check at the end of the experiment showed how increased mobility of the spine (in ball) in women in experimental and control groups under the influence of the exercise program in the training process.

According to the research shows that the level of mobility in the joints in women of the EG, much greater than that observed KG ($P < 0.05$), with the exception of test to determine the level of mobility of the cervical spine "Tilt your head forward". This is probably due to the short duration of the experiment and the small volume of the software exercises the system of "Post-isometric muscle relaxation".

As you know the anthropometric length of the rear of the thigh should be the same throughout a person's life. The level of mobility in the spine on the test of Lassegue, allowing to determine the anthropometric length of the back of the thigh showed significant increase of mobility, according to the sample exercises of "bending forward from a standing position" (5.6 ball) and "bending forward from sitting position" (by 4.4 ball) in the EG. The study found that the static muscle endurance defines the state of the muscular system how muscles are able to hold the spine. The final control tests showed a more significant increase of scores on a test of "static endurance" in women of the EG, (an average of 5.3 ± 0.55 points), significantly exceeding the same indicators of the control (3.0 ± 0.28 points).

Conclusions. Thus, experimentally substantiated and consistently distributed in the Wellness training systems exercises "Post-isometric muscle relaxation" purposefully working on the specific group of muscles for a short period of time allowed to remove not only local but also a global muscle fatigue after a hard (static or dynamic), work activities, thereby improving the health of women practicing shaping.

Confirmation of the significance of the proposed program "Shaping "Healthy back"" can serve as coefficients of variation (V%) of the indicators. Thus, the level of the generated parameters of physical development ($V = 6,7\%$) and physical fitness ($V = 3,9\%$) in women of the EG at the end of the experiment, homogeneous and vary within 10% significance level, data concerning variation of characteristics KG ($V = 11,3\%$ and $V = 19,8\%$, respectively).

Literature:

1. Bragg P. The program for improving the spine: Trans. from English,-M.: MP Rhythm, 1992.- 239 p.
2. Brekhman I. I. Introduction to valeology the science of health. - L.: Nauka, 1987.- 345 p.
3. Gymnastics: textbook for universities / Edited by M.L.Zhuravin. - M.: Academy, 2008. - p. 448.
4. Prokhortsev I.V. Shaping high technology in social programs for women - St. Petersburg, 1989 - 135 p.
5. Prevention and treatment of diseases of the spine with the help of special physical exercises: Methodical manual / S.G. Kocher-gin St. Petersburg, 2001. -20 p.
6. Umarov D.H., Umarov M.N., Ataev A.K. Health-improving and developing types of basic gymnastics (Textbook). Publishing and printing department of UzGosIFK . 2006. -204 p.

M.I. Nizomov

Turkiston yangi innovatsiyalar
universitetining magistranti

**UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILAR KUN TARTIBIDA
O'TKAZILADIGAN SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA
O'TKAZISH AHAMIYATI**

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta'lim muassasalarida kun tartibidagi jismoniy tarbiya sport tadbirlari va ularning maqsadi, vazifalari ochib berilgan. Shu bilan birga jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining mazmuni, shakllari yoritilgan. Ushbi tadbirlarning o'quvchilar rivojlanishidagi roli to'g'risida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim, jismoniy tarbiya, sport, ta'lim shakli, ertalabki badantarbiya, harakatli o'yinlar, sog'lom turmush tarzi, rivojlanish.

Аннотация. В данной статье раскрыты физкультурно-спортивные мероприятия в повестке дня образовательных учреждений и их цель и задачи. При этом выделены содержание и формы физкультурно-спортивной деятельности. Обсуждается роль этих мероприятий в развитии учащихся.

Ключевые слова: воспитание, физическая культура, спорт, форма обучения, утренняя физкультура, подвижные игры, здоровый образ жизни, развитие.

Annotation. This article reveals physical culture and sports events on the agenda of educational institutions and their purpose and objectives. At the same time, the content and forms of physical culture and sports activities are highlighted. The role of these activities in the development of students is discussed.

Key words: education, physical culture, sports, form of education, morning physical education, outdoor games, healthy lifestyle, development.

Bugungi globalizatsiya jarayonlarining keskinlashayotgani insoniyat yashash sharoitining sifatiga ijobiy ta’sir etadi. Ammo, barchamizga ayonki, modernizatsiya jarayonlarining ijobiy tomonlari bilan birga, insoniyat ravnaqi uchun salbiy ta’sir etadigan omillar ham mavjud. Bularga, tabiiy resurslarning kamayib borayotganligi bilan birga ekologik sharoitlarning yomonlashuvi, yer yuzida iqlimning keskin o’zgarishi, fan va texnikaning yangilanishi bilan birga kamharakatlilik, tabiiy oziq-ovqat mahsulotlarning sifatsizligi, suv tanqisligi ortidan aholi sog’ligidagi muammolar misol bo’ladi. O’zbekiston jahon siyosati markazlaridan biriga aylanayotgani, xalqaro hamjamiyat buni keng e’tirof etayotgani, milliy rivojlanishning yangi davriga dadil qadam qo’yishi yuqoridagi muammolarni ilmiy jihatdan bartaraf etishga o’z hissasini qo’shishi, taraqqiyot yo’lida mashaqqatli va jasoratli mehnat qilishi o’z oldiga tegishli maqsadlarni qo’yib, aniq vazifalarni belgilab olishni taqozo etadi. Ushbu vazifalarni faqatgina jismonan va ma’nan sog’lom xalq mashaqqatli mehnati, o’z ustida tinmay ishlashi, izlanishi, ilm olishi, to’plagan tajribasini amaliyotda qollashi orqali hal qila oladi. Shunday ekan, avvalambor aholining sog’lom turmush tarzini shakllantirish jamiyatni yangi pog’onaga ko’tarishning asosi ekanligi hech kimga sir emas. Sog’lom turmush tarzining eng muhim tomoni, insonlarning ijtimoiy hayot tarzini, ijtimoiy mehnat qilish jarayonini va o’zaro munosabatlar, oila turmushi faoliyatini yaxshilash, insonlarning jismoniy va ma’naviy qobiliyatlarini har tomonlama namoyon qilishdir. Sog’lom turmush tarzida, turmush va dam olish gigiyenasi, shaxslararo munosabatlar madaniyati, ekologik madaniyat, o’z organizmining fiziologik jihatdan normal holatda saqlab borish va atrofdagilarning salomatligi to’g’risida qayg’urish singari majmuaviy omillarni o’z ichiga oladi. Inson hayotining ana shunday usuli turmush tarzining hamma tomonlarini rivojlantirib borishning eng muhim shartlari bo’lib qoldi. Sog’lom turmush tarzini shakllantirish muayyan darajadagi madaniyatga erishishni, iste’mol qilish, odamlar bilan munosabatda bo’lish va yurish-turishda aql bilan ish qilib madaniyatli bo’lishni ko’zda tutadi. Mamlakatning ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti davrida sog’lom turmush tarzining ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti davrida sog’lom turmush tarzining ijtimoiy-gigiyenik mezonlarini aniq belgilab olishning ahamiyati ayniqsa ortadi.

Hukumatimiz tomonidan qabul qilingan bir qator huquqiy-me’yoriy hujjatlar, sog’lom turmush tarzini shakllantirish bo’yicha amaliy harakatlarimizning asosi bo’lib xizmat qiladi. Jumladan, 2017 yil 7 fevralda qabul qilingan “O’zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo’yicha Harakatlar strategiyasi to’g’risida”gi PF-4947-son Farmoni, O’zbekiston Respublikasi Prezidentining „Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida” 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031- son Qarori, O’zbekiston Respublikasi Prezidentining „Sog’lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni aholining sog’lom turmush tarzini tashkil qilishga qaratilgan.

Ayniqsa, O’zbekiston Respublikasining 7 tarmog’i bo’yicha rivojlantiradigan 2022-2026 yillarga mo’ljallangan O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF 60-son - “2022-2026 yillarga mo’ljallangan Yangi O’zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to’g’risida”gi Farmonida aholining sog’lomlashuviga qaratilgan aniq maqsadlar belgilangan.

Demak, sog’lom avlod bizning kelajagimiz. «Sog’ tanda – sog’lom aql» deb bejizga aytilmagan. Shunday ekan, biz bolalarimizning jismoniy sog’lom bo’lishiga jiddiy e’tibor qaratishimiz lozim. Umumta’lim maktablarida o’quvchilar kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish va o’tkazish bolalarning jismonan sog’lomlashtirishga qaratilgan tadbirlar majmui bo’lib, bu masala bo’yicha ko’plab tadqiqotlar olib borilmoqda.

Boshlang’ich ta’lim maktablarida bolalar faoliyatining asosiy bo’limlaridan birini jismoniy tarbiya bo’yicha olib boriladigan ishlar tashkil etadi. Bu ish o’qituvchilar tomonidan hamda vrach va boshqa mutaxassislar (musiqah rahbarlari va boshqalar) qatnashgan holda maxsus dastur bo’yicha amalga oshirildi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi bolalarni har tomonlama garmonik rivojlangan, jismonan baquvvat, hayotga, mehnatga, vatanni himoya qilishga tayyor qilib voyaga, kamolga yetkazishdir.

Maktab yoshidagi o’quvchilarni tarbiyalash vazifalari O’zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalaridan kelib chiqib 3-ta asosiy a) sog’lomlashtirish, b) ta’limiy, v) tarbiyaviy guruhlariga bo’linadi.

Bolaning sog'lig'ini aks ettiruvchi ko'rsatkichlaridan biri tana bo'limlarining o'zaro nisbatining to'g'riligidir: yoshi o'sishi bilan og'irligi, bo'yi va ko'krak qafasining aylanasi proporsional o'zgarishi lozim.

Oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilishi tufayli bolalar uchun hamma shart-sharoitlar yaratilmoqda: sport majmuasi, alohida stadionlar, sport zallari, havzalar, tennis maydonchalari va boshqalar, sport anjomlari va uskunalar. Shunday bo'lsa ham, olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarining tahlili maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligining pastligini, dastur talablariga yetarlicha javob bera olmasligini ta'kidlaydi. Eng kichik yoshdan boshlab harakatsizlik oshib bormoqda. Buning asosiy sababi maktabgacha tarbiya muassasalarida, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya masalalari yuqori darajaga ko'tarilmagan. Bog'cha tarbiyachilari hamda boshlang'ich sinf o'qituvchilarining bu masala bo'yicha nazariy va amaliy bilimi yetarli darajada emas. Jismoniy tarbiyaning hamma shakllari amalga oshirilmaydi, bajarilsa ham yetarli darajada emas.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotidan tashqari muntazam kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari qat'iy tartibda olib borilishi lozim.

Maktab kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari			
Mashg'ulot gacha o'tkaziladigan gimnastika	Umumta'lim darslarida o'tkaziladigan quvnoq daqiqalar	Katta tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlarva jismoniy mashqlar	Kuni uzaytirilgan guruhlarda o'tkaziladigan sport soatlari

Ularga birinchi navbatda mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, katta tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlar, umumta'lim darslarida o'tkaziladigan "Quvnoq daqiqalar", mustaqil jismoniy mashqlar kiradi va kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari. Bular albatta bolalarda harakat faolligini nisbatan oshiradi. Ta'lim muassasalari kun tartibida olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga "Mashg'ulotgacha gimnastika", ya'ni 1-dars boshlanishidan oldin o'tkaziladigan gimnastika; umumta'lim dars jarayonida olib boriladigan "Quvnoq daqiqalar"; "Uzaytirilgan tanaffuslarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar"; kuni uzaytirilgan guruhlarda "Sport soatlari" kiradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Abdurahmonov Q.X. va boshqalar. Davlat xizmati personalini boshqarish: /O`quv qo`llanma. Toshkent Akademiya, 2002.
2. Abdurahmonov Q.X. va boshqalar. Personalni boshqarish: O`quv qo`llanma – Toshkent, SHarq, 1998 y.
3. Atoev A.K. Farzandlaringiz barkamol bo`lsin. Toshkent. Ibn.Sino. 1990 yil.
4. Atoev A. M Nosirov. Jismoniy tarbiya va shaxsni axloqiy tarbiyalash.
5. Abdullaev A. Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona. 2001.
6. Nasriddinov F. Kamolot va ma`naviyat bosqichlari. Toshkent Ibn Sino. 1998.

Buxoro davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich

E-mail: qoraboyevfazliddin7@gmail.com

OG'IR ATLETIKA SPORT TURIDA VAZN TOIFALARINING AHAMIYATI VA O'ZGARISHLAR TARIXI

Annotatsiya. Og'ir atletika sport turi sifatida shakllanib borishi va xalqaro musobaqalar o'tkazilishi sababli ushbu sport bilan professional shug'ullanuvchilar soni asta sekin ko'payib borgan. Shu sababli boshqa sport turlari singari sportchilarni vazn toifalarga ajratish lozimligi sezila boshlandi va shunday bo'ldi.

Kalit so'zlar: Sportchilarni vazn toifalarga ajratish, vazn toifasi, yoshga doir vaznlarning vujudga kelishi.

Аннотация. В связи с развитием тяжелой атлетики как вида спорта и проведением международных соревнований количество профессионалов, занимающихся этим видом спорта,

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

постепенно увеличивалось. По этой причине считалось, что спортсменов нужно делить на весовые категории, как и в других видах спорта, и это произошло.

Ключевые слова: Классификация спортсменов по весовым категориям, весовая категория, возрастные веса.

Annotation. Due to the development of weightlifting as a sport and the holding of international competitions, the number of professionals engaged in this sport has gradually increased. For this reason, it was felt that athletes should be divided into weight categories, like other sports, and it happened.

Key words: Classification of athletes into weight categories, weight category, age-related weights.

Kirish. Bugungi kunda barcha sohalar singari ijtimoiy sohada ham keng islohotlar olib borilmoqda. Xususan, mamlakatimiz taraqqiyoti yo‘lida olib borilayotgan islohotlardan biri o‘sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jixatdan rivojlantirish sanaladi. Bunda esa jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi” to‘g‘risida PQ-5280-sonli qarori sport-ta’lim muassasalari faoliyati rivojlanishining o‘rta va uzoq muddatli istiqbollarini belgilash, ularda olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan ularni boshqarish va moliyalashtirish tizimini takomillashtirish, shuningdek, moddiy-texnik va resurs imkoniyatlarini yanada kengaytirish yuzasidan mamlakatimizda keng ko‘lamli ishlar olib borilishidan dalolatdir. Shu islohotlarning bir bo‘lagi va yaratilgan sharoitlardan unumli foydalanayotgan O‘zbekiston og‘ir atletika terma jamoasi Konya 2021 Islom birdamligi musobaqasida 14 nafar sportchi bilan ishtirok etishdi va barcha atletlarimiz musobaqaning chempion va sovrindorlariga aylanishdi. O‘zbekiston og‘ir atletika terma jamoasi yakunda 15 ta oltin, 3 ta kumush, 6 ta bronza medallariga ega chiqib delegatsiyamizning barcha ishtirokchi davlatlar ichida mezbon Turkiyadan keyin 2-o‘rinda turishiga sababchi bo‘lishdi.

Mavzuning dolzarbligi. Ish amaliyotida va maxsus tashkil etilgan pedagogik tajribalarda og‘ir atletikachilarning musobaqalarda ishtirokida vazn toifalarining ahamiyati va nima sababdan vazn toifalari tarixida o‘zgarishga uchrashi sportchilar va musobaqalar uchun muhimligi tanlagan mavzuni dolzarbligini ko‘rsatadi. Og‘ir atletika bo‘yicha vazn toifalari tarixi va vazn toifalari qanday bo‘lishining ushbu sport nufuzi va kelajagiga ta‘sirini ilmiy jihatdan asoslashga qaratilgan. Hozirgi kunda ayniqsa pandemiya davrida butun sport jamiyatiga bir narsani ko‘rsatdiki professional sportda natijalar yuqori bo‘lishini istagan mamlakat yoki sport federatsiyalari har qanday kutilmagan o‘zgarishlarga tayyor turishlari kerak. Xuddi shunday vaziyat Xalqaro og‘ir atletika federatsiyasiga a‘zo davlat vakillari oldida turipti Tokyo 2020 Olimpiya o‘yinlarida 7 tadan erkaklar va ayollar g‘oliblik uchun kurash olib borgan bo‘lsalar kelgusi Parij 2024 Olimpiya o‘yinlari vazn toifalari yana 2 taga qisqarib 5 tadan erkaklar va ayollar Olimpiya o‘yinlari g‘olibligi uchun kurashadilar.

Og‘ir atletika bo‘yicha musobaqalar 4 ta yosh guruhida o‘tkaziladi.

- 1) O‘smirlar (13-17 yosh)
- 2) Yoshlar (15-20 yosh)
- 3) Kattalar (15 yoshdan kattalar)
- 4) Faxriy sportchilar (35yoshdan kattalar)

Olimpiada o‘yinlarida vazn toifalaring kamligi va bu XOQ tomonidan tanlanishi barcha davlatlar jumladan bizning O‘zbekiston og‘ir atletika federatsiyasi oldiga murakkab vazifalar yukladi. Og‘ir atletika sport turi sifatida shakllanib borishi va xalqaro musobaqalar o‘tkazilishi sababli ushbu sport bilan professional shug‘ullanuvchilar soni asta sekin ko‘payib borgan. Shu sababli boshqa sport turlari singari sportchilarni toifalarga ajratish lozim edi. Aniqrog‘i sportchilarning tana vaznlariga ko‘ra guruhlariga ajratilgan. Avvaliga 3ta vazn toifa edi - yengil vazn (-70kg), o‘rta vazn(-80kg) va og‘ir vazn(+80kg) toifalari edi. Oradan vaqt o‘tib vaznlar soni ko‘payib borgan.

Misol uchun: 1913 yil - 5ta vazn toifasi (yarim yengil (-60kg), yengil (-67.5kg), o‘rta (-75kg), yarim og‘ir (-82.5kg) va og‘ir (+82.5kg))

1947yil yangi vazn toifasi qo‘shildi - eng yengil vazn - 56kg

1951 yil esa og‘ir vazn toifalarga o‘zgartirishlar kiritildi:

-82.5kg - yarim og‘ir

-90kg - og‘ir

+90kg - super og‘ir vazn toifalari

1969 yil (9ta VT): -52 kg, -56 kg, -60 kg, -67.5 kg, -75 kg, -82.5 kg, -90 kg, -110 kg, +110 kg

1977 yil (10ta VT) : -52 kg, -56 kg, -60 kg, -67.5 kg, -75 kg, -82.5 kg, -90 kg, -100kg, -110kg, +110 kg.

1983 yil ayollar og‘ir atletikasida ham vazn toifalarga bo‘lindi:

-44kg, -48kg, -52kg, -56kg, -60kg, -67.5kg, -75kg, -82.5kg, +82.5 kg

1993 yil Misrning Xurgada shahrida IWF ning ijroiya qo'mitasining yig'ilishida barcha vazn toifalar yangilanishini e'lon qilishgan.

Unga ko'ra endi

erkaklar -54 kg, -59 kg, -64 kg, -70 kg, -76 kg, -83 kg, -91 kg, -99 kg, -108 kg va +108 kg vazn toifalarda,

ayollar esa -46 kg, -50 kg, -54 kg, -59 kg, -64 kg, -70 kg, -76 kg, -83 kg va +83kg vazn toifalarda bahslashadi.

Oradan 5 yil o'tib, **1998 yil** Isroilning Ramat Gan shahrida IWF yana yangi vazn toifalarni e'lon qildi.

Erkaklar: -56kg, -62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, -105kg va +105 kg.

Ayollar: -48kg, -53kg, -58kg, -63kg, -69kg, -75kg, +75 kg.

2016 yilga kelib gender tenglikni ta'minlash maqsadida ayollar vazn toifalarida -90kg va +90kg qo'shilda va endi VT soni 8taga yetkazildi.

Va hozircha oxirgi o'zgarish 2018 yil Toshkent shahrida bo'lib o'tgan IWF ninig navbatdagi kongressida e'lon qilingan. Unga ko'ra erkaklarda ham ayollarda ham teng 10tadan yangi vazn toifalari belgilangan va Tokio-2020 Olimpiya O'yinlarida ushbu vaznlardan 7 tasida sportchilar musobaqalashdilar. Bugungi kunda Olimpiya o'yinlari va O'smirlar Olimpiya o'yinlarida Xalqaro olimpiya qo'mitasi tomonidan qaysi vazn toifalarida musobaqa tashkillashtirish belgilab beriladi.

Yangi vazn toifalari:

Kattalar va yoshlar o'rtasidagi musobaqalarda ushbu vaznlarda kurash olib boradilar.

Erkaklar: -55kg, -61kg, -67kg, -73kg, -81kg, -89kg, -96kg, -102kg, -109kg, +109kg

Ayollar: -45kg, -49kg, -55kg, -59kg, -64kg, -71kg, -76kg, -81kg, -87kg, +87kg.

O'smirlar o'rtasida esa quidagi vazlarda musobaqalashadilar:

-49kg, 55kg, 61kg, 67 kg, 73kg, 81kg, 89kg, 96kg, 102kg, +102kg.

40kg, 45kg, 49kg, 55kg, 59kg, 64kg, 71kg, 76kg, 81kg, +81kg.

Tokio-2020 uchun tanlangan vaznlar:

Erkaklar: -61kg, -67kg, -73kg, -81kg, -96kg, -109kg, +109kg

Ayollar: -49kg, -55kg, -59kg, -64kg, -76kg, -87kg, +87kg

Navbatdagi Olimpiada Parij-2024 uchun esa 5tadan vazn qoldi.

Parij-2024 o'yinlariga yangi yonalishlarning qoshilishi natijasida og'ir atletikada yollanmalar soni sezilarli tarzda kamaygan.

Aytib o'tganimizdek, og'ir atletika sport turida 5 tadan erkaklar va ayollar vaznida yozgi Olimpiya O'yinlari medallari uchun kurash kechadi.

Unda erkaklar: -61kg, -73kg, -89kg, -102kg, +102kg.

Ayollar: -49kg, -59kg, -71kg, -81kg, +81kg.

Vazn toifalarining qisqarishi va nomutanosibligi boshqa davlatlar qatori mamlakatimiz olimpiyachilarining ko'rsatkichlariga, medallar uchun asosiy da'vogarlik qiladigan sport turlaridagi ko'zlangan maqsadlarning yanada murakkablik kasb etishiga olib kelmoqda. Biroq shunday vaziyatda ham O'zbekiston og'ir atletika federasiyasi ijroiya qo'mitasi a'zolari hamda mamlakatimiz terma jamoasi murabbiylar kengashi tomonidan Parij-2024 o'yinlariga tayyorgarlikni samarali olib borish bo'yicha rejali ishlar olib borilmoqda. Tokyo 2020 Olimpiya o'yinlarida 109 kg vazn toifasida Olimpiya o'yinlari g'olibi va siltab ko'tarish mashqida 237 kg bilan rekord qayd etkan Akbar Jo'rayev navbatdagi olimpiya o'yinlarida +102 kg vaznda ishtirok etishi yoki 102 kg vazn toifasiga vazn tashlashi kerak bo'ladi. Bunday muammo nafaqat Akbar Jo'rayev bilan balki barcha terma jamoa a'zolari bilan yuzaga kelmoqda. **Xulosa.** Mavzu bo'yicha barcha tarixiy va zamonaviy manbalar o'rganilib vazn toifalarining bugungi eng qulay ko'rinishga kelgunga qadar yuzaga kelgan qiyinchiliklar va etirozli vaziyatlarni bartaraf etish vazifasini hal etdi desak bo'ladi.

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. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi PQ-2821-son qarori.

3. Боязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле /дисс.п.н./ 2009.- ст 138.

4. Дворкин Л.С. учеб, Тяжелая атлетика, методика подготовки юнного тяжелоатлета. 2-изд., М.«УУрайт»-2017 г.- ст.-336.

5. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, Том 2.; 2-изд., М.«Издательство УУрайт»-2017 г. - ст.-273. - ст.-365.
6. Маткаримов Р.М. Оғир атлетика назарияси ва услубияти, Т. 2015.
7. Ходжаев А.З. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent. 2018.
8. IWF.com rasmiy sayti

Qurbonov Ilhom Kamalovich
Qarshi Muhandislik iqtisodiyot instituti. Qarshi, O‘zbekiston.

**YOSH BASKETBOLCHILARNI BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
UMUMIY VA MAXSUS CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA
NAZORAT QILISH USLUBLARI**

Annotatsiya. Murabbiylar uchun yosh basketbolchilarning o‘z vaqtida eng muhim jismoniy sifat bo‘lgan chidamlilikni muvofiqiyatli to‘la tokis namoyon etuvchi osita uslublar samaradorligi o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: basketbol, musobaqa, texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot, yuklama.

Annotation. For coaches, the effectiveness of motor methods that successfully demonstrate full Tokis, which is the most important physical quality for young basketball players, has been studied.

Key words: basketball, competition, technique, tactics, physical preparation, training, loading.

Murabbiylar uchun yosh basketbolchilarni o‘z vaqtida eng muhim jismoniy sifat bo‘lgan chidamlilikni muvofiqiyatli to‘la tokis namoyon etadigan vosita uslublarini qo‘llash natijasida yuqori bo‘lmagan sportchilarga ko‘proq e‘tibor qaratishsa basketbol sport turi yanada rivojlanadi.

Maqsadi: Dastlabki tayyorlov bosqichiga basketbolchilarni tanlab olishda chidamliligini rivojlanganlik darajasini aniqlash va maxsus mashqlar yordamida chidamlilikni takomillashtirish.

Vazifa: 1. Basketbolchilarni chidamliligini nazorat test me‘yorlari orqali aniqlash.

2. Basketbolchilarni chidamliligini takomillashtirish uchun mashqlar majmuasini tuzish. Kuzatishlar davomida olingan natijalar bayoni. Amaliy kuzatishlar Toshkent shahari Yashinobod tumani 307-sonli ixtisoslashgan umumta’lim maktabi, 20 nafar basketbolchi qizlarida o‘tkazildi.

Birinchi navbatda shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulotlari kuzatilib, tahlil qilindi. Ikkinchi navbatda esa, chidamlilikni aniqlashda qo‘llanilgan uslublar natijalarning tahlili amalga oshirildi. Basketbolchilarni chidamliligini takomillashtiruvchi mashqlar majmuasi

1. Uzoq masofaga yugurish (800m,1000m)
2. Yuqori tezlikda maksimal yugurish.
3. Yuqori tezlikda to‘p uzatish va qabul qilish. (20 sek, 30 sek, 1 daqiqa)
4. Himoyada ishlash (bu mashq 10 x 2 taym bo‘ladi)
5. Maksimal tezlikda 35 soniya yugurish.
6. Maksimal tezlikda 1 daqiqa arg‘amchida sakrash.
7. Himoya uslubida 1 daqiqa davomida 3 metr masofagacha chiqib qaytish.
8. Estafeta mashqlari.

Tajriba guruhiga tanlab olingan basketbolchilarni tadqiqotdan oldin umumiy va maxsus chidamliligini nazorat me‘yorlari orqali tekshirganimizda quyidagi natijaga ega bo‘ldik.

1-jadval.

**Basketbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini tekshirish
(tajriba guruxi, tadqiqotdan oldin)**

№	F.I.SH	Moksimon yugurish (100m)ga	6 metrlik chiziqdan 9 metrlik chiziqqa chiqib qaytish (30 soniyada)	6 daqiqali yugurish
1	Abduhakimova Muxsina	27,33	10	1137
2	Anarbekova Diyora	25,33	13	1235
3	Anvarxujaeva Mubinabonu	28,47	12	1240
4	Nabibullaeva Chexraxon	28,31	10	1134
5	Pirnazarova Robiyabonu	29,35	11	1210
6	Toshpulatova Robiya	27,50	12	1142

xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman, 2023 yil 1-2 may

7	Tuxtamurodova Muxabbat	27,30	10	1100
8	Xusenova Feruza	28,20	10	1124
9	Yuldosheva Madinaxon	30,10	9	1132
10	Chorieva Asila	29,55	11	1130
	X	27,09	10,7	1171

Eng yaxshi natijani moksimon yugurishda Anarbekova Diyoora (25,33s) yomon natijani Yuldosheva Madinaxon (30,10 s) ko'rsatdilar. Mokisimon yugurishda o'rtacha natija 28,26 soniyani tashkil etdi. 6 metrli chiziqdan 9 metrli chiziqqa chiqib qaytishda yaxshi natijani Anarbekova Diyoora (12 marta) yomon natijani Chorlieva Asila (9 marta) ko'rsatdilar. O'rtacha ko'rsatkich esa 10 martani tashkil etdi. 6 daqiqali yugurishda yaxshi natijani Anvarxujayeva Mubinabonu (1240 m) yomon natijani esa Tuxtamurodova Muxabbat (1100 m) ko'rsatdilar. O'rtacha ko'rsatkich esa 1100 m.ga teng bo'ldi.

2-jadval.

**Basketbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini tekshirish
(nazorat guruhi. Tadqiqotdan oldin)**

№	F.I.SH	Moksimon yugurish (100m)ga	6 metrlik chiziqdan 9 metrlik chiziqqa chiqib qaytish (30 soniyada)	6 daqiqali yugurish
1	Bozorova Muxsina	27,35	10	1145
2	Shodmonova Odina	26,30	12	1130
3	Nomozova Gulgina	28,42	13	1133
4	Nabiyeva Lola	28,41	12	1135
5	Safarova Nilufar	29,21	11	1230
6	Hasanova Robiya	27,50	10	1240
7	Ergasheva Zulfiya	27,30	11	1245
8	Botirova Feruza	29,26	11	1232
9	Yuldosheva Umida	30,05	10	1135
10	Abdieva Asila	29,85	9	1238
	X	28,3	10,9	1186

Nazorat guruhiga tanlab olingan basketbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini nazorat me'yorlari orqali tekshirganimizda quyidagi natijaga ega bo'ldik. Eng yaxshi natijani moksimon yugurishda Shodmonova Odina (26,30s) yomon natijani Yuldosheva Umida (30,05) ko'rsatdilar. Mokisimon yugurishda o'rtacha natija 28,3 soniyani tashkil etdi.

6 metrli chiziqdan 9 metrli chiziqqa chiqib qaytishda yaxshi natijani Nomozova Gulgina (13marta) yomon natijani Abdieva Asila (9marta) ko'rsatdilar.

O'rtacha ko'rsatkich esa 10 martani tashkil etdi. 6 daqiqali yugurishda yaxshi natijani Ergasheva Zulfiya (1245) yomon natijani esa Shodmonova Odina (1130m) ko'rsatdilar.

O'rtacha ko'rsatkich esa 1186 m.gatengbo'ldi.

3-jadval

**Basketbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini tekshirish
(tajriba guruhi. Tadqiqotdan keyin)**

№	F.I.SH	Moksimon yugurish (100m)ga	6 metrlik chiziqdan 9 metrlik chiziqqa chiqib qaytish (30 soniyada)	6 daqiqali yugurish
1	Abduhakimova Muxsina	26,33	10	1137
2	Anarbekova Diyoora	25,33	13	1235
3	Anvarxujayeva Mubinabonu	27,47	12	1240
4	Nabibullaeva Chexraxon	26,15	10	1134
5	Pirnazarova Robiyabonu	25,70	11	1210
6	Toshpulatova Robiya	26,90	12	1142
7	Tuxtamurodova Muxabbat	26,65	10	1100
8	Xusenova Feruza	28,00	10	1124
9	Yuldosheva Madinaxon	28,45	12	1132

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

10	Chorieva Asila	28,55	12	1130
	X	26,8	13	1271

Tajriba guruhiga tanlab olingan talabalarni tadqiqotdan keyin umumiy va maxsus chidamliligini nazorat me’yorlari orqali tekshirganimizda quyidagi natijalarga ega bo’ldik.

Moksimon yugurishda yaxshi natijani Anarbekova Diyora (25,33s) yomon natijani esa Chorjeva Asila (28,55s) ko’rsatdilar. O’rtacha ko’rsatkich esa 26,8 ga teng bo’ldi.

6 metrli chiziqdan 9 metrli chiziqqa chiqib qaytishda yaxshi natijani Abduhakimova Muxsina (13marta) yomon natijani esa Toshpulatova Robiya (10marta) bilan ko’rsatdi. O’rtacha ko’rsatkich esa 11 martaga teng bo’ldi.

6 daqiqali yugurishda yaxshi natijani Nabibullaeva Chexraxon (1234 m) yomon natijani esa Tuxtamurodova Muxabbat (1265 m) bilan ko’rsatdilar. O’rtacha ko’rsatkich 1271 metr ga teng bo’ldi.

4-jadval.

**Basketbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini tekshirish
(Nazorat guruhi. Tadqiqotdan keyin)**

№	F.I.SH	Moksimon yugurish (100m)ga	6 metrlik chiziqdan 9 metrlik chiziqqa chiqib qaytish (30 soniyada)	6 daqiqali yugurish
1	Bozorova Muxsina	27,33	10	1237
2	Shodmonova Odina	25,33	13	1235
3	Nomozova Gulgina	28,47	12	1240
4	Nabiyeva Lola	28,31	10	1234
5	Safarova Nilufar	29,35	11	1210
6	Hasanova Robiya	27,50	12	1242
7	Ergasheva Zulfiya	27,30	10	1200
8	Botirova Feruza	28,20	10	1224
9	Yuldosheva Umida	30,10	9	1232
10	Abdieva Asila	29,55	11	1230
	X	28,09	10,7	1241

Nazorat guruhiga tanlab olingan basketbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini nazorat me’yorlari orqali tekshirganimizda quyidagi natijaga ega bo’ldik. Eng yaxshi natijani moksimon yugurishda Bozorova Muxsina (27,33s) yomon natijani Yuldosheva Umida (30,10) ko’rsatdilar. Moksimon yugurishda o’rtacha natija 28,09 sekundni tashkil etdi.

6 metrli chiziqdan 9 metrli chiziqqa chiqib qaytishda yaxshi natijani Shodmonova Odina (13marta) yomon natijani Nomozova Gulgina (9 marta) ko’rsatdilar. O’rtacha ko’rsatkich esa 11 martani tashkil etdi.

6 daqiqali yugurishda yaxshi natijani Nomozova Gulgina (1240) yomon natijani esa Ergasheva Zulfiya (1200m) ko’rsatdilar. O’rtacha ko’rsatkich esa 1241m.ga teng bo’ldi.

Adabiyotlar

1. Portnov Yu.M. Basketbol. // Uchebnik dlya vuzov fizicheskoy kulture. M: Astrasemь.1997. – 480 s.
2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy shuv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012. - 208 b.
3. Bitiruv malakaviy ishlarini tayyorlash bo’yicha uslubiy qo’llanma. Toshkent, O’zDJTI, 2015. - 32 b
4. Basketbol. Teoriya i metodika obucheniya / pod obщ. red. D.S. Nesterovskogo. – M.: Akademiya, 2004. – 336 s.
5. Gomelskiy A.Ya. Bibliya basketbola. 1000 basketbolьных uprajneniy. M.: Esmo-Press. 2016. - 256s.
6. Nesterovskiy D.I. Teoriya i metodika basketbola. // Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov. M.: “Akademiya”, 2010. - 336s.
7. Portnov Yu.M. Basketbol// Uchebnik dlya vuzov fizicheskoy kulture. M: Astra semь.1997. – 480 s.
6. Rasulev A.T. Basketbol. // Oliy ukuv yurtlari uchun darslik. O’zDJTI nashriyot bo’limi 1998. - 278 b

Rustamov Akbar Askarovich

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi

Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich talabasi

YOSH FUTBOLCHILAR TAYYORLASHNING XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarni tayyorlashni boshqarish texnologiyasi o'ziga xos tarkibiy elementlardan iborat: ma'lumot to'plash va tahlil qilish, qaror qabul qilish, ijroni tashkil etish, nazorat va dasturlarni tuzatish. Ushbu elementlar o'zaro ta'sir qiladi va bir-birini to'ldiradi, shu bilan butun tizimning samarali ishlashiga hissa qo'shadi.

Kalit so'zlar: mashg'ulot, futbolchilar, sport musobaqasi, murabbiy va pedagoglar, pedagogik testlar

Futbolchilarning mahorat saviyasini oshirish bevosita bolalarni erta yoshlikdan futbol o'yiniga ommaviy ravishda rejalashtirilgan va malakali tayyorlashga bog'liq. Yuqori toifali futbolchilarni tayyorlash vazifasini bola organizmi tizimlarining rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olgan holda o'yin sirlarini o'rgatish va o'rgatishning eng samarali usullaridan foydalanish natijasidagina to'liq hal qilish mumkin. yoshi.

Organizm funksiyalarining rivojlanishida markaziy nerv sistemasi va birinchi navbatda uning yuqori qismi – miya po'stlog'i yetakchi rol o'ynaydi. Balog'at yoshiga kelib, asab tizimining anatomik rivojlanishi deyarli to'liq yakunlanadi. Miyadagi harakat analizatori yadrosining yetilish jarayoni 12-13 yoshda tugaydi.

Katta yarim sharlarning funksiyalarini qayta qurish bolalarning xatti-harakati va psixikasida namoyon bo'ladi. O'smirlik davrida bolalarning umumiy ruhiy qiyofasi ayniqsa tez o'zgaradi. O'zini namoyon qilish jarayoni bolada boshlanadi. O'smirlarda faoliyatning muayyan turida o'z kuchini sinab ko'rish, ma'lum natijaga erishish istagi paydo bo'ladi. O'smir har xil narsalarga qiziq boshlaydi, ammo bu qiziqishlar hali etarlicha barqaror emas.

8-10 yoshda fikrlash va xotirada muhim o'zgarishlar ro'y beradi. Ta'lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikrlash va mavhum fikrlash qobiliyati rivojlanadi. O'rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishidagi o'zgarishlar shunday ifodalanganiki, xotira ancha yoshlik davridagidek aniq voqealardan umumiy xulosalar chiqarishga emas, balki xotiradagi aniq voqealarning ayrim tafsilotlarini umumiy fikrlardan tiklashga yo'naltiriladi. . Shuning uchun bu yoshda futbol texnikasini yaxlit metod asosida o'rganish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarning harakatlarini eslab qolish qobiliyati yoshga qarab ham miqdoriy, ham sifat jihatidan o'zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshgacha juda tez o'sadi. Bu davrda erkin harakatlarni muvofiqlashtirish ancha yaxshilanadi. Harakatlarga avvalgidan ko'ra kamroq kuch sarflanadi. Ular aniqroq va tezroq bo'ladi. 9-10 yoshli bolalar futbol o'yinining eng oddiy usullarini nisbatan oson o'rganishlari mumkin, shu bilan birga, ularni kattaroq yoshda takomillashtirish yanada muvaffaqiyatli bo'ladi. 13-14 yoshli o'smirlarda murakkab harakatlarni muvofiqlashtirish nuqtai nazaridan o'rganishda balog'at davrining inhibitiv ta'siri muhim ahamiyatga ega. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni hisobga olishlari kerakki, bolalar qanchalik erta futbol o'ynashni boshlasa, ular o'yinchilarning imkoniyatlariga mos keladigan harakat ko'nikmalarini shunchalik tez va oson egallaydilar.

Har bir inson sport turini tanlaganida, ularning aksariyat individual xususiyatlari sportga yo'naltirilganligining mohiyatini tashkil etuvchi ushbu sport turi talablariga mos keladi. Sport yo'nalishi ko'pincha bolalar va o'smirlar, shuningdek, ommaviy sport bilan bog'liq. Sport yo'nalishi qanchalik yaxshi tashkil etilsa, sport turini tanlash shunchalik samarali bo'ladi. Hakamlik qilish va tanlash texnologiyasi bir xil bo'lib, unga qanday yondashish nuqtai nazaridan bir-biridan baho berish muayyan shaxs uchun sport turini belgilaydi va tanlash jarayonida sportchi shaxsni tanlaydi.

Sport musobaqasi - bu sportning ushbu turining maxsus talablariga javob beradigan, qobiliyat darajasi yuqori bo'lgan tadbirlar majmui. Tanlov ko'p yillik va yillik o'quv tizimining bir qismi bo'lib, sifati o'zgaradi va uning barcha davrlarida ishtirok etadigan to'rt bosqichdan iborat.

Birinchi bosqich - muayyan sport turini o'zlashtirish imkoniyatiga ega bo'lgan bolalarni (ko'pincha 9-14 yosh) dastlabki tanlash. Tashkiliy nuqtai nazardan, musobaqa uch davrda o'tkaziladi.

Birinchisi, mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish maqsadida targ'ibot tadbirlarini o'tkazish: ikkinchisi, testlarni tekshirish va ushbu sport turi bo'yicha zarur qobiliyatlarga ega bo'lgan bolalarni ko'rsatish:

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

uchinchisi - jismoniy fazilatlarni, o'quv materialini tayyorlash va rivojlantirish jarayonida. O'sish sur'atlarining uzoq muddatli monitoringi:

Ikkinchi bosqich - bu sport turiga yuqori darajada layoqatli bo'lgan o'smirlarni (16-17 yosh) va ularning ma'lum bir mutaxassislik (yengil atletika, uy va boshqalar) bo'yicha bo'lish istagini aniqlash.

Uchinchi bosqich - yuqori malakali sportchilarni jamoaga kiritish uchun musobaqa (18-20 yosh) o'tkazish. Tanlov bolalar va o'smirlar jamoalarining o'quv va musobaqa faoliyatini o'rganish orqali amalga oshiriladi, hamkorlik maxsus o'rganilgan o'quv mashg'ulotlarining nazorat testlari va funktsional tayyorgarligi.

Sportchilarni tanlashda malakasizlikning asosiy sababi, sportchining o'qish, mashg'ulotlar va musobaqalarda o'sishiga olib keladigan shaxsiy fazilatlar va xususiyatlar majmuasini etarli darajada bilmaslikdir.

Sport faoliyati qanchalik murakkab bo'lsa, sportchining psixologik va harakat funktsiyalarining zaruriy majmuasini tashkil etuvchi variantlar shunchalik ko'p bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, futbol alohida o'rin tutadi, chunki bu sport turidagi muvaffaqiyat bevosita sheriklarining birgalikdagi harakatlari (o'yinlari) tizimiga bog'liq.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 10-14.

2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) //“ ONLINE-CONFERENCES” PLATFORM. – 2022. – C. 102-105.

3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.

4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 153-157.

5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.

6. Abduyeva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.

7. Abduyeva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.

8. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.

9. Abduyeva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – T. 1. – №. 1. – C. 1-5.

10. Abduyeva S. FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – T. 2. – №. 2.

Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi

Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi
+99891-310-81-86
sadriddinova.dilobar@mail.ru

TALABA QIZLARDA SPORT TURLARI BILAN SHUG'ULLANISHNING FIZIOLOGIK O'ZGARISHLARI

Annoatsiya: Ushbu maqolada talaba qizlarning sport bilan shug'ullanish jarayonida sport turlarining ahamiyati va sport bilan shug'ullanishdagi fiziologik o'zgarishlari haqida so'z boradi. Bugungi kunda talaba qizlarning sport bilan shug'ullanish darajasi kun sayin ortib bormoqda. Bu esa talaba qizlarda sportga bo'lgan qiziqishni rivojlantirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: An'anaviy, adaptatsiya, badiiy gimnastika, gipokineziya, jismoniy rivojlanish, jismoniy yuklama va mashg'ulot.

Аннотация: В данной статье говорится о значении занятий спортом в процессе занятий спортом и физиологических изменениях во время занятий спортом. Сегодня уровень спортивной активности студенток растет день ото дня. Это направлено на развитие интереса к спорту среди студенток.

Ключевые слова: традиционная, адаптация, художественная гимнастика, гипокинезия, физическое развитие, физическая нагрузка и тренировка.

Annotation: This article talks about the importance of sports in the process of playing sports and physiological changes during playing sports. Today, the level of sports participation of female students is increasing day by day. This is aimed at developing interest in sports among female students.

Key words: Traditional, adaptation, rhythmic gymnastics, hypokinesia, physical development, physical load and training.

Mamlakatimiz miqiyosida sportning ommaviyiligi ta'minlash, bolalar sportni xususan xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishida eng ezgu – O'zbekiston farzandlarining sog'lom dunyoga kelishi, ulg'ayishi, tarbiya topishi va pirovard maqsadda millat genofonini yaxshilash maqsadi mujassamdir.

Hozirgi kunda sog'lomlashtirish musobaqalar, turnirlar, ma'rifiy tadbirlar o'tkazish orqali jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishni xotin-qizlarning kundalik hayot tarziga aylantirishga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Shuning uchun sport turlariga talaba qizlarning qiziqishi tobora ortib bormoqda. Ammo olimlar o'z burchlarini ayollar sporti oldida hali deyarli ado etisha olmagan. Zamonaviy ilmda tashqi muhit, ichki muhit va faoliyatlarining o'zgarishlariga nisbatan talaba qizlar organizmida amalga oshiriladigan adaptatsiya, ya'ni moslashuv jarayonlarining xususiyatlari yetarlicha o'rganilmagan. Demak, talaba qizlar sportning og'ir turlari bilan shug'ullanishi davrida ular organizmlarida kechadigan nihoyatda shiddatli spetsifik moslashuv jarayonlarining qizlarning qadimgi tabiiy biologik faoliyatlarini bajarish xususiyatlariga ta'siri va oqibatlari borasida fikr yuritish uchun ilmiy asos yaratilmagan.

Oliy darajali sport ustalari talaba qizlarni ayniqsa, sportchi qizlarni tayyorlash maqsadida ular organizmining xususiyatlariga nomuvofiq darajada jismoniy kuchlanishlar berilishi ichki a'zolarining rivoji, tuzilishi va faoliyatiga, jumladan, ularning nasl keltirish imkoniyatlariga ham salbiy ta'sir etishi mumkin. Shiddat bilan bajariladigan urish, urilish, sakrash, turtkilash kabi ta'sirotlar natijasida inertsiya kuchlar shakllanib, natijada ichki a'zolar, ayniqsa kichik tos a'zolarida bachadon va uning paylari, buyraklar, yurak, oshqozon, diafragmalarning siljishi – tos holatlari kelib chiqishi mumkin.

Yuqorida ko'rsatilganni qayd etib, sportchi talaba qizlarda erkak sportchilarga nisbatan adaptatsiya ya'ni moslashuv jarayoni turli tizimlarda juda tejamli o'tadi. Talaba qizlarning eng zaif va ojiz bo'lgan tizimi nerv tizimidir. Sportning o'zi ayniqsa musobaqalar davri, bu juda kata stress hisoblanib, juda kuchli psixoeemotsional zo'riqishlarga olib keladi. Shunday qilib, jinsiy dimorfizmning morfologik xususiyatlari ko'p qirrali bo'lib, bir qancha omillarni ham hisobga olish lozim.

Bugungi kunda qizlar dunyoning deyarli barcha sport turlari bilan shug'ullanishadi. Shubhasiz, jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, to'g'ri tashkil etilgan jarayonning natijasida ayniqsa qizlarda har taraflama jismoniy barkamollik va salomatlikning shakllantirish mezonlari ta'minlanadi. Faol harakatchanlik qon aylanish, nafas olish, modda almashinuv jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, organizmda yog'lar va uglevodlarning parchalanishiga, organizmning himoya imkoniyatlarini oshirishga, yoshga qarab rivojlanadigan o'zgarishlarni tormozlanishiga, umuman aytganda, jismoniy ishchanlikni uzoq vaqt mobaynida saqlab, salomatlik darajasini mustahkamlaydi.

Badiiy gimnastika sportning eng go'zal va chiroyli turlaridan bo'lib, odam organizmining tayanch-harakat apparatida, tananing hamma qismlarining proporsional rivojlanishini, inson qaddi-qomatining chiroyli va benuqson shakllanishiga olib keladi. Shu bilan birga suyak to'qimasiga, bo'g'inlar, ichki a'zolarga fiziologik me'yordan ortiq darajada yuklamalar berilganda, ko'rsatilgan a'zolarning o'sish va shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi. Aynan shu xususiyatlariga binoan gimnastika mashqlari bilan shug'ullanishni o'spirin yoshlar va talaba qizlarga tavsiya etish maqsadga muvofiq sport turi hisoblanadi. Gimnastika organizmni adaptatsiya imkoniyatlarini, himoya imkoniyatlarini yuqori darajaga ko'tarib berganligi uchun, bu organizmning turli kasallikka chalinishi, kasallikka chalingan taqdirda esa uni yengib va undan sog'-salomat, ya'ni asoratsiz tiklanish imkoniyatini yaratadi.

Har qanday jismoniy mashqlar bajarilishidan oldin, tananing a'zolari va tizimlari shiddatli faoliyat bajarilishiga tayyorgarlik davrini o'tishi lozim. Bu davrning asosiy mohiyati shundaki, jismoniy mashqlarni bajarishga birdaniga kirishganda, turli a'zolar va tizimlar yuqori darajaga bir vaqtda emas,

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

balki birin-ketin, turli vaqt oraliqlarida kirishadi. Oliy darajali jismoniy mashqlarni bajarishga tayyorgarlik davrida tana a’zolari bir vaqtda, ya’ni sinxron ravishda yuqori darajali faoliyat ko’rsatish uchun tayyorgarlikka olib keladi.

Tayyorgarlik davridan so’ng, oddiy elementlardan tashkil topgan harakatlar bajariladi, so’ng mashqlar strukturasi murakkablashadi, ularning bajarilish tempi, ritmi oshadi va organizmning hamma tizimlari maksimal ravishda yuqori yuklamalarni bajarishga, oliy darajali faoliyat bajarishga tayyorgarligini, bajarishi imkoniyatlarini namoyon etadi.

Tayyorgarlik davrida faqat muskullarning «qizishi» sodir bo’lmasdan, balki qon aylanish, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati asta ortib borib, ular organizmning adaptatsiya yoki moslashuv davrida erishgan jismoniy imkoniyatlarining yuqori darajada namoyon bo’lishini ta’minlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanishning rivojlanayotgan organizmga ijobiy ta’siri zaminida organizmdagi hamma a’zolar, tizimlar va yaxlit organizmning ichki va tashqi muhit o’zgarishlariga moslashish xususiyatlarini keng va chuqur miqyosda orttirib borishdadir. Vaholanki, organizmning moslashuv

xususiyatining yetuk darajada bo’lishi salomatlikning – eng asosiy omili hisoblanadi. Kam harakatlilik (gipokineziya) sharoitida voyaga yetayotgan bolalar va o’smirlar organizm hamda a’zolarining moslashuv xususiyati qoniqarli darajada bo’lmaydi. Shu sababli, ular organizmi tashqi muhitning ichki muhitning hamda faoliyatining turli va keskin o’zgarishlariga o’z vaqtida va yetarli darajada moslasha olmaydi. Natijada bolalar organizmida turli xil patologik jarayon va

kasalliklar kelib chiqadi. Bu hol ayniqsa, voyaga yetayotgan qiz bolalar organizmida homiladorlik davriga moslashuv jarayonida ko’pdan ko’p kasalliklarga chalinishda namoyon bo’ladi. O’z o’rnida bunday ayollardan tug’ilgan avlodlar ham keyingi hayotidagi moslashuv xususiyatlarining zaif bo’lishi, ularning voyaga yetgan davrda bajaradigan asosiy burchlarini, shu jumladan, davlatni, millatni, o’z xalqini himoya qilish, muqaddas burchlarini bajarishdagi imkoniyatlari cheklanib qoladi.

Xulosa qilib aytadigan bo’lsak, talaba qizlar mustaqil shug’ullanishi uchun badiiy gimnastika, xoreografiya, yoga, tennis, suzish va kurash turlari bilan shug’ullanishlarini tavsiya qilaman. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug’ullanib borgan yosh avlod kelajakda jamiyatning sog’lom tayanchi bo’lib yetishadi va o’zidan sog’lom avlod qoldiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. D.D.Safarova. Sport morfologiyasi. "Vneshinvestprom" nashriyoti. Toshkent 2015.
2. Dilobar S. The Importance of Physical Activity in Improving Population Health //Journal of science, research and teaching. – 2023. – T. 2. – №. 2. – S. 19-21.
3. Rahim S., Dilobar S. The development of a culture of healthy lifestyle in student girls through physical education and sports as a pedagogical problem //Academica: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – T. 12. – №. 2. – S. 69-73.
4. Shukurov R. Talaba–yoshlarda sog’lom turmush madaniyatini rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sport muhim vosita sifatida //sentр научных publikatsiy (buxdu. uz). – 2021. – T. 2. – №. 2.
5. Shukurov R. Sog’lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sport orqali talaba qizlar pedagogik muammo sifatida //Sentр научных publikatsiy (buxdu. uz). – 2022. – T. 12. – №. 12.
6. Abdullaev S. D., Sadridinova D. H. Health-saving approach in physical education lessons in primary school //Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. – 2021. – S. 9-16.

BuxDU Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti:

I.I.Saidov.

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti magistrante:

Istamova Durdonə Mashraf qizi.

Buxoro pedagogika instituti magistranti:

S.I.Saidov.

BOSHLANG’ICH SINIF O’QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang’ich sinf o’quvchilariga jismoniy tarbiya jismoniy tarbiya darsini samaradorligini oshirish orqali sog’lig’ini mustahkamlash, ularni jismoniy rivojlantirishi, jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini bolalarni sog’lomashtirishga yo’naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan.

Tayanch tushunchalar: jismoniy tarbiyalash, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o'zlashtiruvchi o'quvchilar, sekin o'zlashtiruvchi o'quvchilar, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish.

Резюме. В данной статье изложены методы организации оздоровительных уроков физической культуры, в дошкольных организациях и начальных классах общеобразовательных школ.

Ключевые понятия: оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, быстроуспевающие учащиеся, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, слабоуспевающие учащиеся.

Summary. In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

Support conceptions: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda.

Jismoniy tarbiyaga e'tiborni kuchaytirishni ko'zda tutib; o'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish borasida izlanishlar olib borilmoqda.

Maktab yoshidagi bolalarning funksional tayyorgarligini ilmiy tekshirish natijasida jismoniy mashqlar organizmining rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynashi tasdiqlangan.

Yosh avlodning har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Shuning uchun O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunida "Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar va talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi" deyiladi (3).

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunini hayotga joriy etib, jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish konsepsiyasi ishlab chiqildi. Bunda bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasiga konseptual yondoshib, uzluksiz ta'lim tizimida respublika aholisining ko'p millatligiga tayangan holda, har bir millatning madaniy-ma'rifiy, ijtimoiy-iqtisodiy talablari hisobga olingan.

Jismoniy tarbiya dasturidagi asosiy mashqlar bolalarning yoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab me'yorlanmagan. Bundan tashqari, qiz va o'g'il bolalarning yuklamani qaysi yoshdan boshlash kerakligi to'la o'rganilmagan.

Ko'pgina olimlar tomonidan o'tkazilgan tajribalar natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o'quvchining mehnat qila olish qobiliyati darajasi hamda doimiy bajariladigan jismoniy mashqlar xarakteri va hajmiga bog'liqdir (15).

Agar harakatchanlik haddan tashqari oshirilsa, jismoniy mashqlarning foydasi pasayadi va organizmga salbiy ta'sir etadi.

Haddan tashqari harakatchanlikning oshishi, ayniqsa yosh sportchiga qattiq ta'sir ko'rsatadi, organizm esa maxsus bo'lmagan moslashish sindromi turi bo'yicha faoliyat ko'rsatadi.

G.Sodiqova o'z tadqiqotlarida bolalar organizmi funksional imkoniyatlari mushaklarga berilgan yuklama qanday bajarishni o'rganish, bolalarning jismoniy ish qobiliyatini aniqlash, hozirgi vaqtda muhim masala ekanligini ko'rsatadi.

Ya.S.Vaynbaumning ta'kidlashicha, maxsus tanlangan jismo-niy mashqlardan to'g'ri foydalanish, ularni to'g'ri miqdorlash o'quvchilarning tabiiy, morfofunktsional rivojlanishiga yordam beradi. Ayni paytda bu jarayonlarni tartibga solish organizmning funksional imkoniyatlarini normal o'sishini ta'minlaydi.

1-4 sinf o'quvchilarida jismoniy faollikning yetishmasligi organizm funksiyalari va uning faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi, oqibatda harakat malakalar va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishini susaytiradi. Shuning uchun 1-4 sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya darsini samaradorligini oshirishda yangi pedagogik texnologiyadan foydalanish zarur.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Jismoniy tarbiya dasturidagi asosiy mashqlar bolalarning yoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab me’yorlanmagan. Bundan tashqari, qiz va o’g’il bolalarning yuklamani qaysi yoshdan boshlash kerakligi to’la o’rganilmagan.

Ko’pgina olimlar tomonidan o’tkazilgan tajribalar natijalari shuni ko’rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o’quvchining mehnat qila olish qobiliyati darajasi hamda doimiy bajariladigan jismoniy mashqlar xarakteri va hajmiga bog’liqdir. Agar harakatchanlik haddan tashqari oshirilsa, jismoniy mashqlarning foydasi pasayadi va organizmga salbiy ta’sir etadi. Haddan tashqari harakatchanlikning oshishi, ayniqsa yosh sportchiga qattiq ta’sir ko’rsatadi, organizm esa maxsus bo’lmagan moslashish sindromi turi bo’yicha faoliyat ko’rsatadi.

1-4 sinf o’quvchilarida jismoniy faollikning yetishmasligi organizm funksiyalari va uning faoliyatiga salbiy ta’sir qiladi, oqibatda harakat malakalar va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishini susaytiradi. Shuning uchun 1-4 sinf o’quvchilarida jismoniy tarbiya darsini samaradorligini oshirishda yangi pedagogik texnologiyadan foydalanish zarur.

1. Jismoniy tarbiya darslarida 1-4 sinf o’quvchilarining jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligiga qarab tabaqali individual (samaradorligini) yondoshishning tajribaviy tizimini tashkil qilish va ishlab chiqish.

2. Jismoniy tarbiya darslarida o’quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va ularning xossalari asosan tabaqali–individual yondoshishning tashkiliy asoslarini ishlab chiqish.

3. Jismoniy tarbiya darslarida me’yorlangan mashqlarni va “Salomatlik” soatlarida jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi samaradorligini tajribada tekshirib ko’rish.

4. Jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirish bo’yicha pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish.

-umum ta’lim maktablarining boshlang’ich sinf o’quvchilarining jismoniy tarbiya dasturidagi materiallarni o’zlashtirishda jismoniy mashqlarni me’yorlash uslubiyati va ularning maqsadga muvofiqligi.

-jismoniy tarbiya darslarida qo’llaniladigan, me’yorlangan mashqlarning samaradorligi.

1-4 sinf o’quvchilari jismoniy sifatlarni tarbiyalashda me’yorlash mashqlaridan foydalanish uslubiyati. Jismoniy tarbiya protsessida xilma-xil; amaliy, og’zaki va ko’rsatmalilik uslublar qo’llaniladi.

O’quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi o’ziga xos bo’lib, farqli ravishda individual o’zgarishlarga ega.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo’lgan bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta’kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo’lgan o’g’il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir guruh uchun samarali yondashgan holda o’rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Bolaning o’sish va rivojlanishi barcha organizmlar, jumladan odam organizmi uchun ham xos xususiyatdir. I.M.Segenov “Organizm tushunchasiga tashqi muhit tushunchasi ham kiradi” degan edi. Chunki organizm tashqi muhitsu yashay olmaydi.

O’sish deganda, tana hujayralarining ko’payishi natijasida tirik organizm hajmining, moddalar massasining ortishi tushuniladi. Umumiy o’sish tana skeletining o’sishi va rivojlanishiga bog’liq.

Organizm bir-biriga bog’liq bo’lgan qonuniyat asosida o’sadi va rivojlanadi. Shunga qaramasdan, bola ba’zan tez o’sishi yoki rivojlanishdan orqada qolishi mumkin. Tuxum hujayra urug’langandan boshlab odam rivojlana boshlaydi, bu jarayon to umrining oxirigacha davom etadi. Jismoniy rivojlanish ko’rsatkichlariga bo’yning o’sishi, vazn, bosh aylanasi, ko’krak qafasi aylanasi kiradi. 4,5,6 yoshlarda bola vazniga har yili 1,5-2 kg qo’shib boradi. 7 yoshdan boshlab uning vazni tez ortib boradi.

Kichik maktab yoshi (6 yoshdan 11 yoshgacha yoki 7 yoshdan 12 yoshgacha). Bu davrda skeletning suyaklanishi davom etadi. Tana proporsiyasi o’zgaradi. Jigar, buyraklar, o’pka, yurak va boshqa organlarning tuzilishi va funksiyasi murakkablashib boradi.

O’quvchining harakat tartibini tuzish, bolalarning sog’lig’ini saqlash hamda mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishda faol harakat tartibi asosiy omillardan hisoblanadi. Harakat, ya’ni jismoniy mashqlar, avvalo organizmning barcha sistemalari: asab, yurak-qon tomir, nafas. skelet, muskul va mushak sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur.

Kichik yoshdagi o’quvchilar biologik jihatdan ikkinchi “yaxlitlanish” davrini boshdan kechiradilar. Ularda avvalgi yoshlarga nisbatan bo’y o’sish bir oz sekinlashadi va og’irligi sezilarli ravishda ortadi. Skeleti asta-sekin suyaklanib boradi.

Muskul sistemasi jadal rivojlanib boradi. Qo’lning mayda muskullari rivojlanishi bilan mayda harakatlarni bajarish qobiliyati paydo bo’ladi. Innervatsion apparat yuqori rivojlanish darajasiga erishadi,

bular tufayli bola tez yozish malakalarini muvaffaqiyat bilan egallab oladi. Oyoqlarning muskul kuchi ancha ortadi. Bu yoshda yelkaning chuqur muskullari hali kuchsiz, ularning paylari yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi.

Bola organizmining barcha to'qimalari o'sish holatida bo'ladi. Ularda gemoglobulin, yog', oqsil, anorganik tuzlar protsenti katta yoshdagi kishilar to'qimalariga qaraganda kam.

Kichik yoshdagi o'quvchilarning harakatchanligi yurak-tomir sistemasi tomonidan qulay sharoit yaratilishi bilan ta'minlanadi; yurakning o'lchami nisbatan katta bo'ladi, yurak teshiklari va qon tomirlari esa katta kenglikka ega bo'ladi. Bu yosh davrining oxiriga kelib qon bosimi katta yoshli kishilarning normasiga yaqinlashib ortadi.

Kichik maktab yoshida nerv sistemasi ham takomillashadi: bosh miya po'stlog'ining analitik va sintetik funksiyalari mukammallashadi, miyaning og'irligi sezilarli ravishda ortadi (1200 dan 1400 gacha) va katta yoshli kishi miya og'irligining 90%ga erishadi, qo'zg'alish va tormozlanish o'rtasidagi differensiyalanish protsessi kuchayadi.

Kichik yoshdagi o'quvchilarda tomir-muskul sezgilari 50%ga, ko'rish sezgilari 80%ga, rangni sezuvchanlik 45%ga yaxshilanadi. Bu davr sezgi organlarining barcha jismoniy va aqliy kuchlarni rivojlantirish uchun juda qulay davrdir.

O'quvchilarni qomatini to'g'ri tutishga o'rgatish lozim. Qomatni to'g'ri tutish, bunda gavda va bosh to'g'ri tutiladi; ko'krak qafasi bir oz kerilgan, baravar turgan yelkalar sal orqaga tashlangan, umurtqa normal va tabiiy ravishda egilgan, oyoqlarning tos-son va tizza bo'g'inlari to'la rostlangan bir xil balandlikda turgan kuraklar ko'krakka yaqinlashgan bo'lishi lozim.

Qomatni to'g'ri shakllantirish maktabning I-IV sinflaridagi jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri hisoblanadi, shu bois jismoniy tarbiya dasturiga qomatni shakllantirishga oid maxsus mashqlar kiritiladi.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi "2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi PF–60-son Farmonida

2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.

3. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.

4. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Мухаррир, 2013. – 692 б.

5. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Илмий техника ахбороти press nashriyoti, 2018. – 204 б.

6. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6-сон -12-18 бетлар.

7. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

8. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

9. Атоев А.Қ., Саидов И.И. Маҳаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш//“Педагогик маҳорат” БухДУ педагогика ва жисмоний тарбия факультетининг назарий ва илмий-метоик журнали. Бухоро. 2010. 2-сон 28-31 бет.

12-13 YOSHLI QIZLAR TAYANCH HARAKAT SISTEMASINING FIZIOLOGIK RIVOJLANISH ASOSLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada 12-13 yoshli qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish asoslari, 12-13 yoshli o'quvchi tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarligi mashg'ulotlari shakllarining o'zaro bog'liqligi va o'quvchi qizlarning tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarligini darajasini aniqlash, o'quvchilar o'z-o'zini jismoniy tarbiyalab, sog'lig'ini mustahkamlashi ularni jismoniy rivojlantirishdagi roli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bolalarni sog'lomlashtirishga yo'naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan.

Annotatsiya. В данной статье рассмотрены основы физиологического развития основной двигательной системы девочек 12-13 лет, физиологическое и физическое развитие основной двигательной системы учениц 12-13 лет, взаимообусловленность форм физической подготовки и физиологического, физического развития системы основных движений школьниц, определяющих уровень физической подготовленности к физическому развитию, роль студенток в самовоспитании и укреплении своего здоровья, роль их физического развития, описаны методы организации занятий физической культурой с учетом направленности здоровья детей.

Abstract. In this article, the basics of the physiological development of the basic movement system of 12-13-year-old girls, the physiological and physical development of the basic movement system of 12-13-year-old students, the interdependence of the forms of physical training, and the physiological, physical development of the basic movement system of schoolgirls, determining the level of physical fitness for physical development, the role of students in self-training and strengthening their health, the role of their physical development, and the methods of organizing physical education classes based on the orientation of children's health are described.

Tayanch so'zlar: qizlar tayanch harakat sistemasi, fiziologik rivojlanish, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlig, mashg'ulotlar shakllari, o'zaro bog'liqlig, *maqsadi, vazifalari, ilmiy yangilig, ilmiy-pedagogik, metodik adabiyotlar, o'rganish va tahlil qilish, mazmun-mohiyati, metodik jihatlari, samaradorlig, ilmiy-metodik shakl, metod, vosita, qiyosiy tahlil, pedagogik tajriba, pedagogik kuzatuv, suhbat, test, tahlil, atrofimizdagi olam, interfaol metod, multimedia.*

Ключевые слова: цель, задачи, научная инновация, научно-педагогическая, методическая литература, обучение и анализ, содержание-сущность, методические аспекты, результативность, научно-методическая форма, метод, инструмент, сравнительный анализ, педагогический опыт, педагогическое наблюдение, беседа, тест, анализ, окружающий мир, интерактивный метод, мультимедиа.

Key words: *goal, objectives, scientific innovation, scientific and pedagogical, methodical literature, training and analysis, content-essence, methodological aspects, effectiveness, scientific and methodological form, method, tool, comparative analysis, pedagogical experience, pedagogical observation, conversation, test, analysis, environment, interactive method, multimedia.*

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog'lomlashtirish, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqloq g'oyalarini targ'ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda. Ayniqsa, o'quvchilarni har tomonlama sog'lom, mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega shaxs sifatida tarbiyalash dolzarb masalalaridan biri sifatida ta'kidlab kelinadi.

Bugungi kunda taraqqiyot yo'lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiya joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirishga davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Hayotimizning barcha soxalari singari ta'lim tizimini xam modernizastiyalash bugungi kunning eng dolzarb vazifalaridan biri bo'lib kelmoqda. Innovatsion ta'lim muxitini yaratish, uni jahon andozalariga to'la mosligini ta'minlash yoshlarimizni bugungi tez o'zgaruvchan ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli ijtimoiylashtirishning muhim omilidir.

Zamonaviy fan yutuqlari va ijtimoiy tajriba asosida ta'lim-tarbiya jarayonini takomillashtirishni nazarda tutadi. Buning uchun, avvalo, barcha ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayonini nazariy, ilmiy jixatdan asoslangan holda zamonaviy metodik vositalar bilan ta'minlash lozim. Yosh avlodga ta'lim-tarbiya berishning maqsadi, vazifalari, mazmunini yangilash ta'lim tizimi oldida turgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Barchamiz bugun chuqur anglab oldik faqatgina zamonaviy asosda ta'lim-tarbiya olgan, jahonning rivojlangan mamlakatlaridagi tengdoshlari bilan bemalol raqobatlasha oladigan, jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol yoshlar biz boshlagan ishlarni munosib davom ettirishi va yuqori bosqichga ko'tarishga qodir bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli Farmoni, 2018 yil 14 avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3907 sonli Qarori, 2018 yil 5 sentyabrdagi "Xalq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-5538-sonli [Farmoni](#), 2019 yil 16 yanvardagi "Ta'lim sifatini nazorat qilish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4119-sonli [Qarorlari](#) hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal qilishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Inson salomatligi jamiki bor narsaning xammasidan ustun va qimmat turadi. Ayniqsa insonni eng yoshligidanoq sog'lom qilib tarbiyalash uni har tomonlama etuk shaxs qilib tarbiyalash esa undan ham qimmat turadi. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirish bo'lib, jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu boisdan jismoniy tarbiya tizimida muhim tamoyilni joriy qilish uchun o'quvchilarning sog'ligini ta'minlash, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish doimo dolzarb muammolardan bo'lib kelgan.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchi-yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tayyorlash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Shuning uchun 12-13 yoshli qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirish uchun takomillashtirilgan yangi uslub, shakl va vositalarini ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Magistrlik dissertatsiyasining maqsadi. 12-13 yoshli qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirish uchun takomillashtirilgan yangi uslub, shakl va vositalarini ishlab chiqish hamda asoslab berishdan iborat.

Magistrlik dissertatsiyasining vazifalari:

- 12-13 yoshli o'quvchi qizlarning tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarligini ta'minlash bo'yicha mamlakatimiz va xorij olimlarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarini, ish tajribasini o'rganish;

- 12-13 yoshli o'quvchi tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarligi mashg'ulotlari shakllarining o'zaro bog'liqligi va o'quvchi qizlarning tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarligini darajasini aniqlash;

- O'quvchi qizlarning tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarligini hamda harakat faolligini oshirishda foydalaniladigan mashg'ulotlar shakli, vosita va metodlarinng samaradorlik darajasi aniqlash;

- "Jismoniy tarbiya darsi jarayonida mashg'ulotlar shakli, vosita, metodlarinng individual yondashuv orqali olib borilishida 12-13 yoshli qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish samaradorligini aniqlash;

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Mamlakatimiz va xorij olimlarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish shundan dalolat beradiki, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya bo'yicha qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Jumladan, D.D.Sharipova, T.S.Usmanxodjaev, A.K.Atoev,

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

G.V.Julina, V.K.Balsevich, Yu.F.Kuramshin, S.V.Ribalkina, V.A.Bogdanova, N.I.Chuktureva I.A.Koshbaxtiev, L.I.Lubisheva, V.A.Baranov va boshqalarning ishlarini keltirish mumkin

Sogʻlomlashtirishga yoʻnaltirilgan jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish muammolari D.Antonyus, M.G.Gorskiy, M.V.Zvereva, V.I.Shalginova, A.M.Kozin, N.A.Vorobeva, D.R.Xaybullina, I.A.Senni-kova, A.G.IIqdrina, T.A.Daminov, B.T.Xalmatova va boshqalarning tadqiqotlarida oʻrganilgan oʻquvchilarining jismoniy tayyorgarligida yosh xususiyatlarining tahlili A.A.Gujalovskiy, V.V.Dyakonov, I.G.Dukalskiy, V.I.Lyax, V.A.Yermakov, A.G.Suxarev, A.Yu.Farraxova, I.A.Sennikova, T.G.Sulimova, V.P.Guba, O.B.Seregina, A.N.Kainov, A.M.Achilov, O.V.Goncharova va boshqalarning ishlari orqali oʻrganildi.

Keyingi yillarda V.V.Petrovskiy, T.Yu.Kryushevich tekshirishlardan bir xil yoshdagi oʻquvchi-yoshlarning boʻyi, ogʻirligi, funksional tayyorgarligi, psixologiya rivojlanganligi, ularning harakat imkoniyatlari xam bir xil emasligi ayon boʻlgan.

Shuning uchun mualliflar faqat yuqori sinf oʻquvchi-yoshlar uchun belgilangan bu xususiyatlar va meʼyorlar oʻquvchilarni jismoniy tayyorgarligiga etarli darajada mos kelmasligini oʻqitirishgan.

Natijada, umumiy oʻrta taʼlim maktablari dasturida maktab oʻquvchilarini jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, harakat sifatlarining usishi boʻyicha kamchilik va xatolar yaqqol kuzga tashlanadi. Jismoniy tarbiyaning muhim muammolaridan biri harakat faoliyatiga oʻrgatishning yangi uslub va shakllarini yaratishdan iboratdir.

Ammo mazkur tadqiqot mavzusi doirasida ayrim metodik tavsiyalarni inobatga olmasak, oʻquvchilar sogʻligʻini mustahkamlash muammosini hal etishga bagʻishlangan alohida monografik tadqiqot amalga oshirilmagan. Masalan, 12-13 yoshli oʻquvchi qizlarning tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarligini taʼminlash, jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil boʻlgan oʻquvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida oʻziga xos tashkiliy-uslubiy xususiyatlarga asoslanadigan uslubiyat ishlab chiqish masalalariga doir ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shunday xulosa qilishga olib keldiki, mazkur muammo dolzarb ilmiy, maqsadli pedagogik tadqiqotlar predmetiga aylanmagan.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, mazkur ishning dolzarbligi muammoning mavjudligidan dalolat beradi, uning mohiyati jismoniy tarbiya boʻyicha taʼlim jarayonining nazariy, metodologik va tashkiliy asoslari etarli ishlab chiqilmaganligi, uning maktab oʻquvchilarining jismonan rivojlanishiga va jismoniy tayyorgarligiga yoʻnaltirilishidan iborat.

Shu munosabatda biz oldimizga aniq maqsad qoʻydik, yaʼni 12-13 yoshli oʻquvchi qizlarning tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil boʻlgan oʻquvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan takomillashtirilgan yangi usul, shakl va vositalarini ishlab chiqish hamda asoslab berishdan iborat.

Tadqiqot obyekti. Umumiy oʻrta taʼlim maktabi oʻquvchilari ijtimoiy jismoniy tarbiyasining taʼlim faoliyati jarayoni.

Tadqiqot predmeti. Umumiy oʻrta taʼlim maktabidagi jismoniy tarbiya darslarida oʻquvchilarni jismoniy tayrgarligini taʼminlashning vosita va uslublari.

Tadqiqotning nazariy asoslari. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning asarlari, Oʻzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yoʻnalishi boʻyicha Harakatlar strategiyasi toʻgʻrisida”gi PF-4947-sonli Farmoni, 2018 yil 14 avgustdagi “Yoshlarni maʼnaviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga taʼlim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga koʻtarish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-3907 sonli Qarori, 2018 yil 5 sentyabrdagi “Xalq taʼlimini boshqarish tizimini takomillashtirish boʻyicha qoʻshimcha chora-tadbirlar toʻgʻrisida”gi PF-5538-sonli [Farmoni](#), 2019 yil 16 yanvardagi “Taʼlim sifatini nazorat qilish tizimini takomillashtirish boʻyicha qoʻshimcha chora-tadbirlar toʻgʻrisida”gi PQ-4119-sonli [Qarorlari](#) hamda mazkur sohaga tegishli meʼyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar mazkur tadqiqot ishining metodologik asosi hisoblanadi..

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Ushbu magistrlik dissertatsiyasida 12-13 yoshli qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirishga qaratilgan uslub, shakl va vositalar taʼminlash boʻyicha ish tajaribalari, kamchiliklar, muammolar oʻrganilib chiqiladi va oʻquvchi qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligida mashgʻulotlar shakllarining oʻzaro bogʻliqligini aniqlash.

12-13 yoshli qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirishga qaratilgan uslub, shakl va vositalar taʼminlash boʻyicha hamda harakat

faolligini oshirishda foydalaniladigan mashg'ulotlar samaradorlik darajasini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

“Jismoniy tarbiya darsi jarayonida individual yondashishning 12-13 yoshli qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish samaradorligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Kutilayotgan natijalar va muammo yechimlari.

- Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini 12-13 yoshli o'quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini ta'minlash bo'yicha ish tajaribalari o'rganiladi;

- 12-13 yoshli o'quvchi qizlar jismoniy tarbiyasi va jismoniy tayyorgarligi mashg'ulotlari shakllarining o'zaro bog'liqligi aniqlanadi;

- 12-13 yoshli o'quvchi qizlarni jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasini aniqlanadi;

- Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda hamda harakat faolligini oshirishda foydalaniladigan mashg'ulotlar shakli, vosita va metodlarining samaraliligi darajasi aniqlanadi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi;

- “Jismoniy tarbiya darsi jarayonida individual yondashishning 12-13 yoshli qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish samaradorligini va amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi;

“12-13 yoshli qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish asoslari” magistrlik dissertatsiyasining strukturaviy tuzilishi. Dissertatsiya quyidagi qismlardan iborat bo'ladi:

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent, “O'zbekiston”, 2017. 484 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T.: “O'zbekiston”, 2016. - 56 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib – intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. - T.: “O'zbekiston”, 2017. - 104b

4. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi “2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi PF–60-son Farmonida

5.Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.

6.Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.

7.Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.

8. Абу Али ибн Сино. Тиб конунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Муҳаррир, 2013. – 692 б.

9.Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.

10.Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. “Ta'lim taraqqiyoti” jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. - 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // “Boshlang'ich ta'lim” jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

11. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. “Бошланғич таълим” журнали. 1998. 6-сон -12-18 бетлар.

12. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

13.Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. “Ta'lim taraqqiyoti” jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // “Boshlang'ich ta'lim” jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

14. Атоев А.Қ., Саидов И.И. Маҳаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш//“Педагогик маҳорат” БухДУ педагогика ва жисмоний тарбия факультетининг назарий ва илмий-метоик журнали. Бухоро. 2010. 2-сон 28-31 бет.

ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ДЕЯТЕЛЬНОСТЕЙ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация. В данной статье основное внимание уделяется привитию национальных ценностей, укреплению здоровья детей, воспитанию произвольных качеств, развитию и формированию их физических способностей посредством национальных подвижных игр в физическом воспитании учащихся начальной школы. Это очень помогает развивать навыки демонстрации через действия в игровой деятельности. Известно, что наши предки, прежде всего, неукоснительно воспитывали в детях волю и самостоятельность, ставили перед собой множество целей. В этом взрослые более требовательны к детям и нацелены на то, чтобы научить ребенка действовать самостоятельно.

Annotation. This article focuses on the instillation of national values, strengthening the health of children, the education of arbitrary qualities, the development and formation of their physical abilities through national outdoor games in the physical education of elementary school students. It helps a lot to develop the skills of demonstrating through actions in play activities. It is known that our ancestors, first of all, rigorously brought up will and independence in children, set many goals for themselves. In this, adults are more demanding of children and are aimed at teaching the child to act independently.

Ключевые слова: игра, игровые формы, роль игры, развитие, воспитание, нравственные, эстетические, творческие игры, дидактические игры, упражнения.

Keywords: game, game forms, the role of the game, development, education, moral, aesthetic, creative games, didactic games, exercises.

Педагогическому обществу Узбекистана искать необычные формы и методы воспитания, формировать прочное всеобщее доверие и мировоззрение у подрастающего поколения; следует обратить внимание на воспитание в человеке чувства уважения и бережного сохранения национальной культуры и ценностей. Исходя из этих соображений, можно рассматривать опыт народной педагогики в системе воспитания подрастающего поколения, в том числе и национальных подвижных игр, как средство и основную силу управления характером и сознанием молодежи. Фактором, побуждающим ребенка к игре, является восприятие существования и межличностных отношений взрослых и его стремление проверить их в своей личной деятельности, а также его стремление к непосредственному общению со сверстниками, играющими в команде. Можно сделать вывод, что:

а) в игровой деятельности ребенок стремится в полной мере продемонстрировать различные действия, показать способы их выполнения;

б) ребенок пытается обобщить и отразить все действия.

Вы действительно можете подготовить ребенка к великим вещам, участвуя в играх. Игра – это не просто времяпрепровождение для детей, а важный инструмент, помогающий им развивать свои силы и способности [1]. От младенческого до школьного возраста деятельность ребенка переходит от деятельности, направляемой взрослым, к самостоятельному самоконтролю. Однако, поскольку все вышеперечисленные условия не являются взаимоисключающими, они не могут служить основой какой-либо игры, и, соответственно, до определенного периода игровая деятельность осуществляется в зависимости от объектов. Психологи говорят, что игра не возникает сама собой, для чего должны присутствовать по крайней мере три условия: [2]

1) формирование в сознании ребенка разнообразных представлений об окружающей действительности;

2) наличие различных форм средств и методов воспитательного воздействия;

3) частое взаимодействие и общение ребенка со взрослыми.

Решающую роль в этом играет то, как взрослые непосредственно воздействуют на ребенка. Одного этого объективного условия недостаточно для организации и создания национальных народных подвижных игр, для этого необходимо коренным образом изменить отношения между детьми и взрослыми. Иначе не будет независимости. Известно, что наши предки, прежде всего, неукоснительно воспитывали в детях волю и самостоятельность, ставили перед собой множество целей. Взрослые должны повысить требования к детям и научить их действовать самостоятельно. Подобные виды деятельности формируют обучение ребенка самостоятельности и организации самостоятельной деятельности.

Дошкольник постепенно входит в мир жизни и деятельности взрослых, положительные эмоции, ранее проявлявшиеся в совместной деятельности, приводящие к мужеству и отваге, поднимаются в ментальный мир примерных взрослых. В школьном возрасте ребенок начинает самостоятельно находить способы вхождения в жизнь и деятельность взрослых. Позже он проявит желание участвовать во всех сферах взрослой жизни и деятельности, в межличностных отношениях. Вот почему народные национальные подвижные игры являются новинкой между взрослыми и детьми. создает отношения, и в этих отношениях формируются и формируются национальные особенности: ценить свою страну, уважение, уважение к старшим. Игровая деятельность социальна по своему содержанию и сущности. Национальные подвижные игры могут быть ярким примером самостоятельной деятельности ребенка, в этом отношении через содержание игр он знакомится с жизнью взрослых. В игре основное внимание часто сосредоточено на действиях с предметами, следует также отметить, что игры с предметами, например: с камнем, с плащом, с шапочкой и т. д., служат ведущей деятельностью для движения ребенка. Но ребенок может выполнять в играх какое-то задание, которым не следует пренебрегать. Например, такая ситуация может возникнуть в играх, предназначенных для доставки предмета от одного предмета к другому. В процессе использования национальных подвижных игр необходимо учитывать следующие особенности учащихся начальных классов:

1. Интерес ребенка к деятельности взрослых, их отношению к предметам и их взаимодействию.

2. Детские подвижные игры отражают наиболее внешне выразительные, страстные эмоциональные стороны окружающей действительности.

3. В национальных подвижных играх ребенок может осуществить свое желание, почувствовав, что живет в таких же условиях, как и взрослые, на той же земле.

Мы знаем, что одна группа учащихся усваивает учебный материал быстро, вторая относительно поздно, а третья значительно позже. Кроме того, большое значение в усвоении учебного материала имеет общая физическая подготовка. Экономические условия физической подготовленности ребенка: место жительства, материальное положение семьи, могут влиять количество детей, образование родителей, мировоззрение и место их работы, звание и др. [3]. Проведенные наблюдения и собранные данные показывают, что физическое развитие и подготовка детей, их мировоззрение, речь, активность в учебном процессе тесно связаны с вышеперечисленными факторами.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. I-тўплам Т.: 1998. -27 б.
2. Раҳимов М. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар билан иссиқ иқлим шароитида очик ҳавода жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш усулларининг ўзига хослиги. Пед. фан. ном.....дис. автореф. Т: 1984,-23 б.
3. Салимов Ф.М. Миллий ҳаракатли ўйинлар асосида 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги Пед. фан. ном.....дис. автореф. Т: 2007,-55 б.

*Buxoro davlat universiteti dotsenti, p.f.f.d. (PhD),
Anvar Ergashovich Sattorov,
Buxoro davlat pedagogika unstituti 2-bosqich magistrnati
To'rayeva Sitora*

MASHG'ULOTLARDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK - PSIXOLOGIK JIHATLARINI O'RAGNISH ORQALI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH YO'LLARI

Annotatsiya

Maqolada mashg'ulot jarayonida voleybol o'yinchilarining o'zaro qarashlari, psixologik holatlarini o'rganish orqali ularni musobaqaga tayyorlash yo'llari o'rganilgan.

Аннотация

В статье рассматриваются взгляды и отношение волейболистов во время их тренировок и способы их подготовки к соревнованиям.

Annotation

The article explores the views and attitudes of volleyball players during their training and how to prepare them for the competition.

Tayanch so’zlar: psixologik tayyorgarlik, voleybol, voleybolchilarni tayyorlash, psixologik hissiyotlar, musobaqaoldi vaziyatlar.

Ключевые слова: психологическая подготовка, волейбол, тренировка волейболистов, психологические эмоции, предсоревновательные ситуации.

Key words: psychological preparation, volleyball, volleyball players training, psychological emotions, pre-competitive situations.

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug’ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog’lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ’ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog’lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to’laqonli va samarali foydalanishni ta’minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish maqsadida aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta’minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish;

- ilg’or jahon tajribasi asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni ilmiy-metodik ta’minlashni takomillashtirish;

- yangicha fikrlaydigan trener kadrlarni tanlash va tayyorlashni tashkil etish;

- innovatsion tafakkurli ma’muriy kadrlarni tayyorlash va tanlashni tashkil etish;

- sport tibbiyotini takomillashtirish, sog’lom turmush tarzini va sog’lom ovqatlanishni targ’ib qilish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amalga oshirish;

- seleksiya yo’li bilan iqtidorli sportchilarni tanlash, seleksioner trenerlar faoliyatini qo’llab-quvvatlash chora-tadbirlarini kuchaytirish;

- jismoniy tarbiya va ommaviy sportni, sog’lom turmush tarzini ommalashtirish ishlarini tashkil etish va amalga oshirish jarayonida axborotlashtirishning yuqori darajasini ta’minlash va multimedia mahsulotlaridan foydalanish;

- energiya va resurslarni tejaydigan texnologiyalarni faol joriy etish asosida davlat sport muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash;

- jismoniy tarbiya va ommaviy sportni hamda sog’lom turmush tarzini ommalashtirish bo’yicha innovatsion chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish kabi bir qancha vazifalar turadi [2].

Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy mashqlar yoki sport turlari bilan shug’ullanishga barcha imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratilgan. Ta’kidlash joizki, yurtimiz bo’ylab ommaviy sog’lomlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning voleybol turi beqiyos ahamiyat kasb etadi. Darhaqiqat, voleybol Yer kurrasida eng ommaviylashgan sport turi deb tan olingan.

Bizga ma’lumki, sport o’yinlarida har bir o’yinchining jismoniy va ruhiy holati, jamoada o’zaro munosabatlar musobaqa natijasiga ta’sir ko’rsatuvchi muhim omillardan biridir. O’yinchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik holatlari o’zaro chambarchas bog’liq hisoblanadi. Mashg’ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o’yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslanilsa yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi voleybolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o’yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko’rsatkichlarga ega bo’la turib, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo’lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo’ladi.

O’yin sharoitida bajariladigan texnik harakatlarning samarasi musobaqa sharoitida butunlay boshqacha bo’ladi. Shuning uchun musobaqa sharoitida bajariladigan harakatlarni nazorat qilish va baholashda turli usullardan foydalaniladi. Ekspert bahosi, videoe yozuvlar va boshqalar shular jumlasidandir [5].

Jumladan, ko’p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi [3].

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar – xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko’rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo’lishi lozim. Bu borada shug’ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat’iyatlik, zukkolik, «makkorlik» va ixtirochilik fazilatlarini shakllantirish lozim [4].

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida shakllantiriladi, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida rivojlantirish talab etiladi.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib boriladi [4]:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Voleybol maydonchasi gandbol, basketbol va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo'lgani va unda har bir jamoada 6 o'yinchining o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilishi hamjihatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Quyida berilgan psixologik test orqali trener har bir o'yinchining psixologik holatlarini o'rganish uchun juda qulay hisoblanadi.

T- jadval metodikasi (J.A.Po'latov)

Maqsad: Mazkur metodika asosida jamoada psixologik muhit, shaxslararo munosabat jarayonlari, guruh a'zolarining o'zaro qarashlari, ularda individual psixologik xususiyatlarinin o'rganish va aniqlash maqsad qilib olingan.

Materiallar: T-jadval, marker.

Ko'rsatma: Trener guruhda ishtirokchilarning barchasiga maxsus tayyorlangan T – jadvalini guruh a'zolarining har birini orqa yoqasiga qadab qo'yadi va jadval bo'yicha ijobiy va salbiy sifatlarimizni o'zaro yozib berish ko'rsatmasi beriladi. 30 daqiqa berilgan reglament vaqt ichida guruh a'zolari bir-birlarini navbat bilan ijobiy va salbiy sifatleri t-jadvalida qayd qilinadi. Belgilangan vaqt tugaganidan so'ng har bir ishtirokchilarning t-jadvali yig'ib olinadi. T-jadvalida keltirilgan har ishtirokchining ijobiy va salbiy sifatleri trener tomonidan tanishib chiqiladi hamda har bir ishtirokchilarning guruhda tutgan mavqei, o'rni haqida tavsif bilan tanishtiriladi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

T-jadval	
Ijobiy sifat	Salbiy sifat
Ijodkor	Ochko'z
Tashabbuskor	Jahldor
Kuchli	Yolg'onchi
Rostgo'y	Ikkiyuzlamachi
Mehribon	Baxil
Kamtar	Mansabparast
Shirinso'z	Xudbin
Saxiy	Qo'pol
Chaqqon	Sust
Harakatchan	Toshbag'r
G'amxo'r	Maqtanchoq
.....

Voleybolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv sistemasi) va periferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg‘ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Bo‘lajak musobaqa o‘tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o‘zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish o‘ta murakkab va mas’uliyatli jarayondir.

Ma’lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat’iy nazar, turli xil psixologik holatlar (lixoradka – talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va h.k.)ga duchor bo‘ladi. Agar o‘yinchi va jamoa uchun bo‘lajak raqibning o‘yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo‘lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o‘z-o‘zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg‘ulotlarda bo‘lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o‘rganiladi. Bunda videofilmlar, «sport razvedkasi» taqdim etgan ma’lumotlar va boshqa ma’lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o‘zlashtirilganidan so‘ng, ular modellashtirilgan mashg‘ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

1. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro‘y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki «stress-qo‘zg‘atkichlar» ta’sir etmayapti, men ulardan xalos bo‘ldim;
- o‘zimni a’lo his qilayapman;
- ertangi musobaqa meni qiziqtirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;
- bugun tinch va osoyishta uxlayman, butun ichki a’zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;
- uyqudan a’lo kayfiyat, a’lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg‘ondim;
- o‘rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko‘tardi, o‘zimni yengil his qilmoqdaman, «uchishga tayyorman»;
- biroz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni «qushdek» yengil qildi;
- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a’lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;
- ertalabki modellashtirilgan yengil mashg‘ulot meni a’lo «sport formasida» ekanligimni eslatdi;
- tushlikdan so‘ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag‘ishladi;
- musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko‘zim yumilgan holatda jangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;
- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a’zolarim osoyishta dam olmoqda;
- nafaslarim ravon, yuragimni urishi me’yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;
- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko‘z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;
- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o‘yinoldi mashg‘ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni «charxlayman»;
- o‘yinoldi mashg‘ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlarini va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;
- jangovor holatga keldim, «jangga» tayyorman;
- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor![4,5].

Xulosa qilib aytganda, voleybol o‘yinчилarining mashg‘ulot jarayonida o‘zaro psixologik qarashlarini o‘rganish orqali musobaqaoldi va musobaqa jarayonlarida kuzatiladigan psixologik faktorlar, ularni o‘rganish, sport mashg‘ulotlarini qiziqarli, optimal metodlar yordamida olib borish - kelajakda ushbu sport turi bo‘yicha namunali, malakali, iqtidorli sportchi yetishib chiqishiga asos bo‘ladi.

Maqoladagi izlanishlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, voleybolchilarning psixologik va texnik tayyorgarligi darajasi ko‘plab omillar bilan belgilanadi: voleybolchilarning o‘zaro qarashlari va bir-birlarini tushunib yetishlari, umumiy va maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, tezlikni kuchaytirish xususiyatlarini rivojlantirish, sakrash qobiliyati, motor reaksiyalari tezligi va qo‘lning mushak kuchini oshirish, hujumni amalga oshirish va hokazolar. Tadqiqot natijasida olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatdiki, dasturlash ko‘nikmalarini shakllantirish, o‘yinчилar o‘zaro bir-birlarini aniq tushungan holda va raqib bilan o‘yinda harakat qilish paytida vosita harakatlarini tuzatish yangi yo‘nalish, sport tayyorgarligi tizimini sifat jihatidan yaxshilash uchun qo‘shimcha imkoniyatlar ochib beradi. Ushbu

yondashuv sport mahorati o'sishi uchun muhim omil sifatida vosita harakatlarini boshqarish samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. САТТОРОВ А. Э., ИБРАГИМОВ А. К. СПОРЧИЛАРДА ҲИССИЙ-ИРОДАВИЙ СИФАТЛАР ШАКЛЛАНИШИНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ //ПСИХОЛОГИЯ Учредители: Бухарский государственный университет. – №. С2. – С. 112-118.
2. Сатторов А.Е., Ибрагимов М. Методы и средства формирования специальных умений в процессе проведения индивидуальных занятий тренеров по боксу //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1302-1307 гг.
3. Сатторов А.Е., Рустамов А. Пути укрепления здоровья студентов путем организации трехэтапных спортивных соревнований в Узбекистане //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1121-1127.
4. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО Дар, 1995.
5. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. - Т.: ООО «Меҳридарё», 2009.
6. Ashrapovich, N. F. (2022). Forms of control over the professional and pedagogical activity of the trainer and its pedagogical significance. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(1), 372-379.
7. Azimovna, F. M. (2021). The quality assessment technology and development techniques in volleyball players. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 2(04), 242-248.
8. Савенков Г.И. Причинная обусловленность осознанной регуляции двигательных действий при формировании интеллектуальной готовности спортсмена. / Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (2-5 июня 2009 г.). - М: «Анита Пресс», 2009. -С. 22-25.

R.U.Memetov

O'qituvchi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston Chirchiq shahar
Telefon: +998977775058 e-mail: memetovrustam532@gmail.com

S.A.Saydinov

O'zbekiston Chirchiq shahar
O'qituvchi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Telefon: +998977466696 e-mail: memetovrustam532@gmail.com

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ В УЗБЕКИСТАНЕ

Аннотация. В данной статье освещены такие проблемы, как бег в штрафной площади для юных биатлонистов, повышение точности прицеливания и контроль частоты сердечных сокращений, стрельба на высоком пульсе и планирование нагрузок.

Ключевые слова. Пристрелка, количество инфарктов, штрафная площадь, количество инфарктов у биатлонистов.

Annotatsiya. Ушбу мақолада биатлон билан шуғулланувчи ёш спортчиларни жарима майдонида югуруш, нишонни аниқ мўлжалга олишни такомиллаштириш ва юрак уруши сонини назорат қилиш юқори пулсда ўқ отиш ҳамда юкламаларни режалаштириш каби муаммолар ёритилган.

Калит сўзлар. Нишонни пойлаш, юрак урушлар сони, жарима майдони, биатлончиларни юрак уруш сони.

Annotation. This article highlights issues such as running in the box for young biathletes, improving aiming accuracy and heart rate control, shooting at a high heart rate and planning loads.

Keywords. Shooting, the number of heart attacks, the penalty area, the number of heart attacks in biathletes.

Актуальность. Указы и постановления о развитии физической культуры и спорта, издаваемые Кабинетом Министров Республики Узбекистан и нашим президентом, свидетельствуют о том, что эта сфера в нашей стране поднимается на уровень политики.

Создание в нашей стране условий, соответствующих современным требованиям для регулярного занятия физической культурой подрастающим поколением, укрепление у молодежи веры в свою волю, силу и возможности посредством спортивных соревнований, воспитание

чувства мужества и патриотизма, преданности Родине, а также системная организация работы по отбору талантливых спортсменов из числа молодежи, дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта. ведется широкомасштабная работа, направленная на развитие.

В частности, в указе главы государства от 24 января 2020 года № ПФ-5924 “о мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан” также определен ряд задач, направленных на достижение вышеуказанных целей.

Сегодня в нашей стране созданы достаточные условия и возможности для серьезной подготовки молодых талантов, в том числе для участия в проводимых в республике соревнованиях по летнему биатлону, которые приносят хорошие результаты. Тот факт, что среди стран мира по данному виду биатлона представители России, Казахстана, Норвегии, Германии и Дании в последние годы не утратили лидерства, свидетельствует о правильной организации механизмов планирования спортивной подготовки, поиска талантливых спортсменов и ориентации на узкую специализацию.

Формирование высокого уровня технико-тактической подготовки биатлонистов позволяет непосредственно показывать высокий спортивный результат.

Анализируя результаты спортивных соревнований, которые в настоящее время проводятся на мировых аренах, мы можем видеть спортсменов из России, Казахстана, Норвегии, Германии, Дании и других стран, но мы можем видеть, что наши спортсмены в настоящее время отстают. Отсюда следует сделать вывод, что ежегодная, многолетняя подготовка наших биатлонистов, сопровождающаяся повышением их технико-тактической подготовки, требует создания новой на научной основе системы тренировочного плана и разработки квалификационных критериев.

Это один из актуальных вопросов в современной системе подготовки спортсменов, имеющий как научное, так и практическое значение в этой области.

Так, многолетние циклы подготовки требуют, чтобы спортсмены отбирались и направлялись в спорт из числа мальчиков и девочек, которые учатся в каждом виде спорта. В связи с этим внедрение президентом нашей страны трехуровневой системы предусматривает, что наша молодежь, набранная на соревнованиях “Умид нихоллари”, “Баркамол авлод”, Универсиаде, будет участвовать в таких престижных международных соревнованиях, как чемпионаты мира и кубковые соревнования, а также в Олимпийских играх. Из спортивных соревнований нам известно, насколько правильно была разработана эта система. Поэтому в сфере биатлона.

Сегодня большинство ученых сосредоточено на методах подготовки спортсменов с использованием различных средств совершенствования тренировочных процессов квалифицированных биатлонистов, распределения тренировочных нагрузок, планирования ежегодных тренировок, а также проводят научные исследования. Из них Р.С.Саламов, Т.С.Усманходжаев, А.Абдиев, Н.Т.Туктабоев, С.В.Серебряков, М.С.Олимов провел ряд научных работ.

Но в проведенных ими научных исследованиях мы видим, что при подготовке биатлонистов к соревнованиям именно бегом по пересеченной местности они уделяют меньше внимания вопросам формирования ритма дыхания, улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы, развития деятельности опорно-двигательного аппарата. Повышение уровня общей физической подготовленности биатлонистов в подготовительный период, развитие функциональной подготовленности приводят их к повышению спортивных результатов в процессе соревнований.

Но, на наш взгляд, использование дистанций бега по пересеченной местности при подготовке квалифицированных спортсменов позволяет каждому спортсмену показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях, создавая базовую основу для развития физической подготовки, формирования функционального состояния, особенно технико-тактической подготовки. Поэтому для эффективной подготовки биатлонистов необходимо организовать тренировки с использованием дистанций бега по пересеченной местности.

Потому что, когда мы наблюдаем за спортивными результатами спортсменов в спортивных соревнованиях, или когда мы наблюдаем за процессом соревнований, мы можем видеть, что нашим спортсменам, специализирующимся на беге на длинные дистанции, не хватает особого качества выносливости в соревновательной деятельности. Это состояние влияет не только на спортивные результаты спортсмена, но и на его функциональное состояние, физическую форму. Тренировки бегунов на дистанции бега по пересеченной местности два-три раза в неделю служат повышению их спортивных результатов, повышению технико-тактической подготовки и улучшению функционального состояния.

Поэтому научно-исследовательская работа, направленная на повышение эффективности совершенствования технико-тактической подготовки этих биатлонистов, отобранных нами, сегодня приобретает особое научное значение, являясь одной из актуальных тем.

Развитие технико-тактической и физической подготовки биатлонистов бегом по пересеченной местности.

При реализации поставленной перед нами цели были решены следующие задачи:

- Изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы по теме;
- Определение физического развития и физической подготовленности биатлонистов;
- Состоит в определении специальной выносливости и технико-тактической эффективности биатлонистов с применением кросс-тренинга на подготовительном этапе.

Мы организовали педагогическое исследование в три этапа. I этап исследования в сентябре-ноябре 2021 года на основе анализа литературы были изучены научные теоретические основы проблемы, и была указана актуальность исследования, его научная значимость на сегодняшний день.

II этап исследования был проведен в марте-мае 2022 года со студентами-спортсменами биатлонной специальности Узгту с наблюдением за ходом спортивной подготовки по биатлону, изучены используемые тренером двигательные приемы, объем нагрузок, количество повторений и проведен сравнительный анализ с данными, приведенными в источниках. III этап исследования в сентябре-ноябре 2020 года был проведен педагогический эксперимент со студентами-спортсменами 1-2 ступеней биатлонной специальности Узгту.

Результаты проведенного исследования показали, что при наличии научной методической литературы по биатлону, однако, мало внимания уделяется повышению эффективности технико-тактической подготовки спортсменов, занимающихся биатлонным видом спорта.

Одной из важнейших составляющих подготовки биатлонистов считается физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание двигательных качеств. Как правило, высокие показатели у биатлонистов могут показывать спортсмены, имеющие разностороннее физическое развитие.

Литература:

1. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т., Рафиев Х.Т., Тухтабоев Н.Т., Смурыгина Л.В. ва бошқалар. / Дарслик. Енгил атлетика назарияси ва услубияти. / - Тошкент, 2018 й.
2. Иванова-Тюрина В.В., Смурыгина Л.В. / Учебно-методическое пособие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. – Ч.;2019 г.80 с.
3. Черникова.Е.Н., Каримов.И.И., Меметов.Р.У., Теория и методика биатлона.

Serimbetov Qarlibay Orazimbetovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o'qituvchisi

YOSH VELOSIPEDCHILARGA TEXNIK TAYYORGARLIKLARINI O'RGATISH ASOSLARI

Annotatsiya: *Ushbu maqolada velosiped sportining yosh sportchilariga tepalikka ko'tarilish va undan tushish texnikasi, jamoada yurish texnikasi, guruhda yurish texnikasin va yosh sportchilarga musobaqa vaqtida ushbu texnikalarini o'rgatish to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.*

Аннотация: *В этой статье представлена информация о технике восхождения и спуска с холма, технике командной езды, технике групповой езды и обучении этим приемам юных спортсменов во время соревнований.*

Annotation: *This article provides information about hill climbing and descending techniques, team riding techniques, team riding techniques and teaching these techniques to young athletes during competitions.*

Kalit so'zlar: *velosport, velosipedta tepalikka ko'tarilish, guruhda haydash, yosh sportchilar, texnika, shosseda velosport.*

Ключевые слова: *велоспорт, подъем в гору на велосипеде, групповая езда, юные спортсмены, экипировка, шоссейный велоспорт*

Keywords: *cycling, uphill bike ride, group riding, young athletes, technique, highway cycling.*

Velosportga endi kelgan yosh sportchilarga veloshosse poygalariga qatnashmasdan oldin ularga mashg'ulot vaqtida tepalikka ko'tarilish va undan tushish texnikasi, jamoada yurish texnikasi va guruhda yurish texnikasin o'rgatish lozim. Yosh sportchilarimiz shu texnikalarni vaqtida o'rgansa poyga vaqtida qiyinshiliklarga uchramaydi.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Tepalikka ko‘tarilish va undan tushish texnikasiga bitta mashg‘ulotda o‘rgatiladi. Oldin uncha baland bo‘lmagan tepalikda ko‘tarilish va undan tushishning oddiy usuli ko‘rsatiladi. Tepalikka ko‘tarilishning eng oddiy usuli uni uchib kelib amalga oshirish. Bu usulda asosiysi-egardan ko‘tarilmasdan, o‘rtacha jadallikda pedallarni aylantirgan holda tepalikka chiqish uchun uzatgichni vaqtida kichiginasiga o‘tkazib, kerakli tezlikni olish. Tog‘dan tushayotganda oldin tezlanish olib, shatunlarni gorizontol holatga qo‘yib, past holatda o‘tirish kerak. Shuningdek egarda sal orqaga surilish, qo‘llarni qattiq bukish va yaxshilab bo‘shashib, nafas chiqarishga e‘tiborni qaratish kerak. Mashqni bajargandan keyin umumiy va individual xatolar tahlil qilinadi, mashq ikki-uch marta bajariladi. Keyingi mashg‘ulotda murabbiy yosh sportchilarga guruhga tepalikka uzoq ko‘tarilish texnikasini ko‘rsatib beradi. Ko‘rsatishda murabbiy ko‘tarilishning bir qismini bir uzatishda, ikkinchi qismini uzatishni kichigiga yetmasdan egardan turadi va tana og‘irligini oyoq harakatining har birida oldinga-orqaga yo‘nalishni o‘sha usulda davom ettiradi. Tepalikning cho‘qqisiga yetmasdan oldin egardan turib va tana og‘irligini oyoq harakatining har birida oldinga-orqaga yo‘nalishtirish kerak. Tepalikdan tushayotganda tezlikni ushlab turish maqsadida pedalni vaqti-vaqti bilan aylantirib turish kerak. Murabbiy har bir mashg‘ulotda shug‘ullanuvchilarga tushayotganda ehtiyot bo‘lish kerakligini, oldinga qarash, boshni rul tagiga tushirmaslik kerakligini ta’kidlab turadi. Past-baland joylarda mashg‘ulot o‘tkazishdan oldin u shaxsan naylarning yopishtirilganligini va tormozlar holatini tekshirib chiqish kerak.

Balandlika xaydash, Ko‘tarilish joyidan o‘tishda, bu joyning uzunligi va qiyaligishiga qarab pelarirovaniye uslubi o‘zgaradi. Qiya tepalikda velosipedchi egarda mahkam o‘tiradi. Yelka kamari va gavda mushaklari bo‘shashtirilgan bo‘lib, bu oyoq mushaklarning ishlashiga yordam beradi. Oyoq mushaklari quyidagicha ishlaydi: bir oyoq pedalni bosadi, bunda ikkinchisi pedalni qattiq tepaga tortadi.

Qisqa tik ko‘tarilishlar oldindan tezlik olgan holda, tekis yo‘lda kelayotgan uzatgichga o‘tiladi. “Raqqosa” uslubi ko‘tarilishni o‘tishni yengillashtiradi.

Qiya uzun ko‘tarilishlar boshqacha usulda o‘tiladi: ko‘tarilishning pastki qismini velosipedchi ko‘tarilish boshlanguncha bo‘lgan uzatgich o‘tadi. Tezlik tusha boshlagan vaqtda kichik uzatgich qo‘yiladi va ko‘tarilishning qolgan qismi bir maromdagi doiraviy pedal aylantirish bilan amalga oishiriladi. Ko‘tarilishning cho‘qqisida pedallarga turib olish va “raqqosa” uslubida uni o‘tish, keyin yana 40-50 m yuqori tezlikni ushlab turish maqsadga muvofiqdir. Bundan so‘ng bir qisqa vaqtli dam olib olish va so‘ngra ravon pedal aylantirishga o‘tish mumkin. Agarda ko‘tarilish uzun bo‘lsa, bu esa tog‘li tumanlarda ko‘p uchraydi, egarda yurishni “raqqosa” uslubi bilan almashtirib turish kerak. Bu haydashning bu uslubida poygachining eng muhim vazifasi tananing bor og‘irligini rostlangan oyoqqa olib o‘tish, ya’ni tos va boldir suyaklari siqishga ishlashlari, oyoq mushaklarini esa dam oldirishdan iboratdir. Pedalni aylantirishda ko‘p kuch sarflamaslik maqsadida tana og‘irligidan foydalana bilish – “raqqosa” uslubida yurishning asosiy shartlaridan biridir. “Raqqosa” uslubida poygachi velosipedni oldingan egiltiradi, gavda esa bir oz egiladi. Velosipedchi o‘ng oyog‘i bilan pedal aylatirganda, chap qo‘l rulni pastga tushiradi, o‘ng qo‘l es uni yuqoriga tortadi. Bu uslubni guruh poygalarida qo‘llaganda juda ehtiyot bo‘lish kerak, chunki velosipedni 15° gacha og‘dirganda velosipedchining barashek yoki eksentirk qo‘li vertikal dan 5-7 m ga og‘ishi mumkin, bu es yonda ketayotgan sportchi bilan to‘qnashuv olib kelishi mumkin. Ayrim hollarda amalda velosipedni boshqarishda “raqqosa” uslubi qo‘llanilganda tana oldinga-orqaga chayqaladi.



Teppaga ko'tarilganda katta ahamiyat to'g'ri nafas olishga qaratilishi kerak. Poygachi tezlikni saqlab qolish maqsadida, masalan, qiya balandlikda, pedallarga oyoq bosimini kuchaytiradi, chunki qiyalikning tikligi ortgan sari qarshiligi ham ortadi. Demak, pedal aylantirishning bir xil jadalligida sportchi organizimi ko'proq zo'riqadi. Bunda sportchi organizimiga ortayotgan qarshilikni yenga oladigan, shuningdek muvofiq tezlikni ushlab turish imkonini beruvchi peredachani to'g'ri tanlash kerak. Odatda, nafas olish tezligi oyoq harakati maromiga bog'liq bo'ladi. Bir oyoq bilan pedal bosilganda nafas olinadi, ikkinchi oyoq bilan gavda boshqa pedalga o'tish vaqtida nafas chiqariladi.

Tog' tikkaliklarini o'tishda, yo'l dengiz sathidan ancha balandlikda bo'lganda, alohida holat vujudga keladi. Ma'lumki, dengiz sathidan 1500-2000 m balandlikda maxsus mashg'ulotlar o'tilmasa, bu holat eng kuchli va tajribali velosipedchilarning natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, va bu yerda muammo velosportchining tayyorgarligi, peredachaning tanlanishida emas, balki sportchining tog'li tumanlarda harakatlanishga tayyorgarligi, hamda musobaqalar o'tkazilayotgan balandlik iqlimiga o'rganishida bo'ladi.

Yosh sportchilarga jamoada yurish texnikasini o'rgatishni ikki kishidan peshqadamlikni o'rgatishdan boshlash mumkin. Peshqadamlik velosiped sportida kata ahamiyatga ega. Peshqadamlik qilishni birinchi mashg'ulotdan boshlab, to'g'ri chiziq boylab yurish texnikasini, burilish texnikasi, tepalikka ko'tarilish va tushish texnikasi bo'yicha ko'nikmalar hosil qilingandan keyin o'rgata boshlash kerak. Mashqlar vaqtida oraliq masofa 1 m bo'lishi kerak, kolonnada shamol yo'nalishidan qat'iy nazar bittadan harakat qilish kerak. Peshqadamni tez-tez almashtirish, shuningdek juda sekin yoki tez yurish tavsiya etilmaydi. O'rtacha tezlik 20-25 km/soat ni tashkil etishi kerak. Sportchilarning xavfsizligini ta'minlash maqsadida murabbiy guruhning yon tomonidan, ozroq orqada haraktlanishi kerak. Keying mashg'ulotlarda, sportchilarning yutug'iga qarab, velosipedchilar orasidagi masofani kamaytirib, uni 10-15 sm yetgazib, tezlikni esa kattalashtirish mumkin. Mashg'ulotlar uchun keng va xavfsiz shosse tanlash kerak. Keyin esa ikki kishidan juftlikda, shamol yo'nalishiga qarab o'ngga yoki chapga botiqlik bilan harakatlanishni o'rgatish mumkin. Bu usullarni o'rgangandan so'ng, jamoada yurish texnikasini takomillashtirishga kirishiladi. 4-5 kishilik jamoa tarkibini tanlash, bunda ularni hamkorlikda "ishlay olishini", ularni bir jamoada bo'lishini xohlashligini, bo'ylari, vazni, tayyorgarlik darajasini va bir xil anjomlarga ega ekanliklarini nazarda tutish kerak. Peshqadamlik va almashish texnikasini takomillashtirayotib, botiqlik bilan harakatlanishda velosipedni boshqarishga alohida ahamiyat berish kerak. Bu holda dam olish va bunda jamoa tezligini pasaytirmaslik maqsadida peshqadamni almashtirish ozroq chetga qochib amalga oshiriladi. Jamoa chap tomonga botiqlik bilan harakat qilinayotganda har bir jamoa vakilining oldingi g'ildiragi oldinda ketayotgan sherigining chap tomonida, o'ngga botiqlik bilan ketayotganda esa, oldingi g'ildiragi oldindagi sherigining o'ng tomonida bo'lishini nazorat qilish kerak. Almashishda va burilish vaqtida bu qoidaning buzilishi butun jamoaning yiqilishiga olib keladi. Keyingi ashg'ulotlarda jamoa bilan burilishga va start olish texnikasini o'rganishga kirishiladi.

Yosh sportchilarga guruhda yurish texnikasini o'rgatish. Guruh poygalari bajarish texnikasi bo'yicha eng murakkab va qiziqarli hisoblanadi. Ular velosipedchidan har tomonlama tayyorgarlikni talab etadi. Guruhda uchish texnikasiga individual ravishda va jamoada yurish texnikasining ko'nikmalari hosil qilingandan keyin o'rgatish kerak. Mashg'ulotlar boshida 3-4 kishilik kichik guruhlarda erkin uchish vazifalari beriladi. Mashg'ulotdan mashg'ulotga shug'ullanuvchilar soni ortadi. O'rgatishda bir-biridan uzoq bo'lmagan masofada sekin uchish tavsiya etiladi. Keyinchalik masofa sekin-asta shug'ullanuvchilar bir-birlarini tirsaklari yoki soni bilan tekkunga qadar kamaytiriladi va muvozanat yo'qotilsa, uni tezda tiklash o'rgatiladi. Buning uchun bir necha mashg'ulot maydonchada o'tkaziladi. Juftlikda shug'ullanuvchilar harakatlanish vaqtida tirsaklari, sonlari bilan bir-birlarini asta itaradilar. Shundan so'ng shug'ullanuvchilarni oldingi g'ildiraklari bilan oldinda ketayotgan sheriklarining orqa g'ildiraklariga tegishni o'rgatish kerak.

Hulosa. Velosportga endi kelgan yosh sportchilarga veloshosse poygalarida, guruhda yurish texnikasini takomillashtirishda joydan start olishni, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish texnikasini, burilish texnikasini, turli sharoitlarda har xil tezlik bilan uchishni, guruhda yurishni o'rganilgandan so'ng tezlanish olish texnikasiga o'rgatilishini, shosseda tezlanish olish texnikasi trekda tezlanish olish texnikasiga o'xshash joylarda, yosh velosipedchilarga texnik tayyorgarliklarini o'rgatish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Y.N.Chernikova, I.I.Karimov, O.Yu.Holmurotov, Sport pedagogik mahoratini oshirish Velosport (darslik) 2017 yil. 69-71 b
2. Chernikova E.N., Karimov I.I., Xolmurotov O.Yu. Velosport nazariyasi va uslubiyati T.: "Barkamol fayz media" – 2017. 322 b.
3. Черникова.Е.Н "Велоспедной спорт" 2018 (darslik)

4. Baxvalov V.A, Romanin A.N. Psixologicheskaya podgotovka velogonshika. M.FiS. 2017 g.
Internet manbaalari
www.astanafans.com
www.velosportnews.ru
www.velolive.com
www.veloroad.ru
www.sportrops.com.ua
www.fvsr.ru
www.velokat.ru
www.x-bikers.ru

Шодиев Олимжон Тошмаматович,

Ўзбекистон Миллий паралимпия қўмитаси ҳузуридаги паралимпия спорт турлари бўйича мутахассисларни тайёрлаш институти доценти вазифасини бажарувчи.

ПАРАЛИМПИЯ ҲАРАКАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИАТЛАРИ

Аннотация. Мақолада юртимизда паралимпия ҳаракатини ривожланиши таҳлил қилинган. Шунингдек, соҳани янада такомиллаштириш ва ривожлантириш юзасидан таклиф ва тавсиялар берилган.

Аннотация. В статье анализируется развитие паралимпийского движения в нашей стране. Также представлены предложения и рекомендации по дальнейшему совершенствованию и развитию отрасли.

Таянч сўзлар: жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахс, адаптив соғломлаштириш, паралимпия ҳаракати, параспорт, паралимпия ўйинлари, спорт тадбирлари.

Ўзбекистонда жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларнинг ижтимоий ва ҳуқуқий ҳимояси давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланди. Уларнинг тўлақонли ҳаёт кечириши, жамиятга мослашувчанлиги учун қулай шароитлар яратилмоқда. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги, “Ногиронлиги бўлган шахсларнинг ҳуқуқлари тўғрисида”ги қонунларининг қабул қилиниши ҳамда паралимпия спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштиришга йўналтирилган Ўзбекистон Республикаси Президентининг ва Вазирлар Маҳкамасининг бир қатор муҳим фармонлари ва қарорлари бундан давлотат бериб турибди [1,2,3,4,6,7,8,9].

Айниқса, Президентимизнинг 2021 йил 18 майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори бу борадаги ислохотларнинг мантиқий давоми бўлди [5]. Эътиборли жиҳати, мамлакатимизда паралимпия спорт турлари бўйича шуғулланувчилар учун жуда катта имкониятлар эшиги очилди. Бир сўз билан айтганда, юртимизда паралимпия ҳаракати ривожланиши учун ҳуқуқий база пайдо бўлди.

Аҳолининг барча қатламини қамраб олишга йўналтирилган вазифалар қарорда аниқ белгиланиб, мактабгача таълим муассасалари тарбиячиланувчилари ва умумтаълим мактаблари ўқувчиларидан тортиб, то олий ўқув юртигача бўлган жараёнда жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган барча шахсларнинг спорт ва жисмоний тарбия билан шуғулланишлари, ўзини намоён этишига замин яратди.

Шунинг асносида, жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахслар учун барча турдаги спорт таълим муассасаларида паралимпия спорт турлари бўйича бўлимлар босқичма-босқич ташкил этилиб, жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган иқтидорли шахсларни танлаб олиш, уларни паралимпия спорт турларига йўналтириш, тайёрлаш ҳамда олий спорт маҳоратига эришишини таъминловчи узлуксиз ягона комплекс тизим жорий қилинмоқда.

Юртимизда паралимпия ҳаракатини юқори босқичга олиб чиқиш мақсадида Ўзбекистон миллий паралимпия ассоциацияси негизида Ўзбекистон Миллий паралимпия қўмитаси ташкил этилди. Жойларда паралимпия спорт турларини ривожлантириш ва мувофиқлаштириш, услубий қўллаб-қувватлаш ва мониторинг қилиш мақсадида Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида қўмитанинг ҳудудий бўлинмалари фаолияти йўлга қўйилди. Шунингдек, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетиде Паралимпия факультетининг ташкил этилиши ва 2021/2022 ўқув йилидан бошлаб университетда ҳамда унинг Нукус ва Фарғона

филиалларида “Паралимпия” кафедраси, шунингдек, «Адаптив соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт» магистратура мутахассислиги очилди.

Бугунги кунда паралимпия ҳаракатига қаратилаётган алоҳида эътибор натижасида параспорт турлари билан шуғулланувчи ёшларимиз сони сезиларли даражада ошиб бормоқда. Улар билан сифатли машғулотлар олиб бориш ҳамда уларни етук параспортчилар қилиб тарбиялаш бўйича малакали мутахассисларга эҳтиёж юқорилигини ҳам қайд этишимиз лозим. Бу борада малакали мутахассисларни тайёрлаш тизимини янги босқичга олиб чиқиш ҳамда илмий тадқиқотлар олиб боришда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети билан яқин ҳамкорлик ўз самарасини бермоқда. “Адаптив жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг ўқув дастури”, “Адаптив енгил атлетикани ўргатиш методикаси фанининг ўқув дастури”, “Олимпия ва Паралимпия ҳаракати тарихи фанининг ўқув дастури” яратилди.

Вазирлар Маҳкамасининг 2022 йил 14 октябрдаги Ўзбекистон Миллий паралимпия кўмитаси ҳузуридаги паралимпия спорт турлари бўйича мутахассисларни тайёрлаш институти фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида” 599-сон қарорига асосан жорий йилдан бошлаб, Паралимпия кўмитаси ҳузурида мутахассисларни тайёрлаш институти фаолияти йўлга қўйилди. Жорий йилнинг февраль-апрель ойларида 267 нафар тренерларнинг паралимпия спорт турлари бўйича малакаси оширилди. Йил давомида 950 нафар тренер ва мутахассисларнинг 19 та паралимпия спорт турлари бўйича малака ошириши режалаштирилган[8].

Шунингдек, Паралимпиячиларнинг Матонат мактаби фаолияти йўлга қўйилди. Натижада ёшларнинг қўлга киритган ютуқларини, уларнинг ибратли ҳаёт тарзини тарғиб қилиш тизими жорий этилди[7].

Вазирлар Маҳкамасининг 2022 йил 30 декабрдаги “Олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказлари фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида” 731-сон қарорига асосан 2023/2024 ўқув йилида Олимпия ва паралимпия спорт турларига айёрлаш марказларида ногиронлиги бўлган ўқувчилар танлов асосда 10-синфга қабул қилиниши режалаштирилган[9].

Белгиланган квоталар асосида республикаимизнинг барча Олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказларига 10 та паралимпия спорт турларидан 145 нафар ўқувчиларни қабул қилиш режаси шакллантирилиб, касбий (ижодий) имтиҳонлар меъёрлари ишлаб чиқилди.

Республикаимизда паралимпия ҳаракатини кенг миқёсда қўллаб-қувватланиши натижасида, охириги 4 йил давомида Ўзбекистон паралимпиячилари 203 та давлат ичида 16 ўринга кўтарилди.

Айниқса, 2021 йил 24 августдан 5 сентябргача Япония пойтахти Токио шаҳрида бўлиб ўтган ХВИ ёзги Паралимпия ўйинларида паралимпиячиларимиз юксак матонат ва маҳорат кўрсатиб, 8 та олтин, 5 та кумуш ва 6 та бронза медалига сазовор бўлишди. Яна бир эътиборли томони, шу 19 та медалнинг 11 тасини спортчи қизларимиз қўлга киритди.

Умумий ҳисобда мамлакатимиз терма жамоаси 200 дан зиёд давлатлар ўртасида ўн олтинчи, Осиё қитъаси ҳамда Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлигида тўртинчи, Марказий Осиёда эса биринчи ўринни эгаллади.

Президент Шавкат Мирзиёев 2021 йил 10 сентябрь куни ХВИ Паралимпия ўйинларида иштирок этган спортчи ва мураббийлар билан учрашувда уларнинг спорт тайёргарлигини юқори баҳолади.

– Сизлар эришган ютуқлар тинимсиз жисмоний машқлар билан бирга, кучли руҳий тайёргарлик, мустаҳкам ирода ва пок ният самарасидир, – деди Шавкат Мирзиёев [4].

Паралимпия ҳаракатига берилаётган алоҳида эътибор натижасида 2021 йилнинг ўзида жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларни спорт билан шуғулланишлари 3000 нафардан 3675 нафарга, шунингдек, уларни шуғуллантирувчи тренерлар сони 91 нафардан 173 нафарга етди. Бугунги кунда паралимпия спорт турлари бўйича фаолият юритаётган тренерларлар сони 586 нафар, шуғулланувчилар эса 4061 нафардан ошди.

Паралимпия кўмитаси ҳузурида 6 та спорт клублари ташкил этилиб, клублар таркибида 22 та ёзги, 6 та кишки ва 4 та нопаралимпия спорт турлари фаолияти йўлга қўйилди. Мазкур клубларда ҳозирги кунда ёзги паралимпия ўйинлари дастуридан ўрин олган параенгил атлетика, парадзюдо, параўқ отиш, парасузиш, параакадемик эшкак эшиш, параканоэ, паратаэквондо, парапауэрлифтинг, парастол тенниси, парабадминтон, 5х5 футбол, голбол, паравелоспорт, паракамондан ўқ отиш, бочча, параот спорти, парақиличбозлик, паратриатлон, параволейбол, аравачада баскетбол, аравачада теннис, аравачада регби каби спорт турлари ва нопаралимпия спорт турлари бўлган парашахмат, парашашка, паракибер спорт, ампутантлар футболли жадал ривожлантирилмоқда.

Шу билан бирга соҳада ечимини кутаётган муаммо ва камчиликлар ҳам мавжуд. Паралимпия спорт турлари бўйича тренер ва мутахассисларга эҳтиёж юқорилигини инобатга олиб, Паралимпия спорт турлари бўйича мутахассисларни тайёрлаш институти имкониятини янада кенгайтириш муассасани ўқитишнинг замонавий услубларини қўллаш кўникмаларига ва илмий-тадқиқот ишлари бўйича амалий тажрибага эга бўлган малакали ходимлар билан тўлдириш муҳим. Ногиронлиги бўлган шахсларни спорт билан шуғулланиши учун тўлиқ мослаштирилмаган спорт иншоотларини маҳаллий ҳокимликлар ва ҳомий ташкилотларни жалб этиб замон талаблари даражасига келтириш лозим. Паралимпия ҳаракатини замонавий илм-фан ютуқларидан фойдаланган ҳолда ривожлантириш мақсадида спорт таълим муассасаларини паралимпия ва нопаралимпия спорт турлари бўйича ўқув адабиётлари, ўқув-методик қўлланмалар, дарсликларини билан таъминлаш энг устувор вазифа бўлиши керак.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-5281-сон қарори ижроси юзасидан Паралимпия ўйинларига пухта тайёргарлик кўриш бўйича тизимли ишлар амалга оширилмоқда[6].

Хусусан, 2022 йил Ханчжоу шаҳри (Хитой)да бўлиб ўтадиган ёзги Параолимпия ўйинларида 13 та спорт туридан 152 нафар спортчи ва 42 нафар тренерлар ва бошқа мутахассисларни иштироки кўзда тутилган.

Шунингдек, Парижга тайёргарлик жараёнида иштирок этишимиз кўзда тутилган 12 та спорт туридан 314 нафар спортчилар лицензия олишга давогарлик қилишади. Уларни пухта тайёрлаш учун 91 нафар республикамизнинг тажрибали тренер ва мутахассислари ҳамда 2 нафар хорижий тренер ва 1 нафар мутахассис жалб этилади.

Юксак марраларни эгаллашимиз учун пара спортчиларимиз 158 та халқаро мусобақаларда, 36 та республика саралаш мусобақаларида иштирок этади. Шунингдек, 3 та халқаро рейтинг мусобақалари мамлакатимизда ўтказилиши режалаштирилган.

Ушбу мусобақаларга тайёргарлик кўриш учун 339 та республика миқёсида ва 33 та халқаро миқёсда жами бўлиб, 372 та ўқув-йиғин машғулоти ўтказилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Таълим тўғрисида. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. – Т.: Ўзбекистон, 2020.
2. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. – Т.: Ўзбекистон, 2015.
3. Ногиронлиги бўлган шахсларнинг ҳуқуқлари тўғрисида. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. – Т.: Ўзбекистон, 2020.
4. “Паралимпиячилар ғалабаси – катта жасорат ва қахрамонлик намунаси”. Халқ сўзи, 2021 йил 11 сентябрь, №196 (7976).
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 18 майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-5114-сон қарори.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-5281-сон қарори.
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 6 июндаги “Паралимпиячиларнинг матонат мактаби фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-270-сон қарори.
8. Вазирлар Маҳкамасининг 2022 йил 14 октябрдаги Ўзбекистон Миллий паралимпия кўмитаси ҳузуридаги паралимпия спорт турлари бўйича мутахассисларни тайёрлаш институти фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”599-сон қарори.
9. Вазирлар Маҳкамасининг 2022 йил 30 декабрдаги “Олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказлари фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида” 731-сон қарори.

**Farg’ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti o’qituvchisi
Sidikova Gulbahor Sabirovna**

O’SMIRLARDA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Annotatsiya : Ushbu maqollada o’smirlarning sportni rivojlantirishda dolzarb muammolari ko’rsatib o’tilgan

Annotation: This article shows the current problems of adolescents in the development of sports

Аннотация :В данной статье показаны актуальные проблемы развития спорта у подростков

Kalit so'zlar:*Sport, omil, shaxs, jismoniy rivojlanish, jismoniy yetuklik, estetika, jismoniy sifat.*

Ключевые слова:*Спорт, фактор, личность, физическое развитие, физическая зрелость, эстетика, физическое качество.*

Key words:*Sports, factor, personality, physical development, physical maturity, aesthetics, physical quality.*

Odam tug'ilishi bilan o'zida insoniy xislatlarni shakllantira boshlaydi. Bu xislatlar shaxsiy xarakter, mijoz, hissiyot, diqqat, idrok va xotira ta'siridan o'tib, shaxsiy xislat tusini ola boshlaydi. Inson sekin – asta shaxs degan maqomga ega bo'ladi. Shaxslar egallagan bilimlari hajmi va odamlar taqdirini o'zgartira olish doirasiga qarab oddiy, kuchli va buyuk shaxslar toifasiga bo'linadilar.

Shaxsning jismoniy kamol topishida ijtimoiy-pedagogik omillar ahamiyatga ega bo'lib, kishining irsiy birliklaridagi dasturi (taqdiri azal), shaxsiy shijoati va tashqi ijtimoiy, shu jumladan maqsadga yo'naltirilgan ta'lim – tarbiya muhitlarining ta'siri ostida kechadi.

Ijtimoiy muhit moddiy va ma'naviy turlarga bo'linadi. Moddiy muhitga kishi umri davomida yashab, ko'rgan – kechirgan moddiy olam taassurotlari kiradi. Bularga umri kechgan uy – joyining moddiy va madaniy holati, hududning madaniylashganligi, sayr – sayohat qilgan davrida olgan ma'naviy va estetik zavqi va boshqalar kiradi.

Ma'naviy muhit, deb kishining umri davomida uni o'rab turgan odamlarning g'oya, fikr, axloq va odobini ifodalovchi o'zaro munosabatlar majmuiga aytiladi.

Ijtimoiy rivojlanish – bu odamning ruhiyati va vujudidagi ijobiy tomonga bo'lgan sifat o'zgarishlaridir. Albatta, rivojlanish jarayoniga kishining mehnat faoliyati, ta'lim va tarbiya tizimi hamda davlatning olib borayotgan siyosati faol ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik jihatdan to'g'ri uyushtirilgan har qanday faoliyat xoh o'yin, mehnat, o'qish, sport va boshqalar bo'lsin shaxsning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Shaxs ulg'aya borgan sari uning faoliyati ham mazmunan, ham shaklan o'zgarib boradi, turli yosh davrlarida esa faoliyat turlari ham o'zgarib boradi. Shu sababli bola hayotida o'yin, o'quvchi hayotida o'qish, kattalar hayotida mehnat faoliyatlari katta ahamiyatga egadir.

Tarbiya shaxsning rivojlanishini ta'minlashi uchun boladagi rivojlanishning mohiyatini tushunish, bilish faoliyatining o'zgarish sabablarini aniqlash zarur. Tarbiya - haqiqatan rivojlantiruvchi omil bo'lmog'i uchun tarbiyalanuvchi jamiyatning tarbiya oldiga qo'ygan talablarini, shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini bilishi zarur. Pedagogika fani shaxs rivojlanishida tarbiyaning yetakchilik rolini e'tirof etish bilan birga ularning o'zaro bir – biriga ta'sirini tan oladi.

Shaxsning rivojlanib kamol topishi, hayotning hamma bosqichlarida bir xil bo'lmay, balki yosh xususiyatlari va hayot tajribalariga qarab har xil bo'ladi. Tarbiya jarayonida o'sayotgan avlodning yosh va o'ziga xos xususiyatlarini bilish va hisobga olish juda zarur. Ma'lumki, bir xil yoshdagi bolalarning, o'quvchi – talabalarning har birini o'ziga xos xususiyatlari, psixik jarayonlari mavjud.

Shaxs, uning xarakteri, xulq – atvori, umuman jismoniy va ma'naviy taraqqiyotini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu jarayon murakkab va ziddiyatlidir. Shu sababli rivojlanish jarayoni bir tekisda bormaydi, balki bunda sakrashlar, notekisliklar ham sodir bo'ladi.

Shunday ekan, o'qituvchi va tarbiyachilar bolaning yoshi oshgan sari uning ehtiyojlarida, intilish va qiziqishlarida qanday sifat o'zgarishlari sodir bo'layotganini muntazam kuzatib borishlari lozim.

Shaxsning jismoniy kamol topish jarayoni bir qancha ijtimoiy-pedagogik omillar ta'sirida sodir bo'ladi. Irsiyat, ya'ni biologik omil hamda muhit, ta'lim va tarbiya, shaxs faolligi (ijtimoiy omil) shaxsni shakllantirishning asosiy omillari deb tushuniladi.

Shaxsning, ayniqsa bolaning jismoniy rivojlanishi, sog'ligi biologik omilga bog'liqdir. Biologiyaning asosiy tushunchasi bo'lgan irsiyatning, ya'ni bolaning nasl – nasabining roliga olimlarimiz alohida e'tibor bermoqda. Har bir bola insonlarga xos tug'ma xususiyatlar bilan dunyoga keladi. Shunday ekan, odam bolasi tug'ilgandan so'ng unda shaxs bo'lib shakllanishi, yetuk inson bo'lib voyaga yetishi imkoniyati mavjud bo'ladi. Bola o'zining avlod – ajdodlaridan ko'pgina biologik belgilarni meros sifatida qabul qilib oladi, hatto ayrim kasalliklar ham nasldan naslga o'tadi. Biologik omillar shaxsning jismoniy rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Muhit – bu shaxsga ta'sir etuvchi tashqi voqea va hodisalar kompleksidir. Bularga: tabiiy muhit (geografik, ekologik), ijtimoiy muhit (shaxs yashayotgan jamiyat), oila muhiti va boshqalar kiradi.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Bular orasida ijtimoiy muhitning, ya’ni shaxs yashayotgan jamiyatning inson jismoniy kamoloti uchun yaratilgan imkoniyatlari muhim rol o’ynaydi.

Shaxs rivojlanishiga erishish har bir jamiyatda amalga oshirilayotgan tarbiya tizimi orqali amalga oshiriladi. Faqat tarbiya orqali insondagi rivojlanish imkoniyatlarini ro’yobga chiqarish mumkin. Tarbiya jarayonida aniq maqsad va reja bilan shaxsga ta’sir etiladi. Buning natijasida muhitdagi voqealarning to’g’ri ijobiy ta’sirini amalga oshirish imkoniyati tug’iladi. Muhit bera olmagan narsalar tarbiya orqali hosil qilinadi, hatto tarbiya tufayli shaxsda tug’ma kamchiliklarni ham o’zgartirib shaxsni kamolga yetkazish mumkin. Bundan tashqari muhitning salbiy ta’siri tufayli tarbiyasi izdan chiqqanlar qayta tarbiyalanadi.

O’rta osiyo mutafakkirlaridan Farobiy, Abu Ali ibn Sinolar ham inson tarbiyasiga ta’sir etadigan omillar ahamiyatiga e’tibor berib kelganlar. Farobiy inson kamolotida ta’lim – tarbiyaning muhimligini ta’kidlab: «Munosib inson bo’lish uchun odamda ikki imkoniyat: ta’lim va tarbiya olish imkoniyati bor. Ta’lim olish orqali nazariy kamolotga erishiladi, tarbiya esa, kishilar bilan muloqotda axloqiy qadr – qimmatni va amaliy faoliyatni yaratishga olib boradigan yo’ldir»... deydi.

Abu Ali ibn Sino etika va axloqiy tarbiya masalalarini falsafiy pedagogik asosda yoritib berishga harakat qiladi. U ayniqsa oila tarbiyasida ota – onaning o’rniga alohida to’xtalib: «Bola tug’ilgach, avvalo, ota unga yaxshi nom qo’yishi, so’ngra esa uni yaxshilab tarbiya qilishi kerak... Agar oilada tarbiyaning yaxshi usullaridan foydalanilsa oila baxtli bo’ladi» degan fikrni ilgari suradi.

Farobiy o’zining «Ideal shahar aholisining maslagi» nomli risolasida ta’kidlaganidek, fan o’qitish orqali o’zlashtirilsa, ezgu fazilatlar tarbiya yordamida egallanadi. O’qitish faqat aqlning chiniqishi uchun emas, balki umumiy ma’naviy, shu jumladan, axloqiy kamol topish uchun ham asosdir. O’qitish va tarbiyalash o’zaro bog’liq bo’lib, shaxsni ma’naviy kamol toptirishning turli yo’llaridir.

Shaxsning jismoniy kamol topishida va ijtimoiy-pedagogik omillar ta’sir kuchi hamisha bir xil bo’lavermaydi. Sababi odamning xulqiga, munosabatiga va aloqalariga yoshi, bilimi, hayotiy tajribasi, odatlari va nihoyat, vaziyat ham ta’sir etadi. Shaxsning fazilatlarini to’g’ri aniqlash va bexato baholash uchun uni turli munosabatlar doirasiga, turli vaziyatlarda kuzatib ko’rish lozim. Ana shundagina shaxsning ijtimoiy xulqi, ma’naviy qiyofasi, insoniy fazilatlarini ro’yobga chiqadi. Demak, shaxsni rivojlantirish vazifasini to’g’ri hal qilish uchun uning xulqiga ta’sir etuvchi omillarni, bu omillarning tabiatini, shaxsning xususiyatini yaxshi bilmoq kerak.

Asosiy adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o’quv qo’llanma Toshkent., O’zDJTI, 2005 yil - 300 b
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O’quv qo’llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo’. Uchebnoye posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
4. Salomov R.S. Sport mashg’ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O’quv qo’llanma O’zDJTI, 2005 yil - 238 b.
5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasiva metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod - moliya” 2008 yil - 300 b.
6. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Aslanova M.A.

Navoiy davlat pedagogika instituti dotsenti.

Sultanova Diana Bahodir qizi

Navoiy davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich talabasi

BADIIY GIMNASTIKACHILARNING O’ZINI NAZORAT QILISH KUNDALIGINI QO’LLASH QOIDALARINING AHAMIYATI VA TAVSIFI

Annotatsiya. Maqolada badiiy gimnastika sport turi bilan shug’ullanuvchilarning o’zini nazorat qilish kundaligini qo’llashning muhim jihatlari va foydali tomonlari keltirib o’tilgan.

Аннотация. В статье освещены важные аспекты и преимущества использования дневника самоконтроля для занятий художественной гимнастикой.

Annotation. The article highlights the important aspects and benefits of using a self-control diary for rhythmic gymnastics.

Kalit so’zlar: badiiy gimnastika, bo’yi uzunligini kuzatish, qaddi-qomat va tana vazni, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg’ulotlari.

Ключевые слова: художественная гимнастика, мониторинг роста и массы тела, физическая подготовка, спортивная подготовка.

Key words: rhythmic gymnastics, monitoring of height and body weight, physical training, sports training.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir. Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy – ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va psixik salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak. Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish kontseptsiyasi bilan bevosita bog'liq. Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

Asosiy qism. Badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvozanat saqlash, burilish, siltash, buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo'nalish va bo'shashtirish mashqlarini navbatlantirish bilan, shu bilan birga tayanch oldidagi mashqlarni o'z ichiga oladi va gavda, qo'l, oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Ular nafaqat kuchni va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantiradi balki, mushaklardagi nozik sezgini, harakat koordinatsiyasini tarbiyalaydi, to'g'ri qaddi qomatni shakllantiradi, murakkab sharoitda muvozanat saqlashga yordam beradi.

O'zini nazorat qilish – sport bilan shug'ullanish ta'sirida, sportchining doimiy ravishda o'z sog'lig'i holati va jismoniy rivojlanishi, undagi o'zgarishlarni kuzatishi. O'zini nazorat qilish shifokor nazorati o'rmini bosa olmaydi. Faqatgina unga qo'shimcha bo'ladi. O'zini nazorat qilish sportchiga mashg'ulot samarasini baholashga, o'z sog'lig'i holatini kuzatishga, shaxsiy gigiena qoidalarini, umumiy va sport rejimini bajarishga imkon beradi. Doimiy olib boriladigan nazorat ma'lumotlari, murabbiy va shifokorga o'tkazilayotgan mashg'ulot usuliyatini, sog'liq holati va organizmining funksional holatidagi siljishlarni tahlil qilishga ko'mak beradi. Shuning uchun murabbiy, o'qituvchi va shifokor sportchiga o'zini nazorat qilish bilimlarini singdirishi, mashg'ulot jarayonini to'g'ri amalga oshirish va sport natijalarini yaxshilash uchun o'zini doimiy tarzda nazorat qilish zarurligini tushuntirishlari kerak. Tana tuzilishi va jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni doimiy mustaqil kuzatishlarini olib borish juda muhim. Olingan ma'lumotlar tana tuzilishi proporsionalligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi haqida ob'yektiv tushuncha tuzishga, kamchiliklarni vaqtida sezishga, kerakli jismoniy mashqlarni tanlash va ularni to'g'ri qo'llashga va shu tarzda o'z jismoniy rivojlanishini ongli ravishda boshqarishga yo'l beradi. O'zini nazorat qilish oddiy, hammaga tushunarli nazorat usullaridan va sub'yektiv ko'rsatkichlar hisobidan (o'zini his qilishi, uyqu, ishtaha, ishga layoqat) va boshqa ob'yektiv izlanishlardan (vazn, tomir urishi, bo'y) tashkil topadi. O'zini nazorat qilish kundaligi uchun daftar kerak bo'ladi va uni o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlari va sanalar bo'yicha taqsimlab chizish kerak. O'zini yaxshi his qilish – sport bilan shug'ullanishning odam organizmiga ta'sirining muhim ko'rsatkichi. Odatda doimiy va to'g'ri o'tkaziladigan mashg'ulotda sportchining o'zini his qilishi yaxshi bo'ladi: u tetik, hayotdan xursand, o'qish, ishlash, shug'ullanish xohishiga to'lgan, yuqori ishga layoqatli bo'ladi. O'zini his qilish butun organizm faoliyati va holatini, asosiy tarzda asab tizimi holatini namoyon qiladi. O'zini nazorat qilish kundaligida o'zini yaxshi, qoniqarli, yomon his qilish kabi holatlar belgilanadi. O'zini his qilishni jismoniy holat ko'rsatkichi sifatida sportchi kayfiyatini hisobga olgan holda baholash kerak. O'zini nazorat qilishda ishga layoqatning quyidagi umumiy bahosi beriladi: yaxshi, normal, pasaygan. Uyqu vaqtida odam o'z kuchlarini va ayniqsa markaziy asab tizimi funksiyasini tiklaydi. Sog'liq holatining hali boshqa belgilarida namoyon bo'lmagan kichik o'zgarishlari, darhol uyquga borib taqaladi. Odam uxlashga yotgandan so'ng darhol keladigan, yuqorilicha qattiq, tushlarsiz kechuvchi va ertalab tetiklik va hordiq tuyg'usini beruvchi uyqu normal hisoblanadi. Yomon uyqu uzoq vaqt uxlay olmaslik yoki erta uyg'onish bilan tavsiflanadi. Bunday uyqudan keyin tetiklik, bardamlik tuyg'usi bo'lmaydi. Jismoniy ish va to'g'ri kun tartibi uyquni yaxshilashga omil bo'ladi. O'zini nazorat qilish kundaligida uyqu davomiyligi, uning sifati, buzilishi, uxlay olmaslik, uyg'oqlik, uyqusizlik, tushlar ko'rish, buziladigan yoki bezovta uyqu belgilanadi. Ishtaha – organizm holatining eng nozik ko'rsatkichi. Mashg'ulotdagi

yuklama, o’zini yomon his qilish, uyquga to’ymaslik va boshqa omillar ishtahaga ta’sir qiladi. Odam organizmi faoliyati, xususan, jismoniy tarbiya mashg’ulotlari tomonidan chaqiriladigan kuchli energiya sarflanishi ishtahani oshiradi, bu organizmning quvvatga talabi oshishida namoyon bo’ladi. O’zini nazorat qilish kundaligida yaxshi, normal, pasaygan, oshgan ishtaha yoki uning yo’qligi belgilanadi. Kundalikda oshqozon-ichak yo’li funksiyasi ham tavsiflanadi. Bunda e’tibor doimiy ich kelishi, ich qotishlarga moyillikka qaratiladi. Kuchaygan jismoniy ish davrida ter ajralishi butunlay normal holat hisoblanadi. Ter ajralishi organizmning individual xususiyatlari va holatiga bog’liq. Agar sportchi birinchi o’quv-shug’ullanish mashg’ulotlarida ko’p terlasa, normal hisoblanadi. Shug’ullanganlikning o’sishi bilan ter ajralishi kamayadi. Ter ajralishi ko’p, katta, o’rta yoki kamaygan deb belgilanadi. Musobaqalarga qatnashish va shug’ullanish hohishi jismoniy mashqlar, ularga xursandchilikni olib keluvchi sog’lom va ayniqsa yosh odamlar uchun tegishli. Agar sportchi musobaqalarga qatnashish va shug’ullanish xohishini his qilmasa, bu charchash yoki ko’p shug’ullanib yuborganlikning boshlang’ich fazasidan darak beradi. Sport bilan shug’ullanish xohishi “katta”, “bor”, “yo’q” so’zlari bilan belgilanadi. O’zini nazorat qilish kundaligining “Mashg’ulot mazmuni va u qanday ta’sir qilyapti” bo’limida mashg’ulot asosiy qismlarining davomiyligi belgilanadi. Bunda sportchiga mashg’ulot qanday ta’sir etganligi ko’rsatiladi: yaxshi, qoniqarli, og’ir. Yurak-qon tomir tizimi faoliyatini tekshirishning eng oddiy va keng tarqalgan usuli tomir urishini tekshirishdir. Tomir urishini tekshirish hech qanday qiyinchiliklar olib kelmaydi. Tomir urish chastotasi – muhim ob’ektiv ko’rsatkich. Yurak ritmiga e’tibor qaratish lozim. Normal ritmda tomir urishi bir xil vaqt bo’linmalarida qabul qilinadi. Shunday holatlar bo’ladiki, tomir urishi tekshirilayotganda urishlar orasida notekis vaqt oraliqlari seziladi. Bunday tomir urishi aritmik deb ataladi. Nafas olish chastotasi, kaftni qorinning pastki qismiga qo’yib sanaladi: nafas olish va chiqarish bitta nafas olishda hisoblanadi. Hisoblash vaqtida ritmni o’zgartirmagan holda, normal nafas olishga urinish kerak. Sportchi vaznini kuzatish o’zini nazorat qilishning muhim elementi hisoblanadi. Mashg’ulotning makrotsikli davomida sportchi vazni shug’ullanganlik dinamikasiga bog’liq holda o’zgaradi. Tayyorlov davrining boshida har xil yillarda bir sportchining o’zida tana vaznida katta farqlar bo’lishi mumkin. Shug’ullanganlikning o’sishi darajasida tana vazni ko’p holatlarda asta-sekin kamayadi. Mashg’ulotning musobaqa davrida jismonan tayyor holatda har bir sportchi o’zining “hujum” yoki “o’yinli” deb ataladigan aniq vazniga ega bo’ladi. Tana vazni kun davomida o’zgarishi mumkin. Shuning uchun bir vaqtning o’zida, bir xil kiyimda, yaxshisi ertalab ichak bo’shaganidan keyin yoki mashg’ulotdan keyin vazni o’lchash lozim. Mashg’ulot yoki musobaqadan keyin sportchi tana vazni kamayadi. Lekin kun davomida u to’liq tiklanishi kerak. Agar vazn kamayishda davom etsa, shifokor bilan maslahatlashish kerak. “Qo’shimcha ma’lumotlar” bo’limida sportchilar sog’liq holatining har qanday o’zgarishi, xususan, mashg’ulot va musobaqadan keyin qattiq charchash paydo bo’lishi, yurak, qorin, mushaklar sohasida og’riq sezish, olingan jarohatni belgilashlari mumkin. Ayollar hayz ko’rish bilan bog’liq bo’lgan hamma ma’lumotlarni yozib borishi kerak: uning boshlanishi, davomiyligi, og’riq hislari va boshqalar. Agar sportchi doimiy ravishda o’zini nazorat qilishni amalga oshirsa, kundalikni tartib bilan yuritsa, u asta-sekin o’ziga, murabbiyga va shifokorga mashg’ulot tahlili va uni to’g’ri rejalashtirishda zarur bo’ladigan foydali ma’lumotlarni yig’adi.

Badiiy gimnastika sport turi bilan shug’ullanuvchilarning mashg’ulot va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdan tashqari o’zini nazorat qilish kundaligiga quyidagilarni aks etib borishi muhimdir. 1. Bo’y uzunligini kuzatish; 2. Vazni kuzatish; 3. Ko’krak qafasi aylanasini kuzatish; 4. Qomat holatini kuzatish; 5. Tana tuzilishi proporsionalligini kuzatish; 6. Oyoqlar holatini kuzatish; 7. Jismoniy tayyorgarlik holatini kuzatish (kuchni kuzatish, tezlikni kuzatish, chaqqonlikni kuzatish, egiluvchanlikni kuzatish, chidamlilikni kuzatish).

Yuqoridagi ko’rsatkichlarni doimiy nazoratda olib borish muhimdir. Badiiy gimnastika qolgan barcha sport turlaridan o’zining nafisligi, jozibadorligi, noziklik talab etilishi bilan ajralib turadi shu sababli ularda barcha ko’rsatkichlar muhim ahamiyatga egadir. Ko’rsatkichlarga qarab ularni rivojlantirish yoki aksincha kamaytirish yo’llari ko’riladi va shu tariqa, ular barcha jihatlarining yuqori darajada ega bo’lishiga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Eshtayev A.K. Badiiy gimnastika (akademik litsey va kasb-hunar kollej o’quvchilari uchun o’quv-uslubiy qo’llanma). T.: -2016
2. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish., T., 2005.
3. Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.

4. Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.
5. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in Uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.
6. Sattorov, A. E., and G. K. Saidov. "Improving the training elements in primary training groups of sports schools." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2.05 (2021): 737-746.
7. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 125-130.
8. Fatullayeva, Muazzam. "O 'QUV-MASHG'ULOTI JARAYONIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILIYATLARINI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 131-134.
9. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 92-95.
10. Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 86-91.
11. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi." *Научно-практическая конференция*. 2022.
12. Фатуллаева, Муаззама Азимовна. "VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2022): 154-158.
13. Bakhtiyorovich, Ibragimov Manuchexr. "ANALYSIS OF EXERCISES IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN." *Конференции*. 2020.
14. МОЛОДЕЖЬ, В. НАУКЕ. "и 'Ъ'; Челябинская государственная." *Челябинск* 1 (2013): 2.

A.T.Toshev.

Buxoro davlat univesiteti sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

YOSH SHAXMATCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI MUAMMOLARI.

Kalit so'zlar: *Shaxmat san'ati, debyut, endshpil, mettilshpil, taktik vositalar, strategiya, turnirlar, shaxmat musobaqasi.*

Ключевые слова: *шахматы, дебют, эндшпиль, метилпат, тактические средства, стратегия, турниры, шахматный турнир.*

Key words: *chess, opening, endgame, methylpath, tactical means, strategy, tournaments, chess tournament.*

Shaxmat murabiyi faqat shaxmatni sevadigan odam bo'lmasligi lozim: u pedagog-psixolog bo'lishi va ayrim tibbiy-biologik masalalar bo'yicha jiddiy bilimlarga ega, ya'ni shaxmat o'yini inson psixikasi va sog'lig'iga qanday ta'sir qilishini yaxshi tasavvur eta oladigan bo'lishi kerak. Gap avvalo shaxmat o'yini, u bilan shug'ullanish salomatlikka noxush ta'sir etmay, balki foyda keltirishi lozimligi haqida ketyapti.

Ma'lumki, bu o'yin sportning aksari ko'p turlaridan farqli o'laroq, muskullarning qattiq ishlashi bilan bog'liq emasligiga qaramay, shaxmat sportga kiradi. Buning ustiga shaxmatni ifodali tarzda sportning gipodinamik turi deb atash mumkin, chunki shaxmatchi professional faoliyati davrida talay vaqtni shaxmat taxtasi yonida o'tirib o'tkazadi, ya'ni kamharakat turmush tarzini kechiradi. Bu xususiyatga e'tibor berish kerak, nega deganda, sport faoliyatining boshqa turlarida, ayniqsa musobaqalar

o’tkazilayotgan vaqtda emotsional zo’riqish odatda yuksak darajadagi harakat aktivligi bilan uyg’unlashib turadi. Bu harakat aktivligi bilan uyg’unlashib turadi. Bu harakat aktivligi organizmni emotsional zo’riqishning yurak-qon tomir va asab tizimining funksional holatiga noxush ta’sir ko’rsatishidan asrashi tufayli muhim ahamiyatga egadir. SHaxmat esa sport faoliyatining shunday formasiki, u qattiq asabiy-emotsional zo’riqish bilan amalga oshadi va ayrim hollarda salomatlikka noxush ta’sir ko’rsatishi mumkin.

Kuchli asabiy-emotsional zo’riqishning salomatlikka noxush ta’siri nimalarda namoyon bo’ladi? salomatlikning yomonlashish belgilari turli-tumn bo’lib, yakka tartibda har xil namoyon bo’ladi. Masalan, ular “qandaydir boshqacha” bo’lib qolganliklari, “horg’inlik” sezgisi paydo bo’lganidan shikoyat qiladilar; ayni vaqtda vahimaga tushish yuksak hayajon, navbatdagi uchrashuvga tayyorlanish holatlari yuz beradi; ba’zilarning ishtahasi bo’g’iladi, ko’pincha ularda uyqusizlik paydo bo’lib, buning natijasida ularning salomatligi asta-sekin yomonlasha boradi.

E.Lasker matchning 10-partiyasini X.R. Kapablankaga yutqazgandan keyin o’z holatini shunday baholagan edi. Jahon chempioni haddan ziyod asabiylashish natijasida og’ir kasallikka duchor bo’lay deb qolgan edi. U shunday yozgan edi: “... o’yinning 4-soati tugab, belgilangan kontrol vaqt yaqinlashib qolganda, men deyarli butunlay holdan toygan edim... shaxmat taxtasini g’ira-shira ko’rar, boshim esa xunuk og’rirdir. Bu menga ehtiyotkorlik chorasi bo’lib unga quloq soldim... men kubalik vrach bilan maslahatlashdim. U menga boshim aylanayotganligi, o’yin oxirida pozitsiyani baholash va, hatto vaziyatni aniq ko’rishga qurbim yetmayotganligi nima bilan bog’liq ekanligini tushuntirib berdi”. Lasker o’yinni to’xtatishga qaror qildi, biroq rasman matchni yana to’rtta o’ynalgan partiyadan so’ng (ikkitasini yutqazgan edi) topshirdi.

Kamroq hollarda asabiy-emotsional zo’riqish ta’siri depressiya va seruyqulikning kuchayishiga yoki tez charchash, loqaydlikka olib keladi. SHunda ruhiyati mustahkam bo’lmagan kishilarda shubhalanish, o’zining keraksizligi haqidagi miyaga o’rnashib qoladigan fikrlar yoki qandaydir og’ir dardga giriftor bo’lib qolganliklari to’g’risidagi hayollar paydo bo’ladi. SHaxmatchi xadiklarini eshitib, uni yupatib, bu bilan ruhiy azoblarini yengillata oladigan vrach, murabiy yoki biror do’ssti bilan baham ko’rish imkoniyati bo’lsa-ku yaxshi, bunday imkoniyat bo’lmaganda esa ruxiy ezilish holatidan chiqish qiyinlashishi mumkin.

Shunday qilib, kamdan-kam hollarda faqat partiyadan partiyaga ortib boruvchi uzoq davom etadigan charchoqlik bilan emas, balki o’yin oldidan haddan ziyod hayajonlanishga ham bog’liq emotsional qattiq zo’riqish oqibatida paydo bo’lib, shaxmatchi startdayoq baayni “kuyib ketadi”, degan xulosa chiqarish mumkin.

Salomatlikka qarab muntazam ravishda shaxmat o’ynaganda noxush ta’sirdan qanday qutulish mumkin? bunda meditsina nazorati va shaxmatchining maqbul rejimga rioya qilishi juda katta ahamiyatga ega. Gap nafaqat ortiq darajadagi o’yin nagruzkalari haqida, balki juda muhim sanaluvchi dam olishni uyushtirish to’g’risida ham ketyapti. Mana shunda jismoniy tayyorgarlik birinchi darajaga ko’tariladi. Jismoniy tayyorgarlikka sport mashg’ulotlarining qaysi turlarini qo’shish kerak? bu savolga bir xilda javob berib bo’lmaydi. Faqat shaxmatchining ularga nisbatan sub’ektiv munosabatini inobatga olish lozimligini aytib qo’yish mumkin. albatta, kundalik rejimga ertalabki jismoniy tarbiya, “sog’lomlashtiruvchi” yugurish, uyqu oldidan sayr boshqa ba’zi umumiy tavsiyalarni berish mumkin. tajriba ko’p shaxmatchilar sport o’yinlari – katta va stol tennisiga, voleybol, futbolga havasmand ekanliklarini ko’rsatadi. SHaxmat bilan jiddiy shug’ullanuvchi ko’p talabalar bu o’yinlarni sevadilar. Demak, jiddiy shaxmat mashg’ulotlariga hamroh bo’luvchi gipodinamiya va emotsional zo’riqishning noxush oqibatlarining oldini olish uchun ularni kundalik rejimiga kiritish maqsadga muvofiq.

Shaxmatdagi yuklama miqdorini rejaga solishdek muhim masalaga kelganda, avvalo boshlang’ich o’rgatish jarayonidayoq uning asta-sekin ortib borishi prinsipiga amal qilish kerak.

Boshlovchi shaxmatchilarning qoidalar bilan tanishtirilganda keyingi o’yini uzoq cho’zilmasligi darkor, chunki o’yin paytida bunday shaxmat havaskorlarida yuzaga keluvchi serdiqqatlik ularni tezda charchatib qo’yadi. SHu sababdan ham murabbiyning boshlovchi shaxmatchilar bilan mashg’ulotlari qisqa muddatli bo’lishi – bir soatdan oshmasligi kerak. Mashg’ulotlar qisqa hamda turli-tuman mashqlar: debyutlar va ulardagi xarakterli tuzoqlar, ikki-uch yurishli oddiy masalalarni yechish va albatta, bevosita bir-biri bilan o’ynashdan iborat bo’lmog’i lozim. Boshlang’ich o’rgatish jarayonida shaxmatga qiziqish va muhabbatni o’stirish uchun nafaqat mashhur shaxmatchilarning estetik zavq o’yg’otuvchi asarlaridan, balki eng oddiy strategik planlarni namoyish qilish va o’rgatishning boshida ko’p uchraydigan xatolarni ko’rsatish uchun bolalarning shaxmat ijodidan ham foydalanish pedagogga juda foydalidir.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1.M.Muxitdinov «Shaxmat» Toshkent 2007 yil.

2.I.A. Mayzemis va M.M. Yudovich «Shaxmat» Toshkent 1988 yil.

3.B.I. Turov «Shaxmat san'ati durdonalari» Toshkent «O'zbekiston» 1997 yil.

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

Umarov Qaxxorjon Abbosovich.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq shahri, O'zbekiston

15-16 YOSHLI BOKSCHI QIZLARNI MAXSUS JISMONIY TAYORGARLIGINI ANIQLASHNING ZAMONAVIY USULLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayorgarligini aniqlashning zamonaviy usullarini taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: Yosh bokschi qizlar, umumiy jismoniy tayorgarlik, texnika, maxsus jismoniy tayorgarlik.

Аннотация: В этой статье представлены современные методы определения особой физической подготовленности юных девушек-боксеров.

Ключевые слова: Юные девушки-боксеры, общая физическая подготовка, техника, специальная физическая подготовка.

Annotation: This article presents modern methods for determining the special physical fitness of young female boxers.

Key words: Young female boxers, general physical training, equipment, special physical training..

Dolzarbliigi: Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati miqiyosida e'tibor qaratilishi, sport turlarining rivojlanib ommaviylashishiga katta xissa qo'shmoqda. Muxtaram Prezidentimiz SH.M.Mirziyoevning 2021 yil 5 noyabrdagi PF-5281-son O'zbekiston sportchilarini 2024 yil Parij shahrida (Frantsiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi farmoni shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga oid chiqqan xukumat qarorlarida belgilangan vazifalar, barcha sport muassasalarida bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biriga aylanib ulgurdi.

Ushbu Qarorlarning ijrosini ta'minlash, O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasining bu bo'yicha ishlab chiqqan strategiyasi asosida hozirgi kunda har bir sportchiga individual yondashilmoqda, ya'ni "sportchi pasporti" yaratildi. Uning bolalikdan to hozirga qadar o'tkazgan kasalliklari, mashg'ulotlar tartibi, erishilgan yutuqlari o'rganib chiqilmoqda. Bu o'z navbatida sportchi sog'lig'i, holati haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lish imkoniyatini beradi. Qolaversa, sog'lig'i tomonidan oqsayotgan sohaga ko'proq e'tibor berishga, uni bartaraf etishga yordam beradi.

Olimpiyada o'yinlariga tayyorgarlik ko'rishga va ushbu qaror asosida istiqbolli va ustivor sport turlarini aniqlab olish va ularga Davlat tomonidan barcha sharat sharoitlar yaratib berish nazarda tutilgan va tayyorgarlik sikllarida iqtidorli sportchilarni izlab topish va ularni tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilayotganligi barcha murabbiylar va sportchilar olidiga masuliyatli vazifalar yuklaydi. Bundan tashqari hozirda yurtimizda Kuba davlatidan kelgan bir gurux mutaxassislar xam O'zbekiston boks terma jamoasi murabbiylar tarkibida o'z tajribalari bilan almashishmoqdalar.

Adabiyotlar taxlili va boks bo'yicha faoliyat yuritayotgan murabbiylar xamda mutaxassislar fikricha 15-16 yoshli bokschi qizlarni sport musobaqalariga tayyorlashda o'ziga xos xato va kamchiliklar mavjudligini takidlashmoqdalar.

Ayniqsa ushbu yoshda sportchilarni jismoniy tayyorgarligi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining yuklamalari nisbatlarini to'g'ri qo'llanilmayotganligi malakali bokschi qizlarni tayyorlash tizimiga oz bo'lsa xam o'z ta'sirini ko'rstishi mumkin. Bu esa sportchilar tayyorlash tizimida ushbu muammo xali xamon o'z yechimini topmagan masalalardan biri xisoblanadi.

Tadqiqotni maqsadi: 15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasini aniqlash.

Tadqiqotni vazifalari:

- 15-16 yoshli bokschi qizlarni jismoniy tayyorgarligini testlar orqali aniqlash.
- 15-16 yoshli bokschi qizlarni mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini o'rganish va taxlil qilish.
- 15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini SPUDER-4 kompyuterlashtirilgan aparatida maxsus qop yordamida aniqlashdan iborat.

Tadqiqot usullari:

Tadqiqotda quyidagi pedagogik usullardan foydalanildi.

- Pedagogik kuzatish va testlash
- Tadqiqotni tashkil etish.
- Pedagogik tajriba.
- Matematik-statistik usullaridan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish:

Tadqiqot O'zDJTSUning “boks” sport zalida va Chirchiq olimpiya zaxiralari kolleji 15-16 yoshli bokschi qizlar mashg'ulotlarida tadqiqot tashkil etildi, tadqiqotda o'quv mashg'ulot guruxi III-yil tarbiyalanuvchi bokschi qizlardan 30 nafari jalb etildi.

Ulardan 5 nafari SUN, 15 nafari I-razryadli va 10 nafari II-razryadli bokschi qizlar tayyorgarlik mashg'ulotlarida ishtrok etishdilar.

Tadqiqot natijalari: Bugungi kunda kundan-kunga jaxon arenalarida yangi-yangi nomdagi iqtidorli bokschilar yetishib chiqmoqda. Albata bunday natijalarga tinimsiz mexnat orqali erishishi xech kimga sir emas.

Bokschilarni tayyorlash jarayonlari murabbiylardan yuksak darajada iqtidorni talab etadi. Chunki mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish va rejalashtirish xamda yuklamalarni taqsimlashda murabbiyning o'ta izlanuvchanligi va talabchanligini xam ko'rsatadi Biz tadqiqotga jalb etilgan 49 nafar bokschilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini quyidagi pedagogik testlar orqali aniqlashga e'tibor qaratdik. Olingan natijalar 1- jadvalda ifodalandi.

“1-jadval”

15-16 yoshli o'quv mashg'ulot guruxi III-yil tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi

		1daqiqada arqonda sakrash (marta)	4x10 moksimon yugirish (sek)	100m yugurish (sek)	3000m yugurish (min. sek)	Joyidan uzunlikga sakrash	1daqiqada qo'llarni bukib yozish
Tajriba boshida							
1	X	115 ± 0,4	11 ± 15	14 ± 6.5	13:17±0,9	179 ± 0,6	46 ± 0,3
2	δ	14.88	0.47	2.45	0.026	10.67	9.12
Tajriba oxirida							
1	X	152 ± 0,3	10 ± 25	13 ± 0.7	13:05±0,9	183 ± 0,4	52 ± 0,5
2	δ	11.65	0.38	1.36	0.022	12.45	9.64

15-16 yoshli bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalariga asosan quyidagi fikrlarni ko'rsatib o'tish lozim.

- 1 daqiqa davomida arqonda sakrash bo'yicha o'tkazilgan testda bokschilarning kordinitsion qobiliyati va chaqonligi bo'yicha o'rtacha 115.4 natijani qayd etganligini kuzatdik

- 4x10 m yugirishda tezkor kuch chidamliligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha 11±15 sekund natija qayd etishdi.

- Tezkorlikni aniqlash 100 m masofaga yugirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha ko'rsatkich 14±65 sekundni qayt etkanliklarini kuzatdik

- Bokschi qizlarning umumiy chidamliligini 3000 m masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha o'rtacha sport natijasi 13:17±9 min.sek tashkil etdi.

- Navbatdagi joyidan turib uzunlikka sakrash tadqiqotimizda sinaluvchi bokschilarimiz 179±6 sm natijani qayd etishdi.

- Tadqiqotimizni navbatdagi 1 daqiqa davomida qo'llarni bukib yozish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda sportchilarimiz 46±3 ta natijani qayd etishdilar.

Natijalar tekshirib olingandan so'ng ularni jismoniy tayorgarligini oshirish bo'yicha №003733 raqamli mualliflar tomonidan ishlab chiqilgan, “Yuqori malakali bokschi qzlar uchun optimallashtirilgan umumiy va maxsus mashqlar tarkibi va ularning qo'llanish metodikasi” nomli maxsus mashqlardan foydalanildi va quyidagi natijalarga erishildi.

Tajriba oxirida esa 1 daqiqa davomida arqonda sakrash bo'yicha o'tkazilgan testda bokschilarning kordinitsion qobiliyati va chaqonligi bo'yicha o'rtacha 152±0.3 natijani qayd etganligini kuzatdik. 4x10 m yugirishda tezkor kuch chidamliligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha 10 ± 25 sekund natija qayd etishdi.

Tezkorlikni aniqlash 100 m masofaga yugirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha ko'rsatkich 13 ± 07 sekundni qayt etkanliklarini kuzatdik

Bokschi qizlarning umumiy chidamliligini 3000 m masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha o'rtacha sport natijasi 13:05±0,9 min.sek tashkil etdi. Navbatdagi joyidan turib uzunlikka sakrash tadqiqotimizda sinaluvchi bokschilarimiz 183±0.6 sm natijani qayd etishdi. Tadqiqotimizni navbatdagi 1 daqiqa davomida qo'llarni bukib yozish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda sportchilarimiz 52±0,5 ta natijani qayd etishdilar.

Olingan tadqiqot natijalarini yetakchi olimlardan,

I.P.Degtyaryov, S.S.Tajibaev, M.S.Olimov, G'.Q.Rajabov, I.Soliyevlar bergan ma'lumotlari bilan taqoslaganda ularning jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olgan ma'lumotlari bilan farqi yo'qligi kuzatildi.

Navbatdagi vazifalardan biri maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha bokschi qizlarni tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratdik. Biz ushbu testni olish uchun Boks, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrasini professor-o'qituvchilari tomonidan modifikatsiya qilingan SPUDER-4 kompyuterlashtirilgan aparatidan foydalandik unga ko'ra 3 raund 2 daqiqali 1 daqiqa dam olish oralig'i testidan foydalandik.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki 15-16 yoshli bokschi qizlarning birinchi raunda zarbalar soni o'rtacha ko'rsatkichi 2 daqiqada 101,26 marta zarbalar takrorlangan bo'lsa, zarbalarni umumiy og'irligi 4954,48kg ni tashkil etdi, shundan xar bir zarbaning o'rtacha og'irligi o'rtacha 49,81kg tashkil qildi. Yuqori urilgan zarbaning og'irligi esa 96,89kg og'irlik bilan ifodalandi. Tajribaning ikkinchi raundida natijalar quyidagicha ifodalandi. Umumiy zarbalar soni 2 daqiqada 91,37 martaga yetgan bo'lsa, zarbalarning umumiy og'irligi 4348,00kg tashkil qildi, o'rtacha zarbalarning og'irligi 47,87kg ko'rsatdi, shu zarbalardan eng yuqori zarba

96,93kg teng bo'ldi. Uchinchi raunda esa umumiy zarbalar soni o'rtacha 89.79 marta bilan ifodalandi, zarbalarni og'irligi 4181.37kg teng bo'lgan bo'lsa, o'rtacha zarbalarning og'irligi 47.53kg bilan ifodalandi, eng yuqori zarbaning og'irligi 95.81kg tashkil etdi.

O'quv mashg'ulot guruxi III-yil tarbiyalanuvchilarini maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajribaning I-raundida ko'rsatilgan natijalar bilan II-III-raund o'rtasida sezilarli farq bilan natijalar ifodalanganligini ko'rishimiz mumkin.

“2-jadval”

15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasi

	Раунд 1				Раунд 2				Раунд 3			
	Zarbalar soni	Tonnaj	Zarba	Yuqori zarba	Zarbalar soni	Tonnaj	Zarba	Yuqori zarba	Zarbalar soni	Tonnaj	Zarba	Yuqori zarba
X	101.26	4954.84	49.81	96.89	91.37	4348.00	47.82	96.93	89.79	4181.37	47.53	95.81
δ	38.11	2132.28	9.88	18.47	34.43	1747.19	10.40	17.97	33.73	1611.56	10.47	17.30
V%	37.64	43.03	19.84	19.06	37.68	40.18	21.75	18.54	37.56	38.54	22.03	18.05

Olingan natijalarning pedagogik taxlili shuni ko'rsatadiki maxsus tayyorgarligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan 3 raundlik pedagogik tadqiqotda 2 daqiqa davomida urilgan zarbalar soni va og'irligi bo'yicha o'ziga xos natijalarga erishildi. Ammo ushbu natijalarni taxlilini boshqa tadqiqot natijalari bilan taqqoslaganimizda 15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus chidamliligi, tezkor kuch, va tezkor kuch chidamliligi jismoniy sifatlarini rivojlanishida yetarlicha kamchiliklar borligi aniqlandi.

Biz tadqiqotimizda 15-16 yoshli bokschi qizlarning tayyorgarlik mashg'ulotlarini olingan natijalariga asosanib yangi rejasini ishlab chiqdik, unga ko'ra mashg'ulot jarayonida aylanma usul, va xarakterli o'yin usullaridan foydalanishni tavsiya qildik, aylanma usulda 6-8 ta stantsiyaga bo'linib ishlash, 1-stansiya arqonda sakrash, 2-stansiya girlarda xavoda ishlash, 3-stansiya blinlar bilan xar xil aylanma mashqlar bajarish, 4-stansiya xovoda qo'l bilan ishlash, 5-stansiya gimnastika stulida xar xil sakrashlar, 6-stansiya og'ir gantellar bilan xavoda zarbalar berish, 7-stansiya brus va turniklarda ishlash, 8-stansiya og'ir to'ldirma qoplarda ishlash vositalaridan foydalandik.

Harakatli o'yinlarimizda esa mitsinbol to'pida ikki guruxga bo'linib regbi va basketbol o'yinlarini tayyorgarlik jarayonlarida qo'llab berdik. Natijada musobaqa baxslarida 15-16 yoshli bokschi qizlarnizdan 48 kg vaznda Xudoynazaova Dinora, 50 kg vaznda Norbo'tayeva Shaxzoda I-o'rinni. 57 kg vaznda Kamolova Robiya, 60 kg vaznda Sultonova Aziza, 66 kg vaznda Turg'unboyeva Fotima II-o'rinni qo'lga kiritishib musobaqaning viloyat bosqichida sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritishdilar.

XULOSA

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Biz tomonimizdan olib borilgan pedagogik tadqiqotda UMGning III-yil tarbiyalanuvchi 15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'ziga xos kamchiliklar borligi aniqlandi unga ko'ra zarbalar berishda maxsus jismoniy tayyorgarligida tezkor kuch, tezkor kuch chidamliligi sifatlarini tayyorgarlik jarayonlarida rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim.

Agar ushbu tayyorgarlik jarayonlarida birinchidan bokschilar yuqorida keltirilgan jismoniy sifatlarni o'zlarida o'zlashtira olsalar musobaqa jarayonlarida yaxshi natijalarga erishishlariga imkon yaratishadilar. Ikkinchidan tayyorgarlik mashg'ulotlarida aylanma usul, takroriy, dam olish oralig'i usullar va qayta takroriy usullarni xar xil vositalar orqali bajarishda o'zlarini individual xususiyatidan va jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqib mashg'ulotlarda qo'llab borilsa kelajakda yuqori malakali sportchi bo'lib yetishishiga zamin yaratadi

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. SH.M.Mirziyoevni 2021 yil 5 noyabrdagi “O'zbekiston sportchilarini 2024 yil Parij shahri (Fransiya)da bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risida”gi Farmoni. <https://lex.uz>

2. Ачилов А.М., Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев С.С., Ражабов Ф.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “MUMTOZ SO‘Z” 228 бет. 2012 й. 228 бет.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 apreldagi PQ-5099-sonli “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi” Qarori <https://lex.uz>

4. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., SHamsimatov I.Yu., Tajibayev S.S. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” O'quv qo'llanma Toshkent-2011.- 478 bet.

5. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации. Дисс. ... канд. пед. наук.-Т, 2001.- 150 с.

6. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.

7. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград, 2003, - 111с.

8. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286 с.

9. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие. ФКиС, М. 2006.-61 с.

10. Дегтярёв И.П. Тренированность боксёра учебное пособие. Киев. Знание. 1999.-420 с.

11. Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю, Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик махоратини ошириш. Тошкент, 2011. 478 бет.

12. Филимонов В. И. «Бокс». Спортивно-техническая и физическая подготовка. Монография. М. ИНСАН. 2000. -432 с.

13. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров.Учебное пособие.Ташкент – 2008 й.

14. Tajibayev S.S., Umarov Q.A., Abdullaev M.J. Boksчиларни sport pedagogik mahoratini oshirish (Ayollar boks). O'quv qo'llanma 2022 yil. 175-bet.

С.Б.Ўрокова

Бухоро давлат университети

Жисмоний маданият

факультети ўқитувчиси

СПОРТДА ХАЛҚАРО ТАЖРИБАЛАРГА ТАЯНИШ ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СПОРТЧИЛАРИНИНГ ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШ, ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ОШИРИШНИНГ АСОСИ СИФАТИДА

Аннотация: Мустақиллик йиллари том маънода Ўзбекистон Республикаси ижтимоий-иқтисодий ва маданий тараққиёти истикболини белгилаш, жаҳон ҳамжамияти мамлакатлари сафидан муносиб ўрин эгаллашга интилиш йўлидаги кенг кўламли ислохотларни амалга ошириш билан кечмоқда. Жаҳоннинг ривожланган мамлакатлари тажрибаларини ўрганиш, маҳаллий шарт-шароит, иқтисодий ва интеллектуал ресурсларни инобатга олган ҳолда жамият ҳаётининг барча соҳаларида туб ислохотларнинг амалга оширилаётганлиги янгидан-янги ютуқларга эришишни таъминламоқда.

Замонавий талаблар инobatга олинган ҳолда, аҳолини, спорт ташкилотлари вакиллари ва спортчиларини, олий ўқув юртлирининг педагог кадрларини илғор хорижий тажрибаларидан келиб чиққан ҳолда кўникма ва малакалари билан таништириб бориш ва амалий восита сифатида куроллантириш, уларни мунтазам такомиллаштириб бориш ишларини ташкил этиш бугунги куннинг долзарб вазибаларидан бири ҳисобланади. Ушбу мақолада айрим хорижий давлатларнинг илғор тажрибалари назарий жиҳатдан тадқиқ этилган ва уларнинг миллий минталитетимизга хос йўналиши ўрганилган [1].

Калит сўзлар: қобилият, хорижий таълим, инновацион таълим, лига, жамоа, инеллектуал ресурс, таълим стратегияси, компитенция, креативлик, модулли ўқитиш.

Долзарблик. Ўзбекистон Республикаси таълим тизимини тубдан ривожланишининг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлари дастлаб 1997 йил 29 августда қабул қилинган “Таълим тўғрисида” ги ҳамда Кадрлар тайёрлаш миллий Дастурлари айнан таълим сифатини оширишда катта аҳамиятга эга бўлди. Шулар замирида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли, 2017 йил 3 июндаги “Ўзбекистон Республикасида оммавий спорт ва жисмоний тарбияни янада ривожлантириш” ПҚ-3031-сонли Қарорлари, шунингдек 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ–2909-сонли қарорида белгиланган устувор вазибалар мазмунидан келиб чиққан ҳолда, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда хизмат қилиб келаётган спорт-тренерлари ва олий таълим муассасалари педагог кадрларининг касб маҳоратларини оширишга ҳамда спорт мактаблари ва олий таълим соҳасида амалга оширилаётган қатъий ислохотлар мазмунини очиб беришни мақсад қилади [4].

Янгича таълим ижтимоий ҳаёт ва таълим тизимининг норматив-ҳуқуқий асослари ва қонунчилик нормалари, илғор таълим технологиялари ва педагогик маҳорат, таълим жараёнларида ахборот-коммуникация технологияларини қўллаш, амалий хорижий тил, тизимли таҳлил ва қарор қабул қилиш асослари, махсус фанлар негизида илмий ва амалий тадқиқотлар, технологик тараққиёт ва ўқув жараёнини ташкил этишнинг замонавий услублари бўйича сўнгги ютуқлар, педагогнинг касбий компетентлиги ва креативлиги, интернет тармоғи, спорт таълим сифатини оширишда халқаро тажрибалар асосида ўқитиш ва замонавий спорт таълими усулларини ўзлаштириш бўйича янги билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришни назарда тутати [6].

Тадқиқот мақсади. Етакчи хорижий мамлакатларнинг илғор тажрибаларини ўрганиш, назарий таҳлил этиш, амалиётда қўллаш орқали спортда юқори натижаларга эришиш, Ўзбекистон Республикасини спорт орқали етакчи мамлакатлар сафига кўтариш.

Тадқиқот методлари. Етакчи хорижий мамлакатларда амалга оширилатган ислохотларни кузатиш, адабиётларни таҳлил қилиш, спорт соҳасида эришилаётган натижаларни статистик таҳлил қилиш орқали миллий хусусиятлардан келиб чиқиб, минталитетимизга хос бўлган жараёнларни амалий қўллаш орқали спорт соҳасида жорий этилади.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Спорт соҳасида юқори натижаларга эришиш хорижий давлатларнинг қуйидаги тажрибаларини жорий этиш орқали амалга оширилади:

- Хорижий мамлакатларда таълим тизими ва унинг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш.
- Хорижий мамлакатлар таълим тизими стратегиясини чуқур таҳлил қилиш
- Хорижий мамлакатлар таълим тизимида модулли ўқитишнинг моҳиятини ўрганиш.
- Хорижий мамлакатлар таълим тизимида ўқитишнинг замонавий шакллари билан танишиш.
- Чет эл мамлакатларида спортни бошқариш тизими ва унинг умумлашган моделини таҳлил қилиш.
- Тараққий этган мамлакатларда спорт ишларини ташкил қилишни ўрганиш.
- Хорижий мамлакатлардаги спорт соҳаси таълим муассасалари ҳақида тушунча ҳосил қилиш.
- Хорижий мамлакатларда спортни бошқаришнинг назарий ва амалий тажрибаларини ўрганиш.

Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш сифатини ошириш борасида махсус дастурлар ишлаб чиқилган. Дастур асосида кенг қўламли ўқув ишлари, белгиланган талаб муҳити, талабаларнинг ижодий ва иш қобилиятлари ҳамда мустақил ишларни ташкил этиш белгилаб қуйилган. Жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш сифатини ошириш

асосида талабаларни қўллаб-қувватлаш ва кўникмаларни ривожлантириш дастурда белгилаб олинган.

Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия ва спортни ривожланиш жараёнида профессионал спорт лигаларини яратиш, маҳаллий даражада бошқариш тартибга солиш учун мўлжалланган эди, футболчилар нархи ошди, шундай клуб эгалари, энг яхши спортчиларни олишга уринганлар. Профессионал спорт ташкилотлари, биринчи навбатда, харажатларни ортишига қарамай, ўз ишини сақлаш ва спорт клублари (жамоалар) эгаларининг даромадининг ўсишини қўллаб лигада асосий меъёрий ҳужжатлар унинг конституция ёки устав ҳисобланади. Мисол учун, спорт клуби Президенти ўз вазифаларидан ташқари, янги жамоани қабул қилиш тартиби, ўйинчиларни тартибга солиш билан боғлиқ масалаларни ҳам ўз ичига олади.

Уларнинг меҳнат шароитларини тавсифловчи жиҳатлари бор:

- 1) жамоалар таркибини шакллантириш;
- 2) футболчилар билан шартномалар тузиш;
- 3) лига жамоалари футболчиларини йиғиш;
- 4) лига доирасида футболчиларни тақсимлашга ўтиш тартиби.

Футбол лигаси тузилиши футбол эгалари ўртасидаги иқтисодий рақобат йўқолади, лигада аъзолик қоидаларини ривожлантириш, ўқув жараёнига соддалаштирилган кириш ваколатли, ва охир-оқибат тўғридан-тўғри телевидение ва томошабинлар билан алоқа учун кенг имкониятлар тақдим этилади. Спорт ва фаолияти ривожда муҳим ўзгаришлар орасида футболчилар маоши ҳақида чегараларини белгилаш тўғрисидаги фикрлар жамланади. Жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш сифатини ошириш борасида махсус дастурлар таълимни ривожлантиришда математика, экология, ижтимоий ва маданий тарих фанларини ўқитиш билан бирга, жисмоний тарбия дарсларини ҳам узлуксиз ташкил этиш айнан белгилаб олинган. Шунингдек, 21-асрда ёшларга инновацион таълим бериш йўллари ҳам белгилаб олинган бўлиб, янги ғоя ва назарияларни шаклланишида асосий аҳамиятга эга. Қолаверса, талабаларни жисмоний тарбия ва спорт мусобақаларни ташкил этиш ва ўз фаолияти натажаларига эга бўлишга ундайди [2].

АҚШда ҳар бир ўқувчига фанлар бўйича олган билимлари жамланган аттестатлар берилади. Коллежларда ўқиш истагида ҳужжат топширган ўқитувчилар юқори ўрта мактабнинг сўнгги икки йили билимлари ҳажмида кириш тест синовларидан ўтказилади. Ўғил-қизларнинг танлаган касбига лаёқати ва қобилияти ҳам аниқланади.

Мактабларда қўлланилиши мумкин бўлган воситалар электрон ёзув аппаратлари (каллиграфия ва ёзув қоидаларини такомиллаштиришга ёрдам берадиган мосламалар) таълим телевидениеси, қўлда кўтариб юрадиган электрон тил лабораторияси, слайдлар, видеоаппаратуралар, компьютер ва ҳоказолардан иборат. ХХI аср арафасида АҚШ янги қабул қилинган «2000-йилда Америка таълим стратегияси» дастури эълон қилинди. Олий ўқув юртларида илмий изланишлар олиб бориш бўйича АҚШ жаҳон мамлакатлари орасида етакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Бу мамлакатда илмий изланишлар учун ажратилган маблағнинг 48 фоизини давлат томонидан 50 фоизини фирма концерн синдикатлардан ундирилади, қолганларини олий ўқув юртларининг манбалари ташкил қилинди [5].

Хорижий мамлакатларда ишлаб чиқилган жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш сифатини ошириш борасида махсус дастурлар кенг оммага мўлжалланган бўлиб, жисмоний тарбия ва спорт таълимни ривожлантириш асосида анъанавий дастур қабул қилинган бўлиб, “бир меъёр ҳаммага мос” шиори остида ривожлантирувчи мезон сифатида хизмат қилмоқда. Бу эса мутаносиб равишда барча талабаларнинг жисмоний ривожланишига, имконият ва ўз қобилиятларини ишга солишга ундайди. Бунга асосан ҳар бир шахс учун махсус йўналтирувчи дастурлар ишлаб чиқилади [1].

Франция жаҳондаги иқтисодий ривожланган мамлакатлар ичида етакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Унинг таълим тизимлари ҳам қадимий ва бой тарихга эга. Бу мамлакатда «Таълим ҳақидаги» қонун дастлаб 1955 йилда қабул қилиниб 1975 йилда унга қатор ўзгартиришлар киритилган.

Франция давлатининг ҳозирги даврда амал қилинаётган «Таълим ҳақидаги қонун»и 1989 йил 10 июлда қабул қилинган бўлиб, унинг ўзгартирилишига таълим стратегиясида рўй берган ўзгаришлар мамлакатнинг ички ташқи сиёсатида ислохотлар юзага келган Иқтисодий шароитлар чет эл педагогикасидаги илғор технологияларнинг мамлакат таълим тизимларига кириб келиши ўқув предметларининг интеграциялари ва бошқалар сабаб бўлди.

Франция таълимида болаларнинг гўдаклик чоғиданок мактабда ўқитиш учун тайёр холда олиб келиш ғоят муҳим масала ҳисобланади. Бу босқичда тарбияланувчилар қуйидагича табақалаштирилган: кичик гуруҳ (2-4 ёш), ўрта гуруҳ (4-5 ёш), катта гуруҳ (5-6 ёш). Мактабга тайёрлов гуруҳи (5-6 ёш) бўлиб, уларга Францияда 100% шу ёшдаги болалар қамраб олинган. Болаларни мактабга тайёрлаш учун алоҳида дастур ва дарсликлар мавжуд.

Франция бошланғич таълим мактабларига 6 ёшдан 11 ёшгача бўлган болалар жалб қилинадилар. Бошланғич мактаб бепул ва мажбурий. Унинг вазифаси ўқиш, ёзиш ҳисоблаш малакасини беришдир. Ўқув машғулоти эрталаб соат 9 дан 12 гача ҳамда соат 14 дан 16 гача 5 соат давом этади. Мактабда овқатланиш пуллик лекин жуда арзонлаштирилган нархларда [7,9].

Ривожланган мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилиш айнан модулли ўқитиш асосида ташкил этилган бўлиб, модул фаннинг асосий масалалари бўйича умумлаштирилган маълумотлар берувчи муаммоли ва йўрикли маърузалар ўқишлигини тақозо этади. Маърузалар талабаларнинг ижодий қобилиятини ривожлантиришга қаратилмоғи лозим.

Модул амалий ва лаборатория машғулоти маърузалар билан бирга тузилиши, улар маърузалар мазмунини ўрганиладиган янги материал билан тўлдирилиши керак.

Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимининг ўзига хос хусусиятларидан бири асосан талаба модулли ўқиши асосида талаба етарли билимларга қўникмага эга бўлади.

Модулли методика асосида ўқитишда фаолиятлик, тизимли квантлаш, қизиқтириш, модуллилик, муаммолилик, когнитив визуаллилик, хатоликларга таяниш тамойилларига мувофиқ ишлаб чиқиши лозим [5,8].

Кореядаги барча талабаларнинг 6,5 фоизи бўлажак педагоглардир. Мамлакатда 11та ўқитувчилар коллежлари мавжуд. Ҳар бир провинция ўз коллежига эга. Бошланғич синф ўқитувчиси бўлиш учун 2 йил ўқиш керак

1982 – йилда мактабгача тарбия ҳақида қонун қабул қилинди ва 80% га кенгайди. Дастлабки мактаблар 12-аср бошларида очилган. 1848 йили 7 ёшдан 13—14 ёшгача бўлган болалар учун мажбурий таълим жорий этилди, 1968 й. 16 ёшгача етказилди. Ҳозирги таълим тизими мактабгача тарбия муассасалари, 6 йиллик кичик ва 3 йиллик юқори мажбурий мактаблар, ўрта умумий таълим мактаби—гимназиялар, хунар-техника ва ўрта махсус ўқув юрларини ўз ичига олади. Осло, Берген, Тронхейм, Тромсёдаги университетлар ва 10 та институт олий таълим беради [3,5].

Хулоса. Жисмоний тарбия фани билимлар соҳаси ва ижтимоий амалиёт соҳаси каби жаҳон ривожланиш умумий тенденциялари ва қонуниятларига биноан ривожланади. Шунинг учун касбий-педагогик таълим чет эл тажрибаларини ўрганиш уни илмий тушуниш илғор ғоялардан миллий таълим амалиётида фойдаланиш айниқса долзарб ҳисобланади. "Кадрлар тайёрлаш соҳасидаги позитив жаҳон тажрибасини ҳисобга олиш узлуксиз таълим ва кадрлар тайёрлаш тизими барча элементларига тааллуқли ва унинг ривожланиши омиллари билан бири ҳисобланади". Шу билан бирга миллий ғоялар ва анъаналарда қурилган таълим ҳар доим миллий ривожланиш масалаларига жавоб беришини эсда тутиш керак [1].

Бундай таълимнинг техник ёки ташкилий шакллари турлича бўлиши мумкин баъзан умуман одатдан ташқари тасаввур қилиб бўлмаган кўринишларга эга бўлиши мумкин. Аммо бизнинг чуқур ишонч ҳосил қилишимизга охир-оқибат одамнинг таълим олиши натижаси фақат ўқув фаолияти шакллари шу жумладан масофавий таълим билан белгиланмайди балки ўқув жараёни қуриладиган таянч психологик - педагогик мазмунга боғлиқ бўлади. Айнан мана шу мазмунларини излаб топиш миллий менталитетга нисбатан масофали таълим асосларини ишлаб чиқиш бошланғич вазифаси ҳисобланади. Бу "нарса" турли рамзий амалиётлар экранларида акс эттирилиб намоён бўлади. Фикри сезгилари ва ҳаракатларида моддийлашади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Тошкент: Ўзбекистон, 2016
2. Berry R., Gould W., Standohar P. Labor relations in professional sports. Dover. Mass. Auburn House Pull. Co, 2012.
3. Riess S. The American sporting experience: a historical anthology of sport in America. N.Y.: Leisure Press, 2014.
4. Ахлиддинов и др. "Управление образованием в Узбекистане: проблемы, поиск, решения". Т. "Ес-ТАСИС". 2010г.
5. Алексеев С.В. Международное спортивное право. С. 487—497.

6. Кузьмичева Е.В. Зарубежный опыт формирования сооружений для физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных занятий населения // Теория и практика физической культуры. — 2011. — №3.
7. Соколов А.С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта.//Теория и практика физической культуры. 2012. №4. С. 45-49.
8. <http://www.uzreport.com>
9. <http://www.press-service.uz>

A.Sh.Inoyatov

Buxoro davlat universiteti

Sport nazariyasi kafedrası

dotsenti, p.f.f.d.(PhD)

F.M. Xalimov

Turkiston yangi innovatsiyalar

universitetining magistranti

TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya sport tadbirlari va ularning maqsadi, vazifalari ochib berilgan. Shu bilan birga jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining mazmuni, shakllari yoritilga. Ushbi tadbirlarning o’quvchilar rivojlanishidagi roli to’g’risida fikr yuritilgan.

Kalit so’zlar: ta’lim, jismoniy tarbiya, sport, ta’lim shakli, ertalabki badantarbiya, harakatli o’yinlar, sog’lom turmush tarzi, rivojlanish.

Аннотация. В данной статье раскрыты спортивные мероприятия физического воспитания в общеобразовательных учреждениях и их цель и задачи. При этом изложены содержание и формы физкультурно-спортивной деятельности. Обсуждается роль этих мероприятий в развитии учащихся.

Ключевые слова: воспитание, физическая культура, спорт, форма обучения, утренняя физкультура, подвижные игры, здоровый образ жизни, развитие.

Annotation. This article reveals sports events of physical education in educational institutions and their purpose and objectives. At the same time, the content and forms of physical culture and sports activities are outlined. The role of these activities in the development of students is discussed.

Key words: education, physical culture, sports, form of education, morning physical education, outdoor games, healthy lifestyle, development.

Hukumatimiz rahbariyatining sa’y harakatlari bilan qabul qilingan "Ta’lim to’g’risida" gi qonun (29.08.1997, yangi tahririr 23.09.2020). Respublikamizda ta’lim isloxotlarini chuqurlashtirishda muhim bosqich bo’lib xizmat qildi. Qisqa fursatda amalga oshirilgan ishlar, ta’lim-tarbiya, kadrlar tayyorlash sohasidagi ijobiy o’zgarishlar, kadrlar tayyorlashning yangi-o’rta maxsus va kasb-hunar ta’limi tizimining yo’lga qo’yilganligi istiqbolimizni mustahkamlashga xizmat qila boshladi. O’quvchi-talabalarining bo’sh vaqtdan unumli foydalanishda, ularning sog’lom bo’lib yetishishlarida o’quv yurtlarida olib borilayotgan ommaviy sport ishlari ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. O’zbekistonda uzluksiz ta’lim tizimini takomillashtirish va jaxon standartlariga muvofiq bo’lgan kadrlarni tayorlash bo’yicha ta’limning milliy dasturi ishlab chiqilgan. Milliy dasturning ta’lim bosqichlariga maktabgacha ta’lim, umumta’lim muassasalari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, bakalavr tayorlash oliy o’quv yurtlari va magistratura hamda aspiranturalarni kiritish mumkin. Hozirgi kunda ta’lim muassasalarida yoshlarni har tomonlama ilm, fan, sa’nat, madaniyat va sport ishlari bilan shug’ullanish uchun juda muhim imkoniyatlar yaratilmoqda. Ta’limning milliy dasturini maqsadi yosh avlodni zamonaviy bilim va malakalar bilan tarbiyalash ilmiy va manaviy salohiyatga ega bo’lgan, davlatimizning ijtimoiy iqtisodiy sohalarida keng qamrovli faoliyat olib bora oladigan aqlan va jismonan yetuk kadrlar tayyorlashdir. Bilimli va iqtidorli yoshlarni tarbiyalash uchun maxsus ta’lim muassasalari o’quv kurslari va ta’lim markazlari o’z faoliyatini olib bormoqda. Bu bilim maskanlarida yosh avlod fanning barcha sohalarida kompyuter texnologiyalari bilimlariga ega bo’lib xorijiy mamlakat tillarini mukammal egallab o’z malaka va ko’nikmalarini takomillashtirib bormoqdalar. Shu bilan bir qatorda yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug’ullanishlari uchun davlatimiz raxbarlari tomonidan ko’plab zamon talablariga mos bo’lgan o’quv binolari va sport maydonlari qurilib

foydalanishga topshirilmogda. Davlatimiz rahbarlari tashabbusi bilan mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish bo'yicha keyingi yillarda ko'plab tadbirlar amalga oshirilmogda. Har bir ta'lim muassasalarida kasb-hunar kolleji va oliy o'quv yurtlarida zamonaviy sport inshootlari va sport maydonlari barpo etilmogda. Jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uchun zarur bo'lgan sport anjomlari va jixozlari bilan taminlanmogda. Bu islohotlar zamirida mamlakatimiz yoshlarini jismonan barkamol va ma'naviy etuk qilib tarbiyalash vazifalari o'z ifodasini topadi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Davlat ta'lim standartlari" asosida ta'lim sohasida tub o'zgarishlar yaratilmogda. Bularning natijasida respublikamizda ta'limning uzluksiz tizimi yaratildi. Ta'lim muassasalarida bolalarni sog'lom, jismoniy rivojlangan qilib tarbiyalash mamlakatimiz rahbariyati nazoratida rivojlantirib kelmogda. Mamlakatimizda yoshlarni jismonan sog'lom va aqlan etuk bo'lib tarbiyalashda har bir viloyat yoshlari o'rtasida do'stlik, xamkorlik va o'zaro birdamlik rishtalarini bog'lash maqsadida uch bosqichli sport musobaqalari va bayramlari tashkil etilgan. Maktab o'quvchilari o'rtasidagi musobaqalar "Umid nihollari", kasb-hunar kollejlari talabalari o'rtasida sport musobaqalar "Barkamol avlod" sport o'yinlari hamda oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida "Universiada" sport musobaqalari tashkil etildi va doimiy ravishda navbat bilan har bir viloyatlarda o'tkazilib kelinmogda. Bu musobaqalar zamirida asosan o'quvchi yoshlarining jismoniy barkamolligini oshirish, mehnat va mudofaa ishlariga layoqatli qilib tarbiyalash, eng muhimi sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportdan maqsadli foydalanish mujassamlashtirilgan. O'quvchi yoshlarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda, iqtidorli yoshlarni sport maxoratini oshirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda sport turlari bo'yicha murabbiylarining amaliy ijodiy faoliyatlari ancha ustuvor turadi. Ularning ibratli hizmatlaridan biri shundaki, o'quvchi yoshlarining kasb-hunarga yo'naltirish, (pedagogik tarbiya, tibbiyot, madaniyat, sanoat qurilish va xokazolar) aloxida ularning amaliy maxsus jismoniy tayyorgarliklari bilan qurollantirishida ma'lum daraja xizmat qiladi. Ko'rinib turibdiki mamlakatimizda yoshlarni har tomonlama yetuk shaxs qilib tarbiyalash bo'yicha kerakli chora-tadbirlar amalga oshirilmogda.

Hukumatimiz tomonidan qabul qilingan bir qator huquqiy-me'yoriy hujjatlar, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha amaliy harakatlarimizning asosi bo'lib xizmat qiladi. Jumladan, 2017 yil 7 fevralda qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining „Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031- son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining „Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni aholining sog'lom turmush tarzini tashkil qilishga qaratilgan.

Ayniqsa, O'zbekiston Respublikasining 7 tarmog'i bo'yicha rivojlantiradigan 2022-2026 yillarga mo'ljallangan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF 60-son - "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmonida aholining sog'lomlashuviga qaratilgan aniq maqsadlar belgilangan.

Demak, sog'lom avlod bizning kelajagimiz. «Sog' tanda – sog'lom aql» deb bejizga aytilmagan. Shunday ekan, biz bolalarimizning jismoniy sog'lom bo'lishiga jiddiy e'tibor qaratishimiz lozim. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini takomillashtirish strategiyasi bolalarning jismonan sog'lomlashtirishga qaratilgan tadbirlar majmui bo'lib, bu masala bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilmogda.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining asosiy shakllari quyidagicha. Jismoniy tarbiyaning o'quvchilar kun tartibidagi tadbirlari o'quvchilarni jismoniy rivojlanishga sog'ligini mustahkamlashga va chiniqtirishga aqliy qobiliyatlarni oshirishga tartib intizomni mustahkamlashni amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini muntazam o'tkazib borish o'quvchilarni o'zini-o'zi nazorat qilish, kun tartibiga rioya qilish hamda faolligini mustahkamlashga o'rgatadi. Jismoniy tarbiya tadbirlari maktabning ta'lim va tarbiyaviy ishlari shakllaridan bo'lib o'quv mashg'ulotlari bilan muvofiq holda tashkil etilishi kerak.

Ertalabki badan tarbiya mashqlari. O'quv mashg'ulotlargacha o'tkaziladigan ertalabki gimnastika-maktabda har kuni darslar boshlanguncha o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Mashg'ulotlargacha bo'ladigan gimnastika asosan tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalarini hal etadi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashqlar o'quvchilar organizmini chiniqtirishga ham yordam beradi.

Tanaffuslardagi harakatli o'yinlar. Tanaffuslar bolalarning dam olishlari va navbatdagi darsga juda samarali tayyorlana olishlari uchun foydalanilishi zarur. Tanaffuslardagi o'yinlarni uyushgan holda

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

o‘tkazish tadbirlarga quyidagi talablar qo‘yiladi: Ular bolalarning yosh xususiyatlariga mos bo‘lishi va bolalarni juda toliqtirmasligi xam kuchli qo‘zg‘atmasligi kerak. Tanaffusdagi o‘yinlar qish vaqtida ham ochiq havoda o‘tkazilgani ma’qul.

Jismoniy tarbiya daqiqalari. Bu mashg‘ulotlar boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bilan o‘tkaziladi. Bunda dars davomida o‘quvchilar o‘quv mashg‘ulotidan to‘xtatilib, o‘rindiqlar yo‘lkasida saflanadi va bo‘yin, gavda, bel, qo‘l va oyoq uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Bu mashg‘ulotlarning maqsadi uzoq vaqt bir xil holatda gavdani tutishga o‘rganmagan yosh bolalar qomatini to‘g‘ri shakllantirishdir.

Jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlar: Maktabdagi sinfdan tashqari ishlardan biri ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishidir. Sinfdan tashqari ishlarga o‘quvchilarni yoppasiga jalb qilish uchun mashg‘ulotlarni tashkil etish va o‘tkazishning xilma-xil shakllaridan foydalanish lozim. Bunda ularning yoshi, sog‘ligi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi. O‘quvchilar bilan amaliy ish olib borish uchun to‘garaklar tuziladi. Birinchi navbatda butun yil davomida ishlaydigan umumiy jismoniy tayyorgarlik to‘garaklari tashkil etiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport to‘garaklari iloji boricha ko‘proq o‘quvchilarni, shu jumladan, jismoniy rivojlanishda bir oz oqsayotgan bolalarni ham jalb etish lozim. Sport to‘garaklarining rahbarlari muayyan sport turining mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyatini, bolalar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarning o‘ziga xosligini yaxshi bilishlari kerak.

Sayrlar, ekskursiyalar, yurishlar. Sayrlar, ekskursiyalar va sayyohlik yurishlar katta ta’lim va tarbiya ahamiyatga molik. Chunki bu jarayonda bolalar tabiat, jonajon o‘lka va uning diqqatga sazovor joylari bilan tanishadilar. Bu tadbirlar yurish, yugurish va o‘yin malakalarining takomillashtirishiga yordam beradi, organizmni chiniqtiradi va bolalar sog‘ligini mustahkamlaydi hamda yurish-turish, o‘z-o‘ziga xizmat qilish, joyni mo‘ljalga olish va hokazo ko‘nikmalarni egallashga imkon yaratadi.

O‘yinlar. Ko‘ngil ochishlar. O‘quvchilar bilan olib boriladigan sinfdan tashqari ishning eng oddiy va ommaviy, shakli o‘yin hamda ko‘ngil ochishlardir. O‘yinlar o‘quvchilarning kichik guruhlar bilan ham, ikki-uchta sinf o‘quvchilarining katta guruhlar bilan ham uyushtiriladi. Guruh qanchalik katta bo‘lsa, o‘yin tashkilotchilari va o‘yinboshi o‘quvchilar unga shunchalik yaxshi tayyorlangan bo‘lishlari kerak. O‘yinlar bolalarning darsdan tashqari paytdagi sevimli mashg‘uloti sifatida faqat maxsus "O‘yin soatlari" da emas, shuningdek, tanaffuslarda, bayramlarda, sayrlarda, ekskursiyalarda va boshqalarda xam o‘tkaziladi.

Sport musobaqalari va bayramlari. Sport musobaqalari maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid sinfdan tashqari ishning eng qiziqarli shakllaridan biridir. Ular o‘quvchilarni uyda va jismoniy madaniyat jamoalaridagi doimiy jismoniy mashg‘ulotlarga jalb etishga yordam beradi, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, bolalar jamoasini mustahkamlaydi. Musobaqalar, sinfdan tashqari ishning boshqa turlari qatori, maktabning umumiy yillik ish rejasiga kiritiladi.

Jismoniy tarbiyada maktabdan tashqari ishlar. Jismoniy tarbiyaga oid maktabdan tashqari ishlarga Bolalar va O‘smirlar Sport Maktabi, Olimpiada Zaxiralari Sport Maktabi, Sport Mahoratini Oshirish Maktablarida sport turlari bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari kiradi. Bu muassasalarda o‘quvchilar sport turlari bo‘yicha maxsus tayyorgarliklar ko‘radilar.

Mustaqil mashg‘ulotlar: Bolalarning bo‘sh vaqtlarini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan o‘tkazish uchun ularning ixtiyoriy harakatlanishi ta’minlanadi. Bu tadbirlar jismoniy mashqlar va harakatlar bilan shug‘ullanish malaka va ko‘nikmasi shakllangandan so‘ng mustaqil mashg‘ulotlar shaklida o‘tkazilishi mumkin. Bolalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlarining mustaqil shakli mazmunini umumjismoniy tayyorgarlik mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish mashqlari, buyumlar, jismlar va sport jihozlaridagi mashqlar, sport va harakatli o‘yinlar shaklida o‘tilishi mumkin. Tabiat qo‘yniga sayrlar, sun‘iy va tabiiy suv havzalarida cho‘milish hamda quyoshda toblanish muolajalari ham mustaqil mashg‘ulotlar shaklida tashkil etilishi mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdurahmonov Q.X. va boshqalar. Davlat xizmati personalini boshqarish: /O‘quv qo‘llanma. Toshkent Akademiya, 2002.
2. Abdurahmonov Q.X. va boshqalar. Personalni boshqarish: O‘quv qo‘llanma – Toshkent, SHarq, 1998 y.
3. Atoev A.K. Farzandlaringiz barkamol bo‘lsin. Toshkent. Ibn.Sino. 1990 yil.
4. Atoev A. M Nosirov. Jismoniy tarbiya va shaxsni axloqiy tarbiyalash.
5. Abdullaev A. Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg‘ona. 2001.
6. Nasriddinov F. Kamolot va ma’naviyat bosqichlari. Toshkent Ibn Sino. 1998.

Xaydarov Ulug'bek Rustamovich

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi

Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich talabasi

GANDBOLCHILARNING SHAXSIY FAOLIYATINING RIVOJLANISH JARAYONI

Annotatsiya: Ushbu maqolada gandbolchilarning har bir "tur"ga yuqori saviyada jismoniy va psixologik tayyorgarligini ta'minlash uchun optimal dasturga ega bo'lish uchun ko'plab "tur"lardan iborat gandbol musobaqalari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: gandbol, musobaqa, o'yinchilar, orientatsiya, o'zaro ta'sir

Orientatsiya jarayoniga nazar tashlasak, bu muayyan tizimning faoliyati ekanligiga osonlikcha amin bo'lamiz, chunki u boshqaruvchi aylanani ma'naviy qismga, boshqariladigan halqani sinergik halqa bilan ruhiy qismga, boshqariladigan halqani sinergistik qismga bog'laydi. qism, sub'ekt va ob'ekt. o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud va tizim faoliyatining asosiy maqsadi - natija - tizimni yaratuvchi omil. (P.K. Anoxin, 1968, 1973). Shundan kelib chiqib, P.K. Uni Anoxinning funksional tizimlar nazariyasi nuqtai nazaridan o'rganish kerak. "Orientatsiya" funksional tizimining ishlashini uning umumiy arxitekturasini tahlil qilish orqali tushunish mumkin.

Funksional tizimning umumiy arxitekturasini. (P.K. Anoxin).

Afferent (markazga intiluvchi) xulosalar jarayoni yoki ichkaridan ta'sir etuvchi omillarning xulosasi 4 omil ta'sirida amalga oshiriladi.

1. Jihozlarning afferentatsiyasi - sportchining aniq o'yin vaziyatini analizatorlarning rivojlanish darajasi, asosiy ish g'oyasi (diqqat) va o'yinning davomiyligi imkon beradigan darajada to'liq idrok etish qobiliyati.

2 va 3. Mulohaza yuritish va xotira - bir vaqtning o'zida ushbu maqsadga erishish yo'lida to'plangan tajribalardan foydalanish orqali amalga oshiriladigan faoliyatning aniq maqsadini aniqlash. Fikrlash va xotira afferent xulosaga umumiy ta'sir ko'rsatadi.

P.K. Anoxin (1974) dastlabki uchta omilning o'zaro ta'sirining natijasini quyidagicha ko'rsatadi: "Dalillarni (aql-idrokni) ma'lum bir hayotiy tajribadan ajratish qobiliyati (tashqi muhitni to'g'rilash orqali) boshqa hech qanday qarorni emas, balki ushbu qarorni qabul qilishga olib keladi. xulosa." .

4. Trigger stimuli yoki tizim faoliyatining boshlanishini belgilovchi tashqi va ichki belgilar majmui.

Chizmadan ko'rinib turibdiki, afferent xulosa barcha kiruvchi hodisalarning o'zaro bog'liqligidir. Keyin orientatsiya jarayoni qaror qabul qilish davriga yoki makonda, vaqtda, kuchlanishda tanlangan haydash harakatini belgilaydigan afferent belgilarning ma'lum (qoidalar to'plamini) tanlashdan iborat bo'lgan harakatlar dasturini shakllantirish davriga o'tadi. - barcha o'lchamlarda.

Santripetal effektlar (efferentlar) mushaklarga boradi va ularning o'lchamlari o'yma naqsh (matritsa) shaklida harakat natijasini qabul qiluvchiga (qabul qiluvchiga) yo'naltiriladi va tizimning ichki qaytish (teskari) aloqasini hosil qiladi.

Harakat natijasining o'lchovlari - bu harakat natijasini qabul qiluvchi (qabul qiluvchi) tomon harakatlanadigan va tizimning tashqi aloqasini tashkil etadiganlar.

Bizningcha, sportchining orientatsiya faoliyati tsiklik xususiyatga ega, boshqacha aytganda, oldingi harakat natijasida hosil bo'lgan tashqi ziddiyatli aloqa keyingi harakat qarorini qabul qilish omili bo'lib xizmat qiladi.

Bunday davriylik butun o'yin davomida vaziyatlarning tez o'zgarishi sportchidan o'z harakatlarini qurish uchun doimo o'zini yo'naltirishni talab qilishi bilan izohlanadi.

O'yin va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining orientatsiya jarayonlarining qaysi qismlari bir-biridan farqlanishini aniqlash kerak.

P.Ya Galperin (1966, 1976), N.F.Talizina, Yu.V Yakovlevler (1968) fikricha, shaxsning har qanday yo'nalishi (shu bilan birga - o'yinda sportchilarning yo'nalishi) o'ziga xos yo'nalish asosiga ega, boshqacha aytganda. , sportchi o'z faoliyatini tashkil etishda yo'naltiradigan shartlar majmuidir. Yoki harakatning orientatsiya asosi - afferent xulosalar asosi ma'lumotdir.

P. Ya Galperinning orientatsiya turlari tasnifiga ko'ra, sportchining o'yindagi aqliy faoliyatini harakatning to'liq yo'naltirilmaganligiga asoslangan yo'nalish turiga kiritish mumkin. Bu taxmin bizga

mantiqiy ko’rinadi, chunki futbolchining maydondagi faoliyati uchun vaqt kamligi tufayli mukammal xulosa chiqarishning imkoni yo’q.

Bunday vaziyatda xulosaning mukammal bo’lmashligining birinchi sababi, sportchining o’yin vaziyatini to’liq o’zlashtirishga ulgurmasligi; ikkinchisi - o’yinning bu qismida g’alaba qozonish yo’llarini qidirayotgan raqibining niyatini bilmaydi.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 10-14.
2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) //“ ONLINE-CONFERENCES” PLATFORM. – 2022. – C. 102-105.
3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.
4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 153-157.
5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
6. Abduyeva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.
7. Abduyeva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.
8. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.
9. Abduyeva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – T. 1. – №. 1. – C. 1-5.
10. Abduyeva S. FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – T. 2. – №. 2.

Xojiev Sheroli Suvonovich-

Navoiy davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat fakulteti dotsenti.

O’ZBEKISTON RESPUBLIKASINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA MILLIY KURASH TURLARI VA ULARNING AHAMIYATI

Annotatsiya. Maqolada milliy va qadimiy sport turi hisonlangan kurashimiz tarixi, rivojlanishi va kurash bilan shug’ullanuvchilarning mashg’ulotlarda umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar orqali kurashchilarni tayyorlashning ahamiyati keltirib o’tilgan.

Аннотация. В статье рассказывается об истории, развитии нашей борьбы как национального и древнего вида спорта и значении подготовки борцов посредством общеразвивающих и специальных упражнений на занятиях борцов.

Annotation. The article tells about the history, development of our wrestling as a national and ancient sport and the importance of training wrestlers through general development and special exercises in the classes of wrestlers.

Kalit so’zlar: milliy qadriyatlar, milliy kurash, Xalqaro «Kurash» assosiatitsiyasi, kurash bo’yicha mashg’ulotlari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus jismoniy mashqlar.

Ключевые слова: национальные ценности, национальная борьба, Международная ассоциация «кураш», тренировки по борьбе, общеразвивающие упражнения, специальные физические упражнения.

Keywords: national values, national wrestling, International Association "kurash", wrestling training, general development exercises, special physical exercises.

Kirish. Sport va jismoniy tarbiya - yosh avlod shaxsining jismoniy - axloqiy, ma’naviy - huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy - tarixiy ildizlariga ega bo’lgan qudrat sifatida milliy urf - odatlar, an’analar, qadriyatlar, xalq pedagogikasi materiallari hamda, Sharq mutafakkirlarining asarlarida o’z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o’zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va

fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur'atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarni ham ma'naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangani. Jamiyat ijtimoiy - iqtisodiy, ma'naviy - madaniy taraqqiyotmmg hozirgi bosqichida yosh avlodni voyaga yetkazish, uni barkamol inson qilib tarbiyalash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, keyingi faoliyat samaradorligini oshirish, ruhiy - ma'naviy salohiyatini yuksaltirishda sport va jismoniy tarbiyaning ahamiyati ortib borayotganligi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Zero, jismonan baquvvat, ruhan tetik, ma'nun barkamol avlod kelajak poydevori, ilmiy - texnik taraqqiyotning tayanchidir.

Asosiy qism. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida milliy kurash turlari. O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy qadriyatlarni e'zozlash orqali yoshlar qalbida vatanga muhabbat ruhini kuchaytirishga jiddiy e'tibor berila boshlandi. Aholi, shuningdek, o'quvchi yoshlarning madaniy va ma'rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng oldingi vazifalardan biri etib belgilandi. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni qayta ko'rib chiqilib, 2020 yili yangi tahriri qabul qilindi. Bunda o'quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga va o'z navbatida mamlakatning milliy iftixori bo'lgan xalq orasidagi kichik-kichik tadbirlar darajasidan chiqolmagan xalq o'yinlarini xalqaro maydonga zamonaviy sport turi ko'rinishida olib chiqish imkoniyatini m ustaqillik taqdim etdi. 90-yillarning boshida Qozog'iston va O'rta Osiyo polvonlarining birinchi Qurultoyi bo'lib o'tdi. Ushbu Qurultoyda Kurashni sport turi sifatida rivojlantirish tizimini, qonun-qoidasini, libosini ilk marta taqdim etildi. Bu Qurultoy qatnashchilariga ma'qul keldi. 1991 yil 17 sentyabrda «Sport» gazetasida O'zbek sporti kurashning qonun-qoidalari tizimi to'g'risida chiqish qilindi. Aynan shundan boshlab mamlakatimizda o'tkaziladigan Kurash musobaqalari ushbu qonun-qoidalar tizimida tashkillashtirila boshlandi. Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma'naviy va ma'rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e'lon qilindi. Buyuk sarkarda Amir Temur, Sharqning ulug' allomalari At-Termiziy, xalq qahromoni Jaloliddin Manguberdi kabi buyuk shaxslar ning hayoti bilan tanishtirish, ular nomiga Prezident sovrini uchun kurash bo'yicha xalqaro sport musobaqalarining o'tkazilishi jahon jamoat chiligi e'tiborini tortibgina qolmay, o'zbekning o'zligini olamga tarannum etdi. 1998 yil 6 sentyabrda bo'lib o'tgan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining ta'sis Kongressida Jahonning 28 ta mamlakati vakillarining tashabbusi va bevosita ishtirokida Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tashkil qilinganligi e'tirof etilib, Kurash bo'yicha milliy va qit'a federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolatxonalar ishini yo'lga qo'yish, qit'a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o'tkazish, o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida ta'kidlangan. Ushbu Kongressda Respublikamiz Prezidenti Islom Karimov Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi. Bundan tashqari, 1999 yil 1 fevralda «Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasini qo'llab -quvvatlash to'g'risida» Mamlakatimiz Prezidenti Farmoni e'lon qilinib, bu farmonda milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeni yanada mustahkamlash, uni har tomonlama qo'llabquvvatlashga katta e'tibor berildi. 1998 yildan boshlab xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko'rsatilgan xalqaro turnirlar va jahon birinchiliklari hamda chempionatlar muvaffaqiyatli o'tkazilib kelinmoqda. Shuningdek, o'z navbatida, Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari va birinchiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o'tkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O'zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da'vat etmoqda. Ta'kidlash lozimki, mustaqillik sharofati tufayli deyarli barcha o'quv yurtlari, ko'pgina ishlab chiqarish korxonalari, aholi istiqomat joylarida (mahalla, ko'p qavatli uylar hududlarida) va turli muassasalarda milliy kurashlarimiz bo'yicha sport to'garaklari tashkil etilgan. Bolalar va o'smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorat maktablari, olimpiya o'rinbosarlari maktablari va olimpiya zahiralari kollejlari tarkibida kurash bo'limlari mavjud. Demak, milliy kurashlari-miz bo'yicha barcha toifadagi maxsus sport maktablar faoliyat ko'rsatmoqda.

Milliy kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishi. Kurash gilami –yengil polietilen qoplami bilan qoplangan. O'lchamlari 200x100x6sm , diametri 120 sm, o'g'irligi 670 gr atrofida bo'ladi. Yuqori sifatli, dzyudo jahon standartlariga javob beruvchi to'shak (tatami), maxsus sportchi sirpanmaydigan pishiq qoplama bilan qoplangan, og'irligi 250 kg keladi. U zangor, qizil, sariq, ko'k ranglarda bo'ladi, qalinligi 4-6 sm bo'ladi. Elektron stol tablo- kengligi 60 sm, balandligi 35 sm (sonlar kattaligi qizil rangliligi 12 sm, sariq rangliligi 11 sm) og'irligi 5.5 kg keladigan oldindan dasturlashtirilgan bo'ladi. Mashg'ulot manikeni- sport kurashi uchun maniken: sun'iy charm

bilan qoplangan bo’lib, uning o’lchamlari quyidagicha: 1-o’lcham: uzunligi 135 sm, og’irligi 15 kg; 2-o’lcham: uzunligi 150 sm, og’irligi 35 kg; 3-o’lcham: uzunligi 165 sm, og’irligi 35 kg; 4-o’lcham: uzunligi 165 sm, og’irligi 50 kg. Milliy kurash turlari mashg’ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishi to’g’risida nazariy ma’lumotlarga ega qilish.

Milliy kurash mashg’ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Sport trenirovkasi jarayonida hamma harakatlarga o’rgatish uslublari qo’llaniladi. Biroq trenirovka jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining funktsional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi. Qat’iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari tizimi trenirovkaning asosiy uslubiy to’plamini tashkil etadi (L.P.Matveev, 1991). Harakatlarga o’rgatishda - bu butun va bo’laklangan uslublardir. O’rganilayotgan harakatlarni takomillashtirishda harakatlar tuzilmasini buzmaganda jismoniy sifatning rivojlanishini rag’batlantirishga yordam beradigan qo’shimcha nagruzkalar sharoitlarida harakatlarning butunligicha bajarilishi bilan tavsiyalanadigan uslublar, ya’ni mashqlarni birgalikda bajarish uslubi (V.M. Dg’yachkov bo’yicha) yetakchi o’rinni egallaydi. Masalan, tik turishda tashlashlarni takomillashtirish paytida og’irroq vazndagi raqib tanlanadi, bunda tashlashni bajarish texnikasi xatolarsiz aniq amalga oshirilishi lozim. Bu tezkorlik kuch sifatlarini tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi. Tanlab-yo’naltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfofunktsional xossalari yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo’naltirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan, kurashchining qo’l kuchini rivojlantirishga qaratilgan og’irlik bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan funktsional imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qo’llaniladi: andozali - takroriy mashqlar uslublari hamda variantli (o’zgaruvchan) mashqlar uslublari. Andozali takroriy mashqlar uslublari berilgan harakatlar yoki alohida mashg’ulotlarni ularning tuzilmasi hamda nagruzkaning tashqi parametrlarini o’zgartirmagan holda takroran bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar harakatlarni mustahkamlashda, shuningdek organizmning mahlum bir faoliyatga moslashishiga yordam beradi. Masalan, egilib tashlashni mustahkamlash uchun ko’p marta takrorlanadi. Variantli (o’zgaruvchan) mashqlar uslublari tahsir etuvchi omillarni mashq borishi davomida o’zgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish surhati, dam olish oraliqlarini o’zgartirib turish, bellashuvda raqiblarni almashtirish yo’li bilan erishiladi. Andozali - takroriy va variantli (o’zgaruvchan) mashqlar uslublari, o’z navbatida, nagruzkalar uyg’unlashishi va mashqlarni bajarish paytidagi dam olishlarga qarab, ikkita kichik guruxlarga ajratiladi: uzluksiz (yaxlit) nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi va oraliqli nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi. Birinchi holda beriladigan trenirovka nagruzkasi dam olish oralig’i bilan to’xtatilishi mumkin emas. Hamma nagruzka tugagandan so’ng dam olish beriladi. Masalan, parterda 10 minut ichida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Ikkinchi kichik gurux nagruzkalarining uzilishi bilan ajralib turadi va rejalashtirilgan dam olish oraliqlari bilan almashtirib turiladi. Masalan, tik turishda texnik-taktik harakatlarni quyidagi formula bo’yicha takomillashtirish: 3 minutdan 3 marta, dam olish oraliqlari - har bir 3 minutdan so’ng 2 minutdan. Qat’iy tartiblashtirilgan mashqlarning hamma sanab o’tilgan uslublari trenirovka mashg’ulotida turli xil uyg’unlikda berilgan. Masalan, quyidagi mashq uslublari: andozali - takroriy mashqlar uslubini o’sib boruvchi nagruzka bilan birlashtirish mumkin. Mahlum bir mashg’ulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarning turli xil birikmalari “aylanma trenirovka” deb ataladi. Mahlum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab (yaxlit yoki oraliqli) takrorlash “aylanma trenirovka” asosini tashkil qiladi. Masalan, maktabdagi kurash darsi uchun (1-rasm) mashqlar kompleksida (I.A. Gurevich bo’yicha) quyidagi mashqlar keltirilgan: armrestling bo’yicha bo’ladi. Haftada ikkita mashg’ulot jismoniy sifatning umumiy rivojiga bag’ishlanadi.

Kurash bo’yicha mashg’ulotlar miqdori cheklanganligini shunday izohlash mumkin: ko’p miqdordagi mashg’ulotlar asab tizimining haddan ortiq toliqib qolishiga olib keladi. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari kurashchi uchun zarur bo’lgan jismoniy hamda ma’naviy ruhiy sifatlarini yo’qotmaslik va yanada rivojlantirish maqsadida tayinlanadi. Ular asab tizimiga o’ziga xos faol dam berishning ajoyib vositasi bo’lib xizmat qiladi. Kuchni rivojlantirish usullari. Stol yonida g’alaba qozonish uchun raqib qarshiligini engib, usulni qo’llash va uning qo’lini g’o’lachaga qo’yish kerak. Qo’l kurashchisining butun tanasida mushaklar bir tekis rivojlangan bo’lgani ma’qul. Biroq bunaqasi kam uchraydi. Ayrim kurashchilarda qo’l mushaklari yaxshi rivojlangan, boshqalarining oyoqlari juda kuchli, uchinchilarida bel mushaklari rivojlangan. Shuning uchun mashg’ulotlarda eng sust rivojlangan mushak guruxlarining o’sishiga samarali ta’sir ko’rsatadigan mashqlarni tanlab olish lozim. Lekin boshqa mushak guruxlariga ayniqsa kuchli rivojlanishiga ham undan kam e’tibor berilmaydi, zero ularning kuchini

qo'llash uchun ko'pincha eng sermaxsul texnik harakatlar tanlab bajariladi. Kuchni rivojlantirishni boshqa jismoniy sifatlarning (chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlantirilishi bilan uyg'unlashtirib olib borgan ma'qul. Faqat kuch tayyorgarligiga qiziqib ketish mushaklarning qo'pollashib qolishiga, cho'ziluvchanligi, bo'g'imlarning egiluvchanligi yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Harakatlar cheklanib, tezlik sifatlari barham topadi. Bu ko'pincha og'irliklar bilan (gantellar, shtanga) mashqlar bajarilishiga ortiqcha berilib ketgan holda tez-tez uchrab turadi. Bellashuv sharoitlari teng bo'lganda ko'proq jismoniy kuchga ega bo'lgan kurashchi g'alaba qozonadi. Ko'pincha mashhur chempionlar o'z muvaffaqiyatlari uchun aynan shu sifatlari oldida qarzdordirlar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. A. Atoyev. Kurash Toshkent «O'qituvchi» 1987 y.
2. A. Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati Toshkent «O'qituvchi» 2005 y.
3. K. Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi Toshkent 2005 y.
4. Axmedov F.Q., Atamurodov Sh.O'. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent -2019-yil.
7. Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.
8. Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.
9. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.
10. Sattorov, A. E., and G. K. Saidov. "Improving the training elements in primary training groups of sports schools." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2.05 (2021): 737-746.
11. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 125-130.
12. Fatullayeva, Muazzam. "O 'QUV-MASHG'ULOTI JARAYONIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILIYATLARINI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 131-134.
13. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 92-95.
14. Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 86-91.
15. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi." *Научно-практическая конференция*. 2022.
16. Фатуллаева, Муаззама Азимовна. "VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2022): 154-158.
17. Bakhtiyorovich, Ibragimov Manuchexr. "ANALYSIS OF EXERCISES IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN." *Конференции*. 2020.
18. МОЛОДЁЖЬ, В. НАУКЕ. "и 'ь; 'Челябинская государственная." *Челябинск* 1 (2013): 2.
19. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2005 y.

Zafarjon Yusupov

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Ganbol, regbi nazariyasi va uslubiyati kafedrasida mustaqil izlanuvchisi,
p.f.b.f.d. (PhD), dotsent, E-mail: Zafarjon1990@list.ru, Tel: 90 980 5051

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIGA GANDBOLCHILARNI SARALASHDA CHAQQONLIK SIFATINI NAZORAT QILISH USULLARI

Annotatsiya

Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga gandbolchilarni saralashda chaqqonlik sifatini nazorat qilish va aniqlash hamda taxlil qilish ishlari olib borilgan. Tadqiqotda sport maktabi shug‘ullanuvchilarning chaqqonlik sifatleri taxlil qilingan holda natijalar bir biriga taqqoslangan va amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlari: Yosh gandbolchilar, saralash, jismoniy sifat, chaqqonlik sifati.

Аннотация

В данной статье проведен контроль и определение качества ловкости при отборе гандболистов на начальный этап подготовки и анализ. В ходе исследования были проанализированы аджилитные качества участников спортивной школы, сопоставлены результаты и даны практические рекомендации.

Ключевые слова: Юные гандболисты, отбор, физические качества, ловкость.

Annotation

In this article, the control and determination of the quality of agility in the selection of handball players for the initial stage of preparation and analysis was carried out. In the course of the study, the agility qualities of the sports school participants were analyzed, the results were compared and practical recommendations were given.

Key words: Young handball players, selection, physical qualities, dexterity.

Tadqiqotning dolzarbligi: Xozirgi kunga kelib mashg‘ulotlarda chaqqonlik sifatini rivojlantirish va takomillashtirish bo‘yicha izlanishlar juda kam olib borilmoqda. Chaqqonlikni rivojlantirish orqali umumiy jismoniy sifatlarni rivojlanishiga erishamiz, shu sababli chaqqonlikni rivojlantirish kabi izlanishlar hozirgi kunda dolzarb muammolarda biridir.

Tadqiqotni tashkil qilish: Tadqiqotimiz 2 – sonli sport maktabida shug‘ulaniyotkan gandbolchilar orasida olib boriladi. Tadqiqotimiz 2-3 yillik sport maxoratiga ega 10 nafar gandbolchilar bilan olib boriladi. Gandbolchilarda majmuaviy testlar quyidagi holatda olib boriladi;

1. 30 metrga yugurish.

Izoh: tekshiruvchilar “Start” buyrug‘i bo‘yicha belgilangan chiziqda yuqori start holatida diqqat bilan turishadi, so‘ng startga signal beriladi. Gandbolchilar belgilangan 30 metrli masofaning marra chizig‘ini kesib o‘tgandan so‘ng sekundomer to‘xtatiladi.

2. Joydan turib uzunlikka sakrash.

Izoh: tekshiruvchi belgilangan chiziq yonida turib sakrashga tayyorlanadi. U avval qo‘llarini orqaga va so‘ng oldinga siltab, oyoqlari bilan debsinib, iloji boricha uzoqqa sakrashga harakat qiladi. Sakrash uzunligi debsingan chiziqdan, sakrash natijasi sakralgan chiziqdan sakrab tushgan nuqtagacha bo‘lgan masofa bilan o‘lchanadi.

3. 100 metrga moksimon yugurish.

Testing ta’rifi: tekshiruvchilar yuza chiziq o‘rtasida joylashadilar. Kelishilgan ma’lum bir ishora bo‘yicha sportchilar birin-ketin 6 m, 9 m, 20 mli belgilarga va yana 9 m, 6 mli belgilarga yugurib borib qaytish kerak. Mashqni bajaruvchilar mashqni bajarishda ushbu ko‘rsatilgan belgi chiziqlariga oyoqlarini tekkizib qaytishi shart.

Tadqiqot natijasi.

№	F.I.Sh.	30 metrga yugurish. sek.	Uzunlikka turgan joyidan sakrash, sm	100 metrga moksimon yugurish. Sek.
1	Rajabov D	5,3	185	30
2	Usmonov I	4,9	187	32
3	Xasanov Sh	5,2	194	29
4	Mamatov A	5,0	188	31
5	Karimov M	5,5	192	28
6	Xaitov A	4,8	190	29

7	Yunusov I	5,2	182	30
8	Tolipov X	5,0	184	31
9	Hikmatov B	4,9	192	30
10	Nuriddinov D	5,1	188	29

Xulosa: O'tkazgan tadqiqotimizga ko'ra shu ma'lum bo'ldiki shug'ulanuvchilarda jismoniy sifatlari rivojlanishi pastligi aniqlandi. Bunga sabab bo'lib bolalarda mashg'ulot davomida berilayotgan yuklamalarning noto'g'ri tuzilganligi va yuklamalarni berish vaqtida gandbolchilar yuklamaga tayyorgarligi tekshirilmaganligi, yuklamalarni berish vaqtida me'yorlarini o'z voshimchalik bilan ko'paytirish kabi bo'lgan xatolar sabab bo'ladi.

Tadqiqotimizga ko'ra shuni aytish mumkinki gandbol mashg'ulotlarida qo'shimcha mashqlarni ishlab chiqish va mashg'ulotlarga tadbiiq qilish orqali o'sip kelayotgan yosh gandbolchilarni kelajagda etuk gandbolchi bo'lib etishishiga sabab bo'ladi deb ayta olamiz.

Mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilish va qo'shimcha mashqlarni qo'shish orqali kelajakda gandbolchilarning etuk gandbolchi bo'lib etilishiga sabab bo'ladi, chunki yuklamalarni me'yorlarini to'g'ri belgilash orqali va mashg'ulotlarga qo'shimcha mashqlarni to'g'ri tuzish va to'g'ri berish orqali jismonan rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Sh.K.Pavlov, F.A.Abduraxmonov, J.Akramov "Gandbol" (darslik) O'z DJTI nashiryoti 2005 yil.
2. Ш.К.Павлов «Кўл тўпи» (дарслик) УзДЖТИ нашриёти 1990 й.
3. М.А.Годик. Одам тезкор харакат қобилияти омили тузилишини ўрганиш. М. 1966. В.А.Кудрешов, Э.И.Бобрович, В.А.Кротов ва бошқалар.
4. Н.П.Глусов. Мини гандбол. М. "Жисмоний тарбия ва спорт". 1979.
5. Э.А.Саидхалилов, А.А.Ривникин. Гандболчи ўйинда ва машг'улотда. Тиббиёт 1984.

Zafarjon Yusupov

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Ganbol, regbi nazariyasi va uslubiyati kafedrası mustaqil izlanuvchisi,

p.f.b.f.d. (PhD), dotsent, E-mail: Zafarjon1990@list.ru, Tel: 90 980 5051

YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISHDA KARDIORESPERATOR KO'RSATKICHLARINI TAXLIL QILISH USULLARI

Annotatsiya

Maqolada yosh gandbolchilarni tanlab olish jarayonida va mashg'ulod vaqtida yurak qon tomir urish chastotasi aniqlandi. Yosh gandbolchilarni tanlab olish jarayonida hamda mashg'ulod davrlarida olingan natijalarga ko'ra yuklamalar to'g'ri tashkil etilganligi va yosh gandbolchilarga yurak qon tomir tizimiga tasiri ko'rsatildi.

Kalit so'zlari: Yosh gandbolchilar, saralash, yurak qon tomir urish chastotasi, kardioresperator.

Аннотация

В статье определена частота инфаркта миокарда в процессе отбора юных гандболистов и на тренировках. В процессе отбора юных гандболистов и по результатам, полученным в тренировочные периоды, показано правильность организации нагрузок и влияние на сердечно-сосудистую систему юных гандболистов.

Ключевые слова: Юные гандболисты, отбор, частота сердечных сокращений, кардиореспиратор.

Annotation

The article determined the frequency of myocardial infarction in the process of selecting young handball players and in training. In the process of selecting young handball players and based on the results obtained during the training periods, the correctness of the organization of loads and the impact on the cardiovascular system of young handball players are shown.

Key words: Young handball players, selection, heart rate, cardiorespiratory.

Jismoniy yuklama tasiri ostida yurak tomiriga tasiri ostida yurak tomir tizimi funksiyasi axvolidagi o'zgarishlar kunduz kunlari ikki soatlik mashg'ulot yuklamasi jarayonida (3-4 mashg'ulot kunida) aniqlanadi. Bunda yurak tomir tizimi funksiyasi axvoli tekshiriladi. Mashg'ulotning yani mashg'ulot oldidan, chigilyozdidan so'ng, asosiy ish o'rtasida, asosiy ish yakunida, mashg'ulot so'ngida, mashg'ulotdan keyin yosh gandbolchilarni qon tomir urushi o'lchanadi. Yurak tomir tizimi axvoli

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

tatqiqotlarida mashg‘ulotning turli davrlarida “Chastotani” o‘lchashni olib borish uslubida foydalaniladi. Bu yo‘l bilan mashg‘ulotning turli davrlarida o‘lchash shuni anglatadiki mashg‘ulot paytida jismoniy yuklamalar yurak qon tomir tizimiga tasirini ko‘rish mumkun.

Olingan malumotlar grafik ko‘rinishda joylashtirilib chiqiladi bundan maqsad yosh gandbolchilarni mashg‘ulot davridagi ko‘rsatkichlarni belgilab borish mumkun va kardinata o‘qida ko‘rsatiladi. Olingan malumotlarni kardinata o‘qida ko‘rsatishdan maqsad yosh gandbolchilarni mashg‘ulot paytida olingan ko‘rsatkichlarni o‘zgarishini ko‘rishimiz mumkun.

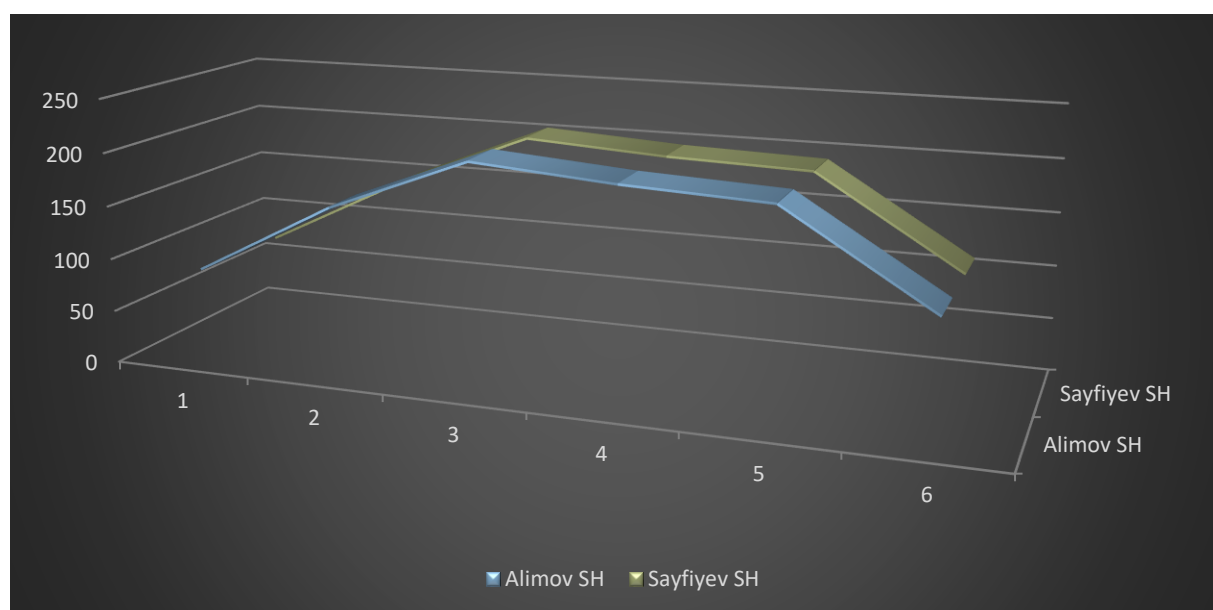
Tatqiqotning usuli 9-10 yoshdagi ikkinchi o‘spirinlar sport toyifasiga ega bo‘lgan, 1-2 yillik sport tajribasiga ega 7 nafar yosh gandbolchilar olinadi. Tatqiqot yurak qon tomir urushi “Chastotasi”ni o‘lchash orqali olib boriladi. Tatqiqot ikki soatli mashg‘ulot yuklamasi jarayonida 3-4 mashg‘ulot kunida olib boriladi. Mashg‘ulot davrida barcha ko‘rsatkichlar quydagi tarzida olib boriladi.

Chigilyozdidan so‘ng – 30 m, Asosiy ish o‘rtasida – 20 m, Asosiy ish yakunida – 20 m, Mashg‘ulot so‘ngida – 30 m, Mahg‘ulotan keyin – 20 m.

Masofalarga yugurtirilib yurak qon tomir tiziminig urushi o‘lchanadi. Shu orqali mashg‘ulot vaqtida yosh gandbolchilarga jismoniy yuklamalar qanday tasir etayotganligini ko‘rish mumkun.

Yosh gandbolchilarni mashq qilish jarayonidagi tatqiqot natijalari.

Sh.I.O	Mashg‘ulod oldidan	Chi-dan so‘ng	Asosiy ish o‘rtasida	Asosiy ish yakunida	Ma-ulod so‘ngida	Ma-ulodan keyin
		30M	20M	20M	30M	20M
Dilshodov S	86	156	208	198	192	110
Karimov D	84	150	204	196	192	110
Sultonov A	90	156	207	196	186	100
Axmedov B	80	150	196	190	182	105
Iminov F	96	144	195	188	175	99
Alimov Sh	82	150	207	193	186	110
Sayfiyev Sh	88	160	209	194	180	109



XULOSA VA TAKLIFLAR

O‘tkazilgan tatqiqotga ko‘ra yosh gandbolchilarda yuklamalar yurak qon tomiriga tasir ko‘rsatishi jismoniy yuklamalarning qanchalik murakab yoki yengiligiga bog‘liqligi va yosh gandbolchilarning jismoniy ko‘rsatkichlariga muofiq mashqlar berish lozimligi aniqlandi.

Tatqiqotga ko'ra yosh gandbolchilarga murakab jismoniy mashqlar berilganligi sababli "kardioresperator" ko'rsatgichlari biroz balandligi malum bo'ldi.

Yuqorida o'tkazilgan tatqiqotga ko'ra shu malum bo'ldiki yosh gandbolchilarga yuklama mashqlarini meyorligini nazorat qilish lozimligi aks xolda o'sib kelayotgan yosh gandbolchilarni yurak qon tizimga salbiy tasir etib zo'riqishga (perenagruzka) olib keladi.

Mashg'ulot davrida ko'rsatgichlar mashg'ulot oldidan va mashg'ulot yakuniga ko'ra yurak qon tomir urishi meyorligi aniqlandi. Mashg'ulotning oldidan olingan ko'rsatgichga ko'ra va mashg'ulotdan so'ng olingan ko'rsatgichlar 13% ga yuqoriligi aniqlandi.

O'sib kelayotgan yosh gandbolchilarga davlat stadartida ko'rsatilgan mashqlar bilan birga "Individual" (ishlab chiqan) mashqlarni berish orqali yani meyorlarga to'g'ri keladigan mashqlarni berish orqali o'sib kelayotgan gandbolchilarni jismonan va ruxan yetilishiga olib keladi.

Adabiyaotlar

1. Саидхалилов Е.А. "Гандболисты в игры и тренировке" "Медицина", Ташкент, 1989г.
2. Затов В.П. "Управление подгатовкой гандболиста" мед.рек. Киев, 1987 г.
3. Годик М.А. "Контроль тренивочных и соревнователных нагрузок" М.Фис, 1980г.
4. Козлова К.Ф. "Изменения некоторых физиологических показателей в процессе игры в гандбол" Новосибирск, 1969г.
5. Гандельсман А.В. "Подсчет пульса и частоты сердцебиении в покое во время и после физической нагрузкий" М.Фис. 1973г.

Zafarjon Yusupov

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Ganbol, regbi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mustaqil izlanuvchisi,
p.f.b.f.d. (PhD), dotsent, E-mail: Zafarjon1990@list.ru, Tel: 90 980 5051

GANDBOLCHI QIZLARDA SARALASHDA TEZKORLIK SIFATINI MAJMUAVIY NAZORAT QILISH YO'LLARI

Annotatsiya

Mazkur maqolada gandbolchi qizlarni saralashda tezkorlik sifatini nazorat qilish va aniqlash hamda taxlil qilish ishlari olib borilgan. Tadqiqotda sport maktabi shug'ullanuvchilarning tezkorlik sifatlari taxlil qilingan holda natijalar bir biriga taqqoslangan va amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlari: Gandbolchi qizlar, saralash, jismoniy sifat, tezkorlik sifati.

Аннотация

В данной статье проведен контроль качества и определение и анализ быстроты отбора гандболисток. В ходе исследования были проанализированы скоростные качества участников спортивной школы, сопоставлены результаты и даны практические рекомендации.

Ключевые слова: гандболистки, квалификация, физические качества, скоростные качества.

Annotation

This article carried out quality control and the definition and analysis of the speed of selection of handball players. In the course of the study, the speed qualities of the sports school participants were analyzed, the results were compared and practical recommendations were given.

Key words: handball players, qualification, physical qualities, speed qualities.

Tadqiqotning dolzarbligi: Gandbol sport mahoratiga ega bo'lagan o'rta yoshli sportchilarda yuqori malakali sportchilar darajasiga erishish uchun belgilangan o'lchovdagi nazariy mashg'ulot, o'quv jarayonlarida va musobaqalarda qatnashishi nazarda tutiladi. Mashg'ulot jarayonini shunday amalga oshirish kerakki, mashg'ulot jarayonida ganbolchi sport mahoratini tog'ri qo'llagan holatda energiya resurslarini sarflashi va tiklash nisbatini saqlashi lozim. Xozirgi kunga kelib mashg'ulotlarda chaqqonlik sifatini rivojlatirish va takomillashtirish bo'yicha izlanishlar juda kam olib borilmoqda.

Tadqiqotni tashkil qilish: Tadqiqotimiz O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida taxsil olayotkan gandbolchi qizlar orasida olib boriladi. Tadqiqotimiz 2-3 yillik sport maxoratiga ega 10 nafar talaba qizlar bilan olib boriladi. Gandbolchilarda majmuaviy va yakka holatda testlar quyidagi holatda olib boriladi;

1. To'pni erkin holatda uloqtirish: Ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi, 30 sekund ichida necha marta to'ldirma to'pni bir- biriga otishi tekshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi xisobga olinadi. Bunda belgilan chiziqdan va masofa saqlagan holatda harakat amalga oshiriladi. Jarayon o'ng va chap qo'llarni almashtirib to'pni sherigiga

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

uloqtirish orqali tezlikda bajarilishini ta’minlashi kerak. Mashq jarayonlarida talabalar ilish va uzatish mahoratini, qo’llarni to’pga to’g’ri yo’naltirish orqali rivojlanishini ko’zda tutilgan.

2. Belgilangan chiziqda ikkita talaba sherik bo’lib oraliq masofa 7 m ni tashkil etadi, to’ldirma to’pini bosh orqasidan uloqtiradi. 30 sekund davomida mashqni amalga oshirilishi tekshiriladi. Bu jarayonda talaba to’ldirma to’pning og’irligini hisobga olib harakatni amalga oshirishi, to’pni bosh yuqorisidan to’g’ri uloqtirishi ya’ni bunda qo’llarni to’g’ri ko’tarish, tirsaklarni bukman holatda bosh yuqorisiga olib chiqish va uloqtirishni aniq bajarishni nazorat qilishi zarur. Belgilangan vaqt davomida to’ldirma to’pni uzatishi xisobga olinadi.

3. To’pni erdan dumalatishtirish: Belgilangan chiziqdan ikkita talaba sherik bo’lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi. Talaba o’zining sherigiga to’pni erdan uloqtirishi zarur. To’pni uloqtirish masofasi 8 m ni tashkil etadi. Belgilangan vaqt, 30 sekund ichida mashq amalga oshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to’ldirma to’pni uzatishi xisobga olinadi.

4. Aylanma harakat bilan to’pni uloqtirish: Belgilangan chiziq va masofada talabalar sherigi bilan oraliq masofani saqlab ya’ni 8 m ni hisoblab oladi. To’pni ko’krakdan uloqtirib ilgandan so’ng joyida turgan holatda bir marta aylanib harakatlanadi va to’pni yana ko’krakdan uloqtiradi. Mashq 30 sek ichida bajariladi. Belgilangan vaqt davomida to’ldirma to’pni uzatishi xisobga olinadi.

5. To’pni olib yugurish: Belgilangan chiziqda ikkita to’ldirma to’p turadi oraliq masofasi 8 m tashkil qiladi. Talaba to’ldirma to’p yoniga kelik ishora yoki buyruqni kutadi. Ishoradan keyin talaba to’ldirma to’pni erdan olib ikkinchi to’ldirma to’p tomon yuguradi va to’plarni almashtirib yana orqasiga yani belgilangan chiziqqa yugurib borib orqasiga qaytadi. Mashq 30 sek ichida bajariladi. Bunda belgilangan vaqt ichida talaba nechi marta belgilangan chiziqqa borib qaytishi xisoblanadi.

6. Sakrab to’pni uloqtirish: To’ldirma to’pni 8 m li masofada 30 sek davomida sherigiga sakrab ikki qo’llab uloqtirish. Bu jarayonda talabalar to’pni ilganda o’tirib, sakrab bosh yuqorisidan uloqtirishi zarur. Bu oyoq harakatlarini hisobga olish ahamiyatli. Chunki to’pni ilib o’tirib turish, yuqoriga sakrab to’ldirma to’pni to’g’ri uloqtirish kerak.

Tadqiqot natijasi.

		I	II	III	IV	V	VI
№	F.I.Sh	30sek	30sek	30sek	30sek	30sek	30sek
1	Ravshanova M	25ta	25ta	25 ta	19 ta	10 ta	15 ta
2	Abdullayeva U	25ta	26ta	25 ta	18 ta	10 ta	14 ta
3	Adizova D	25ta	26ta	28 ta	17 ta	10 ta	14 ta
4	Kuchqarboyeva Sh	26ta	26 ta	27 ta	15 ta	10 ta	14 ta
5	Rasulova I	31ta	26 ta	28 ta	18 ta	11ta	17 ta
6	Baltaboyeva D	30ta	26 ta	28 ta	18 ta	12 ta	17 ta
7	Ergasheva M	28ta	25 ta	27 ta	15 ta	10 ta	16 ta
8	Eshmurodova S	28ta	25 ta	27 ta	16 ta	10 ta	15 ta
9	Bekjanova M	29ta	26 ta	26 ta	18 ta	10 ta	16 ta
10	Ibraimova M	26ta	26 ta	26 ta	17 ta	10 ta	15 ta

Xulosa: O’tkazgan tadqiqotimizga ko’ra shu ma’lum bo’ldiki gandbol bilan shug’ulanuvchilarda jismoniy sifatlar ya’ni chaqqonlik, aniqlik, sezgirlik xarakterlari rivojlanishi pastligi aniqlandi. Bunga sabab bo’lib talabalarga mashg’ulot davomida berilayotgan yuklamalarning noto’g’ri tuzilganligi va yuklamalarni berish vaqtida talabalarni yuklamaga tayyorgarligi tekshirilmaganligi, yuklamalarni berish vaqtida me’yorlarini o’z boshimchalik bilan ko’paytirish kabi bo’lgan xatolar sabab bo’ladi.

Tadqiqotimizga ko’ra shuni aniqladikki, talabalar mashg’ulotlaridagi yuklamalarga qo’shimcha mashqlarni qo’shish orqali jimoniy sifatlarini rivojlanishini, shu bilan birga aytish mumkinki gandbol mashg’ulotlarida qo’shimcha mashqlarni ishlab chiqish va mashg’ulotlarga tadbiq qilish orqali o’sip kelayotgan yosh gandbolchilarni kelajakda etuk gandbolchi bo’lib etishishiga sabab bo’ladi deb ayta olamiz.

Adabiyotlar ro’yxati.

1. Pavlov Sh.K, Azizova R.I. “Gandbol” sport maktablar uchun dastur. 2009 yil.
2. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Rahmonova M.M “Gandbol” o’quv qo’llanma, 2010yil. 32-45 b.
3. Павлов Ш.К. Абдурахмонов Ф.А, подготовка гандболистов-УЗГИФКТ.:2006 г. 299с.
4. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Akromov J.A, Gandbol :JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91 b.

YOSH DARVAZABONLARNI SARALASHDA TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARINI ANIQLASH USULLARI

Аnnotatsiya

Mazkur maqolada yosh darvazabonlarni saralashda texnik-taktik harakatlarini aniqlash hamda taxlil qilish ishlari olib borilgan. Tadqiqotda yosh darvazabonlarni texnik-taktik tayyorgarligi taxlil qilingan holda natijalar bir biriga taqqoslangan va amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlari: yosh darvazabonlar, saralash, texnik-taktik, musobaqa.

Аннотация

В данной статье были определены и проанализированы технико-тактические действия при подборе юных вратарей. В ходе исследования была проанализирована технико-тактическая подготовка юных вратарей, проведено сравнение результатов и даны практические рекомендации.

Ключевые слова: юные вратари, квалификация, технико-тактические, соревнование.

Annotation

In this article, technical and tactical actions were identified and analyzed in the selection of young goalkeepers. In the course of the study, the technical and tactical training of young goalkeepers was analyzed, the results were compared and practical recommendations were given.

Key words: young goalkeepers, qualification, technical and tactical, competition.

Yuqori malakali darvazabonlarni tayyorgarligini oshirishda ko'pincha mutaxassislar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Mutaxassislar darvazabonlarni maydonda samarali tarzda o'yin ko'rsatishlari uchun mashg'ulotlarning o'tish jarayonini, nazariy va uslubiy to'g'ri yondashish kerakligini ta'kidlashadi. Gandbol mashg'ulolarida ilmiy manbaalar, pedagogik, fiziologik soxasidagi adabiyotlar tahlil qilinib umumlashtiriladi.

Tahlil qilish jarayonida darvazabonlarni jismoniy texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga doir nazariy va amaliy mashg'ulotlari o'rganiladi.

Ushbu tadqiqot ishi shundan iboratki, biz o'yin jarayonida darvozabonlar harakatlarini kuzatib bordik va olingan malumotlarni bir biriga taqqosladik. Bu yo'l bilan darvazabonlarning texnik-taktik ko'nikmalarini baxolash va rivojlantirishga zamin yaratadi.

Maqsadi-yuqori malakali darvozabonlarning himoyadagi tehnik taktik harakatlarini o'rganish va ularning samaradorligini oshirishda amaliy tavsiyalar berish.

Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Darvozabonlar tayyorgarligining o'ziga hos xususiyatlarini o'rganish.
2. Darvozabonlarning samaradorligini aniqlash
3. Olingan natijalarni bir biriga solishtirish.

Tadqiqotimizda Sirdaryo viloyatida, 14-15 yoshli gndbolchilar orasidagi tuman birinchiligida tadqiqotlar olib borildi. Tadqiqotimizda Sirojiddinova Muxlisa 2-sonli maktab jamoasi darvazaboni va Usmonova Mubina 14-sonli maktab jamoasi darvazabonlari tadqiqotimizda qatnashadilar. Daravazabonlarning musobaqa davomidagi ximoya o'yin texnik-taktik harakatlari pedagogik uzatuvlar olib borildi va olingan natijalar taqqoslandi.

Maxsus ishlab chiqilgan bayonnomada (pratakol) o'yin davomida darvozabonlarning to'p bilan ximoyadagi bajaradigan barcha harakatlari qayt qilindi.

Barcha muvaffaqiyatli harakatlar "+" belgisi bilan, xatolar esa "-" belgisi bilan baholandi.

Sirojiddinova Muxlisa 2-sonli maktab jamoasi darvazaboni (6ta o'yin)

Harakatlar tavsifi	Yon burchaklardan otilgan to'plar	Erkin to'p tashlash xududidan otilgan to'plar	7 metrlik jarima joyidan otilgan to'plar	8 metrlik uzoqlikdan otilgan to'plar
Umumiy otilgan to'plar soni	20	45	16	42
Qaytarilgan				

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

to’plar soni	16	32	12	33
Samaradorlik koeffitsienti	80%	71.1%	75%	78.5%

Usmonova Mubina 14-sonli maktab jamoasi darvozaboni
(6ta o`yin)

Harakatlar tavsifi	Yon burchaklardan otilgan to’plar	Erkin to’p tashlash xududidan otilgan to’plar	7 metrlik jarima joyidan otilgan to’plar	8 metrlik uzoqlikdan otilgan to’plar
Umumiy otilgan to’plar soni	22	42	13	46
Qaytarilgan to’plar soni	8	20	6	22
Samaradorlik koeffitsienti	36.3%	47.6%	46.1%	47.8%

XULOSA

To’pni qaytarishda darvozabonlar har xil usuldan foydalanishadi. Darvozabonlarning to’pni qaytarish uchun asosan quyidagi usullardan foydalanishar ekan. Sirojiddinova Muxlisa 2-sonli maktab jamoasi darvozaboni Yon burchaklardan otilgan to’plar jamosi uchn ijobiy xarakatlari 80%, erkin to’p tashlash xududidan otilgan to’plar 71.1%, 7 metrlik jarima joyidan otilgan to’plar 75%, 8 metrlik uzoqlikdan otilgan to’plar 78.5% tashkil etib Muxlisa o’z jamosi uchun umumiy 76.15% ijobiy foyda keltirgani aniqlandi.

Usmonova Mubina 14-sonli maktab jamoasi darvozaboni Yon burchaklardan otilgan to’plar jamosi uchn ijobiy xarakatlari 36.3%, erkin to’p tashlash xududidan otilgan to’plar 47.6%, 7 metrlik jarima joyidan otilgan to’plar 46.1%, 8 metrlik uzoqlikdan otilgan to’plar 47.8% tashkil etib Mubina o’z jamosi uchun umumiy 44.45% ijobiy foyda keltirgani aniqlandi.

Kuzatuvlardan shu narsa ma’lum bo’ldiki, Sirojiddinova Muxlisa Usmonova Mubinaga qaraganda o’z jamosiga 76.15% samaradorli xarakatlari bilan jamosiga ijobiy yordam ko’rsatdi.

Usmonova Mubinaga esa 44.45% natija ko’rsatip jamosiga amaliy ordam ko’rsatdi. Tadqiqorimizdan shu malum bo’ldiki 2-sonli maktab jamoasi darvozaboni o’z jamosiga yuqori foizli ko’rsatkich bilan 14-sonli maktab jamoasi darvozaboniga qaraganda ximoyadagi texnik-taktik xarakatlari yaxshi rivojlanganini ko’rsatdi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, darvozabonlarning hujum va himoyadagi texnik-taktik harakatlarini baravar rivojlantirib borish va turli hildagi mashq usuullaridan foydalanish zarur ekan. Quyida biz yuqori malakali darvozabonlarning texnik-taktikharakatlarini rivojlantirish uchun mashqlar majmuini tavsiya etamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Pavlov Sh.K, Azizova R.I. “Gandbol” sport maktablar uchun dastur. 2009 yil.
2. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Rahmonova M.M “Gandbol” o’quv qo’llanma, 2010yil. 32-45 b.
3. Павлов Ш.К. Абдурахмонов Ф.А, подготовка гандболистов-ЎЗГИФКТ.:2006 г. 299с.
4. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Akromov J.A, Gandbol :JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91 b.

Зафаржон Юсупов

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ганбол, регби назарияси ва услубияти кафедраси мустақил изланувчиси, педагогика
фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент,
Zafarjon1990@list.ru, Тел: 90 980 5051

**13-14 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ САРАЛАШДА ТЕХНИК УСУЛЛАРИГА
ЎРГАТИШ ВОСИТАЛАРИ ВА УЛРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ**

Аннотация

Мазкур мақолада 13-14 ёшли гандболчиларни саралашда техник усулларига ўргатиш ва аниқлаш ҳамда таҳлил қилиш ишлари олиб борилган. Тадқиқотда юқори 13-14 ёшли

гандболчиларнинг техник тайёргарлиги тахлил қилинган ҳолда натижалар бир бирига таққосланган ва амалий тавсиялар берилган.

Калит сўзлари: 13-14 ёшли гандболчилар, саралаш, техника, восита, назорат.

Аннотация

В данной статье были обучены и выявлены и проанализированы технические методы отбора гандболистов 13-14 лет. В ходе исследования была проанализирована техническая подготовка гандболистов 13-14 лет, проведено сравнение результатов и даны практические рекомендации.

Ключевые слова: гандболисты 13-14 лет, подбор, техника, инструмент, контроль.

Annotation

In this article, technical methods for selecting handball players aged 13-14 were trained and identified and analyzed. In the course of the study, the technical training of handball players aged 13-14 was analyzed, the results were compared and practical recommendations were given.

Key words: handball players aged 13-14, selection, technique, tool, control.

Гандбол ўйинида кўп марталаб хужумдан химояга химоядан хужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам табиийки, ҳар бир жамоанинг хужум ва химоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак. Хужум ўйини хал қилувчи омилдир. Хужумнинг мутлоқ ягона мақсади бу рақибнинг химоядаги ҳаракатлари тартибини бузиш ва дарвозага тўп отишда шахсий қаршиликни енгишдир. Ҳозирги кунда гандбол ўйини хужумнинг тез-тез ва қисқа вақт давомида уюштирилиши билан тавсифланади. Змаонавий гандбол ўйинида, химоядан хужумга ўтиш тезлиги, тактик “комбинация”ларни бажариш тезкорлиги ва аниқлиги ошди. Бунинг натижасида техник усулларни бажарилиш вақти қисқарди.

13-14 ёшли гандболчиларнинг хужум ҳаракатларини самарадорлигини ўрганиш, ҳамда тахлил қилиш орқали уларни ўйинларидаги хужум самарадорлигини аниқлаш ва амалий тавсиялар беришни мақсад қилиб олдик.

Биз олдимизга қўйган мақсадни муофакятли амалга ошириш учун қуйидаги вазифаларни белгилаб олдик.

1. Мусобақаларга тайёргарлик даврида ёш гандболчиларнинг машғулот жараёнини ўрганиб чиқиш.

2. Ёш гандболчиларнинг мусобақа фаолиятидаги хужумларнинг самарадорлигини аниқлаш ҳамда олинган натижаларни тахлил қилиш.

3. Машғулот ва мусобақа фаолиятини тахлил қилиш асосида гандболчиларнинг хужум самарадорлигини ошириш йўллари аниқлаш.

Тадқиқотнинг ташкилий ва услубий ечими. Тошкент шаҳар Яккасарой тумани 2-сонли спорт мактабида олиб бордик. Ушбу тадқиқотимизда бошланғич ихтисослик босқичида шуғилланувчи шуғилланувчи 13-14 ёшли 10 нафар шуғулланувчиларни танлаб олинди ва тадқиқот ишлар олиб борилди.

Тадқиқот 2 босқичдан иборат. Муоммонинг назарий томонлари тахлил қилинди ҳамда илмий назарий изланишлар натижасида муоммонинг ҳозирги ҳолати аниқланди ва зарур бўлган томонлари устида ишлаш кераклиги аниқланди.

1. Бўлган муддатда педагогик тажрибаларнинг мақсади, ёш гандболчиларнинг хужум ҳаракатларини самарадорлигини ўрганиш ва шу мақсад йўлида тажриба олиб борилди.

2. Тадқиқотнинг якуний натижалари олинди. Бу босқичда тадқиқот натижалари умумлаштирилди ва тахлили қилиниб амалий тавсиялар берилди.

Гандболчиларнинг хужум техник тайёргарлик даражасини махсус тестлар асосида баҳолаш.

(тадқиқотдан олдин)

№	Ф.И.Ш	30 м масофага гандбол тўпини ерга уриб олиб югуриш,с	30 м масофага тўпини устунлар аро олиб юриш, с	30 с мобайнида деворга мўлжалланган тўпини узатиб қайтиб илиш (марта)	Дарвоза бурчакларид аги нишонга тўп отиш (12 марта)	Дарвозадан дарвозага тўп киритиш (хавода)
1	Қаршиева Л	4,8	7,2	18	5	2
2	Хамидова А	4,8	7,5	20	7	1
3	Содиқова З	4,9	8,0	19	6	3

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

4	Сатторова М	4,9	7,9	17	8	2
5	Хуррамова Ш	4,8	8,2	20	6	2
6	Тоҳирова О	5,0	7,9	21	6	3
7	Насруллаева К	5,2	8,2	18	7	1
8	Исмоилова Ф	5,0	8,3	17	8	1
9	Жумаева Т	4,8	7,5	19	7	2
10	Жалилова Н	4,9	8,1	18	6	2
	Х	4,9	7,8	18,7	6,6	1,9

1-жадвал

Гандболчиларнинг хужум техник тайёргарлик даражасини махсус тестлар асосида баҳолаш.

(тадқиқотдан кейин)

2-жадвал

№	Ф.И.Ш	30 м масофага гандбол тўпини ерга уриб олиб югуриш, с	30 м масофага тўпни устунлар аро олиб юриш, с	30 с мобайнида деворга мўлжалланган тўпни узатиб қайтиб илиш (марта)	Дарвоза бурчакларид аги нишонга тўп отиш (12 марта)	Дарвозадан дарвозага тўп киритиш (хавод)
1	Қаршиева Л	4,7	7,0	16	7	4
2	Хамидова А	4,7	7,1	18	9	3
3	Содиқова З	4,8	7,5	19	7	4
4	Сатторова М	4,7	7,8	17	9	3
5	Хуррамова Ш	4,7	7,5	18	8	4
6	Тоҳирова О	4,9	7,7	19	7	5
7	Насруллаева К	4,5	7,0	16	9	3
8	Исмоилова Ф	4,9	7,1	17	10	5
9	Жумаева Т	4,7	7,4	18	9	3
10	Жалилова Н	4,6	7,9	16	8	4
	Х	4,7	7,4	17,4	8,3	3,8

Хулоса ва тавсиялар.

Ёш гандболчи ўйин техникасининг аъло даражада билиш буларга, тўпни олиб юриш зарба бериш, рақибни алдаб ўтиш, тез югура оладиган бўлиш лозим.

Гандболчилар машғулотларида машқларни ўрганар эканлар, шуни унитмасликлари керакки, хужум техникасини пухта ўзлаштириб олиш аввало кўп жихатдан шахсий тайёргарликка боғлиқ; иккинчидан хужумчилар гуруҳи харакатининг уюшқоқлиги, ахиллиги. Учинчидан ўйинчиларнинг ўйин шароитига қовушиб кета олишига боғлиқ.

Шундай қилиб, хужумчилар техник тактик харакатларининг асосини тахлилини, жамоа таркибида хар хил вазифаларни бажариш, усуллар умум сонини аниқлаш ва ўйин ҳолатларида учрайдиган типик ҳолатларни яратишдир. Шубҳасиз мусобақа фаолиятининг педагогик назоратида олинган натижалар машғулот жараёнининг айниқса спортчилар индивидуал техник тактик харакатларининг кўтариш босқичида асосий восита бўлиб хизмат қилади.

Олинган натижаларни ўрганиб, асосий таснифни кореляцион тахлил қилиш асосида техник тактик харакатларнинг мусобақа фаолиятида ўйинчиларни ўйин вазифаларини ҳисобга олиб уларни ажратиб бориш имкони яратилди. Бундан ташқари чизик ўйинчилари бошқаларга қараганда кўпроқ ва тезроқ индивидуал техник-тактик харакатларни бажаришини кузатдик: қулай ҳолат танлаш мақсадида химоячилар таркибидан қутилиш, тўпни эгаллаш ва дарвозага отиш учун қулайлик яратиш масофа ва вақт танқислигида дарвозабон билан яккама-якка ҳолатда дарвозага тўп отишларда машғулотда кўпроқ эътибор қаратиш лозим.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Yusupov Z.Sh, Yusupov Z.Z “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko’rsatgichlarini aniqlash usulari” uslubiy qo’llanma 2015 yil
2. Юсупов З.З, Юсупов З.Ш “Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” Услубий қўлланма 2016 йил
3. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashg’ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko’rsatkichlarining jismoniy tasnifi” Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil

4. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari” Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г

5. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari” Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г

Зоир Юсупов

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ганбол, регби назарияси ва услубияти кафедраси катта ўқитувчиси
Zafarjon1990@list.ru, Тел: 90 980 5051

ГАНДБОЛ ИХТИСОСЛИГИ ТАЛАБАЛАРИ СПМО МАШҒУЛОТЛАРИДА ХУЖУМ ТЕХНИК ФАОЛИЯТИНИ СИФАТ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ.

Аннотация

Мазкур мақолада гандбол ихтисослиги талабалари спмо машғулотида хужум техник фаолиятини сифат даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш ишлари олиб борилган. Тадқиқотда спмо машғулотида техник тайёргарлиги таҳлил қилинган ҳолда натижалар бир бирига таққосланган ва амалий тавсиялар берилган.

Калит сўзлари: гандболчилар, СПМО, техника, восита, назорат.

Аннотация

В данной статье проведена работа по определению и анализу качественного уровня атакующей технической деятельности студентов-гандболистов на СПМО-тренировках. В ходе исследования была проанализирована техническая подготовка в СПМО-тренировках, проведено сравнение результатов и даны практические рекомендации.

Ключевые слова: гандболисты, СПМО, техника, инструмент, контроль.

Annotation

In this article, work has been carried out to determine and analyze the quality level of the attacking technical activity of handball students during SPMO training. During the study, technical training in SPMO training was analyzed, results were compared and practical recommendations were given.

Key words: handball players, SPMO, technique, tool, control.

Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулоти педагогик жиҳатдан тўғри ва педагогик маҳорат билан ташкил этиш бу, биринчи навбатда, дарс вақтидан оқилона фойдаланишдир. Дарсни муваффақиятли ўтказишнинг энг муҳим шarti бу дарснинг тайёргарлик, асосий ва яқунловчи қисмларида талабаларнинг иш қобилиятларини ўзгартиришдир. Бу мураббийдан дарс тузулишини тўғри ишлаб чиқишни талаб қилади. Дарсда бир нечта мустақил бўлимлар бўлиши мумкин. Масалан, дарс бир бутун ўйин машғулоти (ёки ўйин) сифатида ўтказилиши мумкин. Унда бир қатор вазифалар ҳал этилади: тўғрига узатилган тўпни илиб олиш ва узатишни ўргатиш, йиқилиб зарба бериш техникаси билан танишиш “блок” устидан ошириб зарба беришни такомиллаштириш, тезкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқларни ўргатиш ва ҳ.к. Бундай дарсни тўғри тузишнинг моҳияти педагогик вазифаларни мантиқан тўғри тартибда ҳал этиш, шуғулланувчиларнинг қабул қилиш имкониятлари билан мувофиқлигига эришишдан иборат. Бунда шуғулланувчилар иш қобилиятининг ўзгариш фаъзалари энг мақбул меъёрларда ҳисобга олинади.

Мақсад: Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотида юкломаларини педагогик назорат қилиш ҳамда хужум техник ҳаракатларининг таҳлили асосида ўқув машғулоти ўйинларида хужум самарадорлигини баҳолаш.

Тадқиқотнинг вазифалари: Юқоридаги мақсадга мувоффақиятли эришиш учун куйидаги тадқиқот вазифалари белгилаб олинди.

1. Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотида юкломалар меъёрини ва талабаларнинг машғулоти жараёнини ўргатиб чиқиш;

2. Машғулоти ва ўқув ўйин фаолиятини таҳлили асосида талабаларнинг хужум самарадорлигини ошириш йўллари аниқлаш;

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

3. Талабаларнинг ўқув ўйин фаолиятидаги ҳужумларининг самарадорлигини усул ва услублар ёрдамида баҳолаш ҳамда олинган натижаларни таҳлил қилиш;

4. Тадқиқотдан олинган натижаларни умумлаштирган ҳолда амалий тавсиялар бериш.

Тадқиқотнинг усуллари. Биз тадқиқот олиб бориш учун белгилаб олган вазифаларимизни амалга ошириш учун тадқиқотимизда қуйидаги усуллардан фойдаландик.

1. Махсус адабиёт ва илмий методик мақолалар ҳамда илмий ишларнинг таҳлили;

2. Педагогик назорат;

3. Математик статистик.

Тадқиқотнинг ташкилий ва услубий ечими.

ЎзДЖТСУнинг гандбол ихтисослиги талабаларининг машғулотларда ҳужум ҳаракатларининг самарадорлигини баҳолаш ҳамда таҳлил қилиш борасида тадқиқот ишлари олиб борилди. Ушбу гуруҳдан 10 та талаба тажриба гуруҳи қилиб танлаб олинди ва тадқиқот давомида уларнинг ҳужум техник ҳаракатлари назорат қилинди.

**Гандболчиларнинг ҳужумдаги техник ҳаракатлари самарадорлиги
(тадқиқотдан олдин).**

1-жадвал

№ №	Ф.И.Ш	Барча бажарилган ТҲ	Самарали бажарилган ТҲ	Ноаниқ бажарилган ТҲ	Самарадорлик коэффициентсенти
1	Абдугаффарова М	19	14	5	73.6
2	Абдураимжонов Д	17	13	4	76.4
3	Жўраева И	20	17	3	85.
4	Жабборова Н	22	13	9	59.
5	Исматуллаева З	18	12	6	66.6
6	Маткаримова Д	21	16	5	76.1
7	Мирзақулова М	23	13	10	56.5
8	Мўминова Д	21	12	9	57.1
9	Отахонова Д	19	13	6	68.4
10	Олимова Н	22	14	8	63.6
	Х	20.2	13.7	6.5	68.2

Тўпни олишни такомиллаштириш

Шерик билан икки тўпда бажариладиган машқ:

- ўйинчилар шерик билан 4-5 м оралиқ масофада жойлашади. Ҳар бири тўпга эга. Биринчи ўйинчи шеригининг тиззаси баландлигида тўп узатади, иккинчиси (бир вақтда) эса тўпни майдон бўйлаб думалатади;

- икки ўйинчи бир-бирига қараб 4-5 м оралиқ масофада жойлашади. Биринчи ўйинчи шеригининг қўлига тўғри тўп узатади, иккинчи ўйинчи шеригидан сал четроқ ён томонга узатади. Ўйинчи тўпга эга бўлгандан сўнг дарҳол шеригига тўғри қайтариши керак;

- ўйинчилар бир-бирига 4-5 м оралиқ масофада қарама-қарши жойлашади. Ҳар бир ўйинчи тўпга эга бўлиши лозим. Ўйинчилар бир вақтда икки оёқда депсиниб сакраб икки қўл билан тўпни ерга уриб сапчителиб шеригига узатади.

Тўп узатишни такомиллаштириш

- шерик билан бирга дарвозадан дарвозагача ҳаракат қилиб тўпни дарвозага отади;

- шерик билан ҳаракатда тўпни майдондан сапчителиб узатиш;

- шерик билан бирга қарши дарвоза томон ҳаракат қилиб, оралиқ масофани яқинлаштириб туриб ўзаро тўп узатиб бир-бири томон кесма (қайчисимон) ҳаракат қилиб, оралиқ масофани кенгайтириб дарвозага тўп отиш ҳаракатини бажаради;

- ўйинчилар шерик бўлиб гандбол майдони юза чизиғи бурчакларида жойлашади, сўнг бир-бирига тўп узатиб яқинлашади. Майдон марказида бир-бирининг йўлини кесиб ўтиб, тўп узатишни давом эттириб, майдоннинг иккинчи юза чизиғи бурчаклари томон ҳаракат қилади.

Дарвозага тўп отишни такомиллаштириш

дастлабки ҳолат: ҳужумчи ўйинчилар бурчак ва марказда жойлашади. Марказдаги ўйинчи тўп билан дарвозага ҳужум қилади, мураббий кўрсатмасига биноан бурчакдаги ҳужумчининг

бирига дарвозага тўп отишни бажариш учун тўп узатади. Агар кўрсатма бўлмаса, марказ хужумчиси ўзи тўп отишни бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат машқни бурчакдаги хужумчи бошлайди.

5-вазифа:

- дастлабки ҳолат: биринчи қатор ўйинчиларидан учтаси дарвоза майдони қаршида жойлашади. Мураббий дарвозадан 10-11 м узокликда туради, бошқа ўйинчилар тўп билан майдонинг ўрта чизиғи бўйлаб жойлашади. Ўйинчи тўпни мураббийга узатиб дарвоза томон югуради ва мураббийга қайтиб олган тўпни отиш, алдамчи ҳаракатини бажариш, чизиқ ёнида турган ўйинчиларнинг бирига узатади, тўпга эга бўлган ўйинчи эса тўпни дарвозага отади. Чизиқ ёнида турган бошқа ўйинчилар ҳимоячи вазифасини бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат иккинчи қатор ўйинчилари дарвоза майдони чизиғида жойлашган уч ҳимоячининг тўсиш ҳаракатини бартараф этиб дарвозага тўп отадилар.

Гандболчиларнинг хужумдаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги (тадқиқотдан кейин).

2-жадвал

№№	Ф.И.Ш	Барча Бажарилган ТТХ	Самарали Бажарилган ТТХ	Ноаниқ Бажарилган ТТХ	Самарадорлик коэффициент
1	Абдугаффарова М	19	15	4	78.9
2	Абдураимжонова Д	21	17	4	80.9
3	Жўраева И	22	17	5	77.2
4	Жабборова Н	23	19	4	82.6
5	Исматуллаева З	22	16	6	72.7
6	Маткаримова Д	23	18	5	78.2
7	Мирзақулова М	24	15	9	62.5
8	Мўминова Д	20	12	8	60.0
9	Отахонова Д	21	14	7	66.6
10	Олимова Н	23	15	8	65.2
	X	21.8	15.8	6	80.5

Хулоса

Ҳозирги кунда жаҳон тажрибасидан кўриниб турибдики, таълим жараёнига ўқитишнинг янги, замонавий усул ва воситалари кириб келмоқда ва самарали фойдаланилмоқда.

Илғор педагогик технологиялар дарс беришнинг интер фаол усулларини назарда тутди. Булар мунозара дарслари, иқтисодий музокаралар, ишбилармон ўйинлар, муаммоли ҳолатларни ечиш.

Тадқиқот натижалари шуни тақазо этдики, биз Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотида қўллаган машқлар натижасида тажриба гуруҳининг хужумдаги техник тайёргарлиги, тадқиқотдан олдинги кўрсаткичларига кўра тайёргарлик даражаси ўсганлиги кузатилди.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак таҳлил натижасига кўра, Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотида гандболчиларнинг хужум техник ҳаракатларининг самарадорлигини педагогик назорат қилганимизда, гандболчиларнинг хужум самарадорлиги тадқиқотдан олдин талаб даражасида эмас эди, тадқиқотимиз жараёнида қўллаган усул ва услубларимиз хужум самарадорлигини оширишда қўллаган машқларимиз эвазига тажриба гуруҳида шуғулланувчи талабаларнинг хужум самарадорлиги маълум фоизларга ўсганлигини кузатдик.

Тадқиқотимизни тажриба гуруҳида шуғулланувчи гандболчиларнинг хужумдаги шахсий техник – тактик ҳаракатларининг самарадорлиги **X = 4.4 %** га, ампула бўйича бажарган техник – тактик ҳаракатларининг самарадорлиги **X = 2,0 %** га ўсганлиги аниқланди. Ушбу натижалардан хулоса қиладиган бўлсак, тажриба гуруҳида олиб борилган машғулотлар, ўқув ўйинлари, хужум самарадорлигини оширишда қўллаган комбинатсиялар ўз самарасини берган деб баҳолашимиз мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Yusupov Z.Sh, Yusupov Z.Z “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko’rsatgichlarini aniqlash usulari” uslubiy qo’llanma 2015 yil

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

2. Юсупов З.З, Юсупов З.Ш “Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” Услубий қўлланма 2016 йил
3. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashg’ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko’rsatkichlarining jismoniy tasnifi” Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil
4. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari” Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г
5. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari” Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г

**5 -SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA HAMDA CHAQIRIQACHA
YOSHLARNI HARBIIY TAYYORLASH FANI O‘QITUVCHILARINING
KASBIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHDA
DEONTOLOGIYA.**

Черникова Елена Николаевна

К.п. н., профессор,

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Tel: (91) 1325347; E-mail:sevelena82@mail.ru

Закирова Рената Ренатовна

Ст.Преподаватель,

Филиал МГУ им. М.В.Ломоносова в г.Ташкенте Узбекистан, г.Ташкент, Узбекистан

Tel: (91) 1325347; E-mail:sevelena82@mail.ru

**УКРЕПЛЕНИЮ И ПОДДЕРЖКИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С
ПРИМЕНЕНИЕМ ВЕЛОСИПЕДНОЙ ЕЗДЫ**

Annotatsiya. Maqolada sport faoliyati jarayonida va natijasida erishilgan tananing funksional imkoniyatlarining yuqori darajasi va bir vaqtning o'zida yaratilgan foydali ko'nikma va ko'nikmalarning boy fondi muhokama qilinadi, bu ma'lum darajada umumiy tayyorgarlik darajasini belgilaydi. umr bo'yi jismoniy madaniyat bilan shug'ullanadigan o'rta yoshdagi aholi. Bu insonni hayotga tayyorlash va uning umrini uzaytirish usuli sifatida sportning muhim amaliy ahamiyatini tushuntiradi va tadqiqotda tasdiqlanganidek, bu velosportdir.

Abstract. The article discusses the high level of functional capabilities of the body achieved in the process and as a result of sports activity and the rich fund of useful skills and abilities created at the same time, which determines to some extent the degree of general preparedness of the middle-aged population involved in physical culture for life. This explains the essential applied significance of sports as a way of preparing a person for life and prolonging his longevity, and, as confirmed in the study, it is cycling.

Аннотация. В статье рассматривается достигаемый в процессе и в результате спортивной деятельности высокий уровень функциональных возможностей организма и создаваемый одновременно богатый фонд полезных навыков и умений, где определяют в той или иной мере степень общей подготовленности занимающегося населения среднего возраста физической культурой к жизни. Отсюда понятно существенное прикладное значение спорта, как способа подготовки человека к жизни и продление его долголетия и, как подтверждено в исследовании именно велосипедным спортом.

Kalit so‘zlari: professional bo'lmagan velosipedchilar, sog'liq yuki, mashg'ulot yuki, sur'at, kattalik

Key words: non-professional cyclists, health-improving load, training loads, pace, magnitude.

Ключевые слова: непрофессиональные велосипедисты, оздоровительная нагрузка, тренировочные нагрузки, темп, величина.

Введение. Люди среднего и пожилого возраста, наиболее многочисленных слоев населения мира, в данном возрасте занятия физической культурой и спортом являются одним из условий поддержания и укрепления здоровья, продления долголетия [3]. Важным становится Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13 февраля 2019 года №118 «Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы», где акцентируется внимание именно физической культуре и массовому спорту [1].

Достижимый в процессе и в результате спортивной деятельности высокий уровень функциональных возможностей организма и создаваемый одновременно богатый фонд полезных навыков и умений определяют в той или иной мере степень общей подготовленности занимающихся физической культурой к жизни [4]. Отсюда понятно существенное прикладное значение спорта, как способа подготовки человека к жизни и продление его долголетия, что и явилось **актуальность направления исследования.**

Цель исследования: обосновать и экспериментально проверить методику занятий езды на велосипеде с мужчинами среднего возраста.

При подтверждении цели исследования решались следующие задачи:

Разработать методику тренировки с население среднего возраста с использованием езды на велосипеде.

Экспериментально обосновать методику тренировки с население среднего возраста (40-49 лет) с использованием езды на велосипеде.

Методы исследования: анализ и обобщение научно- методической литературы и программных документов, педагогическое наблюдения, анализ оздоровительной деятельности, пульсометрия, артометрия, инструментальный метод, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. Исследовались 60 человек (мужчин среднего возраста, команды ветеранов). Возрастает испытуемых – 40-49 лет.

В результате исследования установлено, что не все физические нагрузки ведут к уменьшению индекса артериального давления и даже одинаковая физическая работа сопровождается различными реакциями регионарного артериального давления велосипедистов занимающихся и не занимающихся спортом.

У велосипедистов среднего возраста, в начале эксперимента, после 20 приседаний артериальное систолическое давление в бедренной артерии повышалось больше, чем в плечевом. Это различие также статистически достоверно ($p < 0,01$). Различие диастолического давления до нагрузки и после нагрузки в артериях бедра и плеча статистически недостоверно ($p > 0,05$). Индекс артериального давления среднего возраста, в начале эксперимента, после 20 приседаний повышается с $1,095 \pm 0,175$ до $1,182 \pm 0,027$. Это различие статистически достоверно ($p < 0,01$).

После бега в течение 3 мин. у велосипедистов среднего возраста, в начале эксперимента, обнаружено различие в индексе артериального давления. У среднего возраста, в начале эксперимента, артериальное систолическое давление, определенное после 3-минутного бега в плечевой артерии, значительно увеличилось. Это увеличение было статистически достоверно ($p < 0,01$).

После езды на велосипеде с малой интенсивностью в течение 2 час. у велосипедистов занимающихся мы не обнаружили ни в плечевой, ни в бедренной артерии статически достоверных различий систолического и диастолического артериального давления (Таб.1).

Таблица 1

Изменение артериального давления в артериях после 2-часов езды на велосипеде с малой интенсивностью

Параметры артериального давления	Артериальное давление в плечевой артерии, мм.рт.ст				Артериальное давление в бедренной артерии, мм.рт.ст			
	До нагрузки		После нагрузки		До нагрузки		После нагрузки	
	1-я группа	2 –я группа	1-я группа	2 –я группа	1-я группа	2 –я группа	1-я группа	2 –я группа
Систолическое артериальное давление (M±m)	132,1±2,2	131,8±2,4	126,65±2,2	125,0±1,6	147,6±1,70	149,66±3,72	147,2±2,62	156,52±3,42
P			p>0,05	p>0,05			p>0,05	p>0,05
Диастолическое артериальное давление (M±m)	78,2±2,41	81,24±2,53	84,8±1,74	86,24±2,24	88,6±1,6	88,57±2,6	88,0±3,4	89,3±5,2
P			p>0,05	p>0,05			p>0,05	p>0,05

У велосипедистов занимающихся оздоровительной группы после длительной нагрузки (работа на велоэргометре в течение 30 мин. с частотой 90 об/мин, напряжением 60 мл/ампер) было обнаружено повышение артериального систолического давления в плечевой артерии с $136 \pm 2,0$ мм.рт.ст. до $148 \pm 4,6$ мм.рт.ст. ($p < 0,001$) и понижение артериального систолического давления в бедренной артерии с $168 \pm 3,4$ мм.рт.ст. до $158 \pm 3,4$ мм.рт.ст. ($p > 0,05$). Что говорит о положительном влиянии занятий велосипедном спортом в среднем возрасте.

По итогам проведенного исследования нами заключены следующие **выводы**: Система мониторинга физического состояния мужчин среднего возраста должна базироваться на следующих основных положениях:

- диагностика уровня физического состояния и выработка комплексных персональных рекомендаций по его укреплению посредством своевременного выявления факторов риска, повышения физической подготовленности, психогигиенических мероприятий;

- унифицированная и адекватная, ориентированная на интегральную оценку функциональных резервов система тестов оценки физического состояния согласно данного возраста, занимающихся оздоровительными занятиями посредством езды на велосипеде;

- оптимизация тренировочной нагрузки оздоровительных занятий с населением среднего возраста посредством езды на велосипеде.

Литература:

1. Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13 февраля 2019 года №118 «Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы»

2. Вавилов Ю. Н. О проекте всемирного спортивно-оздоровительного движения / Ю. Н. Вавилов, К. Ю. Вавилов, А. Ю. Силина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2001. № 4. - С. 58-61.

3. Ковылин М.М. Велосипедный спорт в свете концепции социально-педагогической системы / М. М. Ковылин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2012. - Вып. 91. - № 9. - С. 66-76.

4. Кузнецов А.А. Планирование тренировочной нагрузки начинающих велосипедистов / А. А. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 10.-С. 34-35.

Дўстов Бахтиёр Акмалович

Бухоро давлат университети спорт фаолияти кафедраси катта ўқитувчиси

Бафоев Шахбоз

Бухоро давлат университети Жисмоний маданият факультети 4-курс талабаси

ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИНИНГ АСОСИЙ ҚОНУНИЯТЛАРИ

Аннотация. Мақолада Ватанимиз жисмоний тарбия тизимининг мақсади, тузилиши, турлари, тарбиявий аҳамияти ва жисмоний тарбия билан билан шуғулланишда – жисмоний баркамолликнинг келиб чиқиши ҳақида тўхталиб ўтилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия тизими, жисмоний маданият классификацияси, жисмоний баркамоллик, жисмоний тарбия.

Аннотация. В статье присматривается цель, структура, виды, воспитательное значение отечественной системы физического воспитания, а при занятиях физкультурой – истоки физического совершенствования.

Ключевые слова: система физического воспитания, классификация физической культуры, физическое совершенство, физическая культура.

Annotation. The article examines the purpose, structure, types, educational significance of the domestic system of physical education, and in physical education – the origins of physical improvement.

Keywords: system of physical education, classification of physical culture, physical perfection, physical culture.

Қириш. Жисмоний тарбия аниқ бир тизимга таянсагина, олдиндан кўзланган натижага эришилади.

Жисмоний тарбия тизими деганда, жисмоний тарбиянинг принциплари, воситалари, методлари ва уни ташкиллаш шаклларининг шундай умумийлиги тушуниладики, у жамият аъзосини манан бой ва ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг мақсад ва вазифаларига мос бўлсин

Ватанимиз муҳофаази масаласи ҳам жамиятимизда йўлга қўйилган жисмоний тарбия жараёнига қатор талаблар қўядики, бу талабаларни амалга ошириш натижасида жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари намоён бўлади. Мамлакатимиз халқларининг ҳар томонлама

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларини яхши ривожланганлиги Ватан мудофаасига тайёргарлигининг кўрсаткичи бўлиб хизмат килади.

Шундай қилиб, Ўзбекистонда жисмоний тарбиянинг максуди Ўзбекистон халқини жисмонан камолотга эришган, ҳуқуқий давлатнинг актив қурувчилари, ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёр қилиб тарбиялашдир. Бу мақсад мамлакатда жисмоний тарбияни амалга ошираётган барча ташкилот ва муассасалар учун умумийдир.

Жисмоний-маданий, маънавий ва оммавий-театрлаштирилган томошаларни бир-бири билан мувофиқлаштиришдан намойишлар ва намойишкорона чиқишлар вужудга келади. Уларнинг тарбиявий аҳамияти бепоён.

Жисмоний маданиятни классификациялаш катта аҳамияга эгадир. У жамиятда жисмоний маданиятдан мақсадга мувофиқ фойдаланишни, унинг қайси йўлдан кетаётганлиги, йўналишини, физкультура амалиёти, вазифаларини ҳал қилиш учун тавсия этилган унинг хилма-хил турлари имкониятларини англашга ёрдам беради. Агарда мактабда жисмоний билим (маълумот), умумий жисмоний тайёргарлик бериш вазифалари ҳал қилинса, унинг ҳаёти давомида фойдаланадиган жисмоний маданиятнинг базаси яратилади. Маданиятнинг бошқа барча турлари қайд қилинган вазифаларни ечиши мумкин бўлса-да, инсон жисми маданияти учун ўрнини алмаштира олмайди.

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланганлик даражаси қуйидаги кўрсаткичлар билан баҳоланади:

- жамият аъзоларининг кундалик турмушга жисмоний маданиятнинг сингдирилганлиги даражаси билан;
- жамият аъзоларининг саломатлиги ва жисмоний тайёргарлиги билан;
- жисми маданиятининг машғулотларининг моддий-техник таъминланганлиги ва уларни сифати билан;
- жисмоний маданиятга раҳбарлик қилаётган ходимларнинг доимий таркиби (штати), квалификациям ва фаоллиги ва иқтидори билан;
- жамият аъзоларининг спортдаги натижалари билан баҳрланади.

Мамлакатимиз мустақиллиги, жамиятимиздаги кечаётган ижтимоий, иқтисодий ислохотлар юртимиз фарзандларининг жисман камолотга эришган бўлиши кераклиги талабини қўймоқда. Ҳар бир миллат, элат ўзининг пахлавонлари, жисмонан баркамол ўғлонлари билан фахрланишган. Ўз фарзандларини халқ оғзаки ижодидаги Алпомиш, Рустам, Гўрўғли, Барчиной каби жисман ва манан шаклланган бўлишларини орзу қилганлар.

Жисман баркамоллик — тарихан ўзгариб турадиган ҳар қандай тарихий давр учун ўзининг идеал таснифига эга бўлган тушунча тарзида турлича талқин қилинган, чунки бу идеалда аҳолининг иқтисодий шароити, ижтимоий ҳаёти дунё қарши ифодаланган. Лекин асрлар давомида жисмоний баркамол авлод тарбияси мавжуд жамиятда объектив имкониятлар ва шароитни юзага келмаганлиги сабабли, абстракт ғоялигича қолиб реал ҳақиқатга айланмай қолган.

Жисмонан баркамоллик саломатликнинг меъёри ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни даражаси ҳақидаги тарихан шаклланган тасаввур, улар меҳнат, жамоатчилик, ҳарбий ва одамларнинг ижодкорлик фаолиятларини узок давом этиши талабларига нисбатан оптимал жавоб беради.

Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аник маъно ва ижтимоий моҳият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият педагогик жараён давомида бир томонламаликга олиб келиши амалиётда исботланган. Фақат жисмоний машқ билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл олсада, бир томонламаликга етаклайди, уни гармоник тарбия элементлари — маънавий, маърифий ахлоқий, руҳий, эстетик меҳнат тарбиясини олишдан узоклаштиради.

Мақсаднинг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг асосий қонуниятларидан биридир.

Кўрсатилган мақсад ва шароитларга жавобан уни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг ёши, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги, шуғулланиладиган касби ҳисобига олинади ва жисмоний тарбияда конкрет вазифалар ҳал қилинади:

а) одам организмнинг форма функциясини гармоник ривожлантириш, жисмоний қобилиятини ҳар томонлама камолга етказиш, соғлигини мустаҳкамлаш ва жамият аъзосини узок умр кўришини таъминлашга йўналиш бериш;

б) ҳаётини зарурий ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини, кундалик турмушда керак бўладиган жисмоний маданиятга молик маҳсул билимларни шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш;

Инсон жисмоний тарбияси мақсад ва вазифаси унинг бошқа тарбия жараёнлари билан боғлиқлиги шундагина мувофик деб тушуниладики, бу мувофиклик объектив характерда бўлади ва жисмоний тарбия жараёнига қонуний йўналиш беради. Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа соҳаларидагидек мақсадга йўналтирилган фаолият, режалаштирилган натижага ҳар доим ҳам тўғри кела олмаслиги исботланган. Жисмоний тарбияда тарбия натижасини ёш спортчи ёки физкультурачи тренировкасига режалаштирилган жисмоний машқлар унинг организмга қандай таъсир килаётганлигини ҳисобга олишни таказо қилади, қисқа ва тор йўналишдаги спорт тренировкаларининг натижасига эътибор берсак, шуни кўрамизки, юқори натижаларга эришиш маълум давр ичида бўлиб, олдингилари унутилса, тренировка машғулоти кейинчалик ўзини окламайди. Бу эса ҳар томонлама гармоник ривожланишга ҳалал беради ва спорт ютуқларини йўққа чиқаради.

Шунинг учун педагог ва тренер олдида узоқни кўра билиш, башорат кила олиш талаби кўндаланг бўлади. Бу вазифани ҳал қилиш эса ўқимизи, ўз ишини биладиган, севадиган мутахассислар тайёрлаш тизимида амалга оширилиши лозим. Шунга кўра мақсад ва вазифаларни ижобий ҳал қилишга қодир, болалик чоғидан жисмонан соғлом, маънавиятини уйғун қилиб тарбиялашни улар ўзларининг асосий бурчлари деб билишлари керак.

Навқирон, ўзлигимизни эндигина эътироф этаётган мамлакатимиз турли тоифадаги давлат ва нодавлат спорт

жамиятлари, физкультура ҳавасмандлари уюшматри орқали ягона жисмоний тарбия тизимини тузишга эътиборни кучайтириб, тизимда *маънавий бойлик, жисмоний баркамоллик, халқчилик ва унинг илмилик хусусиятларини* мужассамлаштирмоқда.

Шарк мутафаккирлари маънавий бой, жисман баркамол, *комил инсон* масаласига азал-азалдан алоҳида эътибор берганлар. Комиллик фазилатларидан энг улуғи таннинг инсон жисмининг, баркамоллигидадир дейилади. Инсоннинг матонати, диёнати, риёзати, қаноати, илми, сабри, интизими, нафси, виждони, ҳаққонийлиги, назари, ибрати, иффати, ҳаёси, идроки, заковати, иқтисоди, итоати, ҳақшунослиги, авф эта олиши, ватанни севиши каби ижобий ҳислатларига фақат соғлом жисм, тани-сиҳатлилики орқали эришилади деб қаралган.

Мамлакатимиз *жисмоний тарбия тизимини халқчилиги* деганда, биз миллий ўйинлар тарзида халқ оммаси орасида кенг тарқалган жисмоний машқлар, миллий спорт турлари, оммавий спорт, олимпиадалар дастуридан ўрин олган "катта спорт" билан куп миллатли республикамиз халқларини шуғулланиш имконияти борлиги тушунилади.

Илмийлиги шундаки, жисмоний тарбия соҳаси бўйича илмий тадқиқот ишларининг кенг тарқалганлиги ва уни амагиёт билан боғлаб олиб борилаётганлиги, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг илмий фанлари ҳисобланган педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метрологияси, спорт тиббиёти, даволаш физкультурасининг ва бошқаларга таянганлиги, уларнинг илмий ютуқлари халқимиз ҳаётини эҳтиёжини қондиришга йўналтирилган. Жисмоний тарбия тизими бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган звеноларга бўлиниб, ҳозирги кунда ҳам тарбия жараёнининг турли дастурларининг бажарилиши шу звеноларда амалга оширилмоқда:

- а) мактабгача таълим звеноси;
- б) мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси звеноси;
- в) профессионал таълим;
- г) олий таълим звеноси;
- д) армия звеноси;
- е) олий таълим ва армиядан сўнги ҳавасмандлик асосидаги жисмоний тарбия звеноси;

Жисмоний тарбия тизими ўзида қуйдаги асосий элементларни бирлаштиради:

- а) жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва принципларининг мақсадга мувофиқлиги;
- б) жисмоний тарбия тизимида қўлланиладиган воситалар — гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқалар типидagi жисмоний машқлар;
- в) турли шаклдаги педагогик жараён мобайнида қўлланиладиган усулият (таълим жараёни, усулиятлари, спорт тренировкаси ва мустақил машғулотида фойдаланиладиган)лар;
- г) жисмоний тарбия мақсадида кишиларни уюштириш шакллари;
- д) жисмоний тарбия мазмуни ва натижаларида ифодаланган жамият ва давлат талаблари (нормалар ва дастурлар).

Жисмоний тарбия жараёнининг назарий, услубий амалиётининг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг негизини ташкил қилади. Миллатимизнинг бу соҳадаги меросини ўрганиш фанимизнинг асосий вазифасидир. Жаҳонгирларни юзага чиқарган юртимизнинг элат ва халқлари жисмоний маданияти тарихий манбааларда ўз ўрнини олганлигига ишончимиз қомил.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.
2. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.
3. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
20. Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.
16. Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.
17. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.
18. Sattorov, A. E., and G. K. Saidov. "Improving the training elements in primary training groups of sports schools." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2.05 (2021): 737-746.
19. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ БАРКАМОЛ АВЛЮД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 125-130.
20. Fatullayeva, Muazzam. "O ‘QUV–MASHG’ULOTI JARAYONIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILIYATLARINI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 131-134.
21. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 92-95.
22. Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 86-91.
23. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "VOLEYBOL O’YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O ‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedراسi o’qituvchisi." *Научно-практическая конференция*. 2022.
24. Фатуллаева, Муаззама Азимовна. "VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O’ZIGA XOS YO’LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedراسi o’qituvchisi Вақоёева Дилноза Бахтиёр қизи, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2022): 154-158.
25. Bakhtiyorovich, Ibragimov Manuchehr. "ANALYSIS OF EXERCISES IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN." *Конференции*.

Yoldashov Sh.S

O'qituvchi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti O'zbekiston Chirchiq shahar
Telefon: +998977775058 e-mail: ibodullayevd@gmail.com

Mamishev O.E.

O'zbekiston Chirchiq shahar O'qituvchi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Telefon: +998977466696 e-mail: ibodullayevd@gmail.com

Ibodullayev D.R

O'zbekiston Chirchiq shahar O'qituvchi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Telefon: +998977466696 e-mail: ibodullayevd@gmail.com

OTNI BOSHQARISHNING ASOSIY VOSITALARI VA USULLARI

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada biz otni boshqarishning asosiy vositalari hamda usullari samaradorligini o'rganishni tahlil qildik. Eksperimental ma'lumotlar otni boshqarishda asosan uchta usuli aniqlandi.

Kalit so'zlar: Otga minish, otni boshqarish, oyoq, chavandoz, siljish, jilov, harakat, yo'nalish, tirsaklar, o'tirish, sakrash, yerga qo'nish, jilovni ushlab, sport otlari, otxona, ozuqa bazasi, ekipirovka.

Аннотация. В данной научной статье мы проанализировали изучение эффективности основных средств и методов управления лошадьми. Экспериментальные данные выявили в основном три способа управления лошадью.

Ключевые слова: Верховая езда, управление, ноги, всадник, сдвиг, уздечка, движение, направление, локти, сидеть, прыжок, земля, поводья, спортивные лошади, конюшни, кормовая база, снаряжение.

Annotation. In this scientific article, we analyzed the study of the effectiveness of the main tools and methods of horse management. Experimental data revealed mainly three methods of horse control.

Keywords: Riding, handling, legs, rider, shift, bridle, movement, direction, elbows, sit, jump, land, rein, sport horses, stables, feed base, equipment.

Otni boshqarishning uchta vositasi bor - oyoq, jilov va tana, otni boshqarishda chavandozning oyog'i tizzadan to tovongacha bo'lgan ichki qismi bilan nazorat qilishning asosiy vositasi chavandoz otni oyoqlari bilan siqib yoki itarib, otni oldinga siljiriladi oyoq bilan ishlaganda tizza va sonni egarga mahkam bosish kerak.

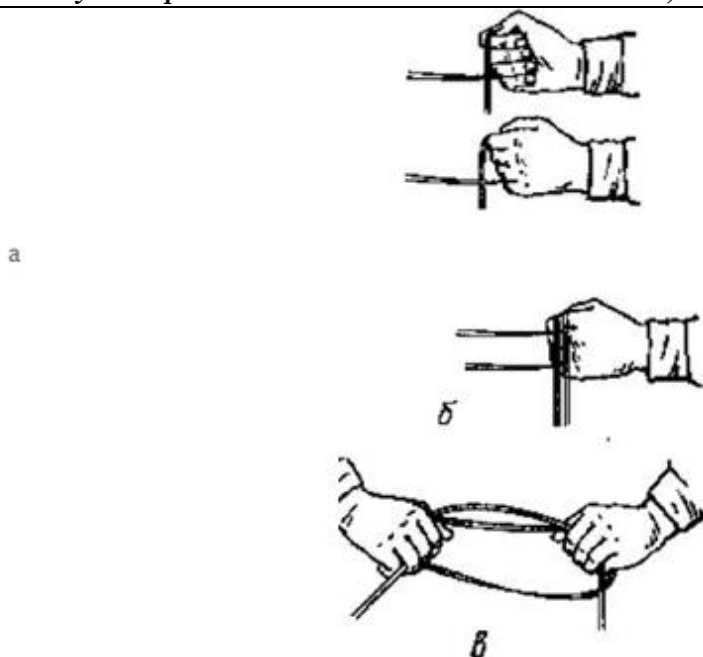
Otni boshqarishda asosiy nazorat vositasi otning tezligini yo'naltirish va tartibga solish uchun xizmat qiladi, agar harakatni sekinlashtirish yoki otni butunlay to'xtatish kerak bo'lsa, chavandoz jilovini ham, o'zini ham teng ravishda orqaga tortadi. Agar biror joydan oldinga siljish yoki harakatni tezlashtirish kerak bo'lsa, unda jilovlar biroz bo'shatiladi, lekin hech qachon jilov qo'yib yuborilmaydi. Jilov otlarni va harakat yo'nalishini ko'rsatadi: o'ngga burilganda o'ng jilovni, chapga burilganda chap jilov tortiladi.

Jilovni qo'lingiz bilan ushlab joyingizga qarab jilov qisqaroq yoki uzunroq bo'lishi mumkin bunday harakat bilan chavandoz jilovni o'ziga torta boshlaganida, tirsaklari tana chizig'idan tashqariga chiqadi va mushtlari bel qismigacha tortiladi - va tana yon tomonga buriladi. Bularning barchasi ot ustida to'g'ri o'tirish xolatiga olib keladi. Jilov bilan ishlaganda, u otning og'zida, jag'ining tishsiz chetida yotadigan suluq bilan bog'langanligini va har qanday o'tkir va qo'pol harakat unga og'riqli his-tuyg'ularni keltirib chiqarishini esdan chiqarimaslik kerak. Shuning uchun, siz jilov bilan xotirjam, tebranishsiz, kuchli bo'lsa ham, uni yig'ib olishingiz kerak, Otga minishda jilovni ushlab otni uchta usuli mavjud - mashg'ulotda, mashqda va poygada.

Jilovni ushlab otni uchta usuli 1-rasmda ko'rsatilgan.

"A" misolida mashg'ulotning o'quv usulida tahlili ko'rsatilgan. Ushbu tahlilda chap jilov chap qo'lda, o'ng esa o'ngda olinadi. Jilov kichik barmoq va halqa barmoq orasiga pastdan yuqoriga qarab mushtga o'tkaziladi va bosh va ko'rsatkich barmog'i orasidan chiqadi. Jilovning uchlari otning bo'ynining chap tomoniga tashlanadi. Mushtlar bir-biridan 10-15 sm masofada otning quloqlari yaqinida tik tutiladi.

"B" misolida mashqdagidagi vaziyatning tahlili ko'rsatilgan. Ushbu tahlilda ikkala jilov chap qo'lda olinadi, chap jilov kichik barmoq va halqa barmoqlar orasidan, o'ng jilov esa ko'rsatkich va o'rtadan o'tadi. Jilovning uchlari ko'rsatkich va bosh barmoq o'rtasidan otning bo'ynining o'ng tomoniga o'tkaziladi. Musht barmoqlar bilan pastga tushiriladi. Bunda jilovni ajratish faqat salomlashish, paytida va boshqa barcha holatlarda chavandozning o'ng qo'li jilovdan ozod bo'lishi kerak bo'lganda qo'llaniladi.



1-rasm. Vaziyatni tahlil qilish: a - mashg'ulot usulida, b - mashqda, v - poygada

“V” misolida chavandoz poyga usulida tahlili ko'rsatilgan. Bunday holda, jilovlar ikkala qo'lda - chapdan chapga va o'ngga - ajratiladi, lekin har bir jilovning uchlari qo'shimcha ravishda boshqa qo'lga o'tkaziladi va shu bilan halqa hosil qiladi, ushbu hodisani tahlil qilish faqat poygalar uchun tavsiya etiladi. Halqa otning bo'yniga tayanadi va bo'yinning yon tomonlariga tushirilgan qo'llar tutqich sifatida foydalanadi.

Otni boshqarishda chavandozning tanasi ham katta rol o'ynaydi. Agar chavandoz o'z tanasining harakatlarini otning harakatlariga hamroh qilmasa, u uchun u noqulay bo'ladi, uni juda charchatadi, to'g'ri harakatlanishiga to'sqinlik qiladi. Tananing holati doimo otning harakatiga mos kelishi kerak. Har qanday harakatning boshida yoki uning tezligi oshishi bilan tanani oldinga qarab harakat qilish kerak, harakat tezligi qanchalik katta bo'lsa, tana shunchalik oldinga siljiydi. Burilish paytida tana burilish yo'nalishi bo'yicha egiladi va burilish qanchalik tik bo'lsa, u qanchalik yuqori tezlikda bajarilasa, tana burilish yo'nalishi bo'yicha harakat qiladi. Ushbu uchta boshqaruv usulida minishning asosi bo'lib, bir-biri bilan doimiy aloqada qo'llaniladi, chavandozning o'z vaqtida barcha uchta boshqaruvni to'g'ri va muloyimlik bilan qo'llash mahorati uning haydashdagi mahoratini aniqlaydi, otni shunday boshqarish kerakki, chavandoz bilan otning harakatlari birgalikda hamo hang bo'lishi kerak shundagina otning harakati tezligi yaxshilanadi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 avgustdagi “Chavandozlar maktablari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-5212-sonli.
2. “Oliy sport yutuqlarini rivojlantirishning dolzarb muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Toshkent – 2019.
3. “Fan – sportga” ilmiy-nazariy jurnali 2020-yil 3-son. 48-51-betlar.
4. “Ot sporti nazariyasi va uslubiyati” fanidan ma'ruzalar matni. Chirchiq – 2021.

Mamishhev O.E.

O'zbekiston Chirchiq shahar
O'qituvchi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Telefon: +998977466696 e-mail: ibodullayevd@gmail.com

Ibodullayev D.R

O'zbekiston Chirchiq shahar
O'qituvchi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Telefon: +998977466696 e-mail: ibodullayevd@gmail.com

OT SPORTIDA JHOZLAR XUSUSIYATLARI VA TURLARI

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada biz ot sportida qo'llaniladigan jihozlarning xususiyatlari turlari hamda ulardan foydalanish samaradorligini o'rganishni tahlil qildik. Eksperimental ma'lumotlarga ko'ra ot sport turiga qarab jihozlarni turlari hamda ulardan qanday foydalanish xususiyatlari aniqlandi.

Kalit so'zlar: Tranzit, bintlar, egar, mundshtuk, egar tanlash, xlist, paxtali bintlar.

Аннотация. В данной научной статье мы проанализировали виды характеристик снаряжения, применяемого в конном спорте, и изучение эффективности их использования. По экспериментальным данным определены виды снаряжения и особенности их использования в зависимости от вида конного спорта.

Ключевые слова: Транзит, удила, седло, мундштук, выбор седла, xlist, хлопковые бинты.

Annotation. In this scientific article, we have analyzed the types of characteristics of the equipment used in equestrian sports and the study of the effectiveness of their use. According to the experimental data, the types of equipment and the features of their use were determined depending on the type of horse sports.

Key words: Transit, bandages, saddle, mouthpiece, saddle selection, xlist, cotton bandages.

Kirish: Bu yerda biz yuqori darajadagi musobaqalarda qatnashishni niyat qilgan chavandozlarni qiziqtirishi mumkin bo'lgan ba'zi xususiyatlar haqida umumiy ma'lumotlarni havola etamiz.

O'rta va yuqori darajadagi musobaqalarda ot odatda og'izning bosh tasmada chiqishni amalga oshiradi. Biroq, kundalik ish, ayniqsa, yangi mashqlarni o'zlashtirish, asosan taxt frenulumida amalga oshirilishi kerak.

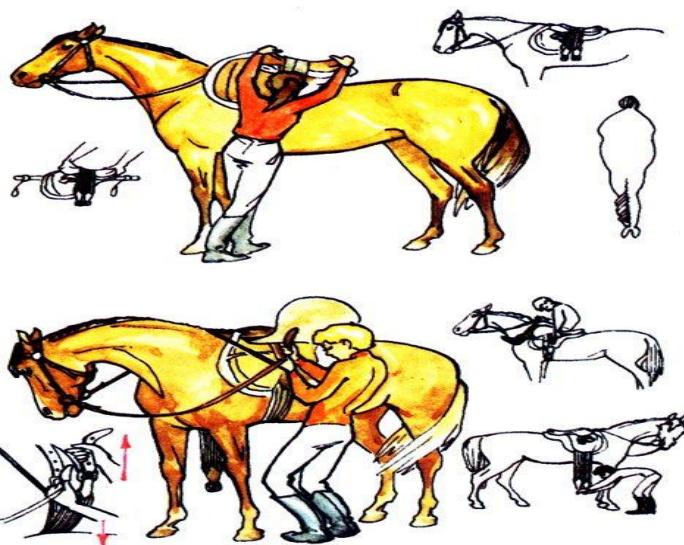
Temirni to'g'ri tanlovi va bantlar og'izga to'g'riligi va mos kelishida katta tajriba va bilimlar talab etiladi, ammo bu ishdagi ko'plab qiyinchiliklarni oldini oladi. Otga to'g'ri kelmaydigan og'iz mundshtuklari otga tez orada yoqimsiz, hatto og'riqli bo'lib qolishi, unga temirni qabul qilishga va chavandozning qo'li bilan barqaror aloqa qilishga halaqit qiladi. Bu buyruqlarni aniq berishda ishlatiladigan og'iz mundshtuk vositasidan foydalanish mohiyatiga ziddir (Og'zaki mundshtukni to'g'ri o'rnatish).

Har bir otga mos temirni topish uchun, katta tajriba talab qilinadi. Qiyinchilik yuzaga kelgan holatlarda sabr-toqat bilan mos variant topilmaguncha turli shakl va qalinlikdagi bitlar sinab ko'riladi.

Qoidalariga muvofiq, taxtning qalinligi 10 mm.dan va og'zini tishlagichi 14 mm dan kam bo'lmasligi kerak.

Og'zaki qismlar uchun xuddi tranzit uchun qo'llaniladigan qoidalar qo'llaniladi: qancha ingichka bo'lsa, shuncha talabchanroq. Biroq, tajribali chavandozning qo'lidagi ingichka bitlar, otning og'zida kam temir joylashganligi tufayli ustunlikga ega bo'lishi mumkin. Bu, ayniqsa, kichkina og'iz bo'shlig'iga ega bo'lgan otlarga tegishli. Shubhasiz, har bir intizom ham otga, ham

chavandozga qulay bo'lgan maxsus egarni ko'zda tutadi. Yo'rttirishda egarning holati ayniqsa muhim rol o'ynaydi, chunki chavandoz egarda chuqur o'tirib, o'z vazni bilan otning beliga ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun egarning tepasi juda chuqur hamda juda tekis bo'lmasligi kerak. Yassi yostiqli yoki eskirgan egarlarda chavandoz ko'pincha otning harakatidan orqada qoladi. Agar egarning orqa kamoni juda baland bo'lsa, chavandozning harakati sezilarli cheklangan. Bunday holda, u odatda otning belida balandroq



joylashi, o‘z vaznidan boshqaruv jarayonida to‘g‘ri foydalana olmaydi. Yo‘rttirish payti qalin yostiqli egarlardan ham foydalanmagan yaxshi, chunki ular chavandozning harakatini cheklaydi.

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytadigan bo‘lsam chavandoz va murabbiy, har qanday shakldagi temirni qo‘llashdan oldin moslash qoidalari va harakat turlarini o‘rganishi kerak.

Adabiyotlar:

1. T. A. Orazimbetov "Ot sportiazariyasi va uslubiyati" darslik-T.: Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti 2021. 240 b.

2. Orazimbetov T.A., Qurbonov S.S., Yoldashov Sh.S. Ot sport. Xalqaro ot sporti federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan to‘siqlardan sakrash (konkur) musobaqasi qoidalari. (o‘quv-uslubiy qo‘llanma) T.: “O‘Z KITOB SAVDO NASHRIYOTI”. 2021

3. Katta tasvirlangan entsiklopediya. Otlar / Jejn Xolderness-Roddam [va boshqalar]; il. Kerol Vinsler; ingliz tilidan tarjima qilingan. M. Kulneva Tomonidan. Moskva: ast nashriyoti, 2015. 222, [2] s.: il.

4. Ot sanoati va zamonaviy jamiyat: istiqbollar, tendentsiyalar, tartibga solish: milliy ilmiy-amaliy konferentsiya (forum) materiallari "Rossiyada otchilik va ot sportining dolzarb muammolari" / Spbgau. Spb., 2021. 186 s.

Мамуров Улуғбек Ибрагимович,

Бухоро давлат педагогика институти

“Харбий таълим” факультети доценти

ЁШ ВАТАНПАРВАРЛАР ТАРБИЯСИДА ИСЛОМИЙ ТАЪЛИМОТНИНГ ЎРНИ

Аннотация

Ватанпарварлик тушунчаси, аксиологик ёндашув асосида инсон маънавиятига таъсири ва зарурияти, дининг кишилар онгида умуминсоний қадриятлар, шу жумладан ватанпарвар ёшларни тарбиясида исломий тарбиянинг тутган ўрни масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: ватанпарварлик, аксиологик ёндашув, миллий онг, “миллий кайфият”, меҳр, конфессия, дунёвийлик, динийлик, атеизм, ақидапарастлик, мутаассиблик, жаҳолат, маърифат.

Аннотация

На основе концепции патриотизма, аксиологического подхода выделены влияние и необходимость религии на духовность человека, общечеловеческие ценности в сознании людей, в том числе роль исламского образования в воспитании патриотически настроенной молодежи.

Ключевые слова: патриотизм, аксиологический подход, национальное сознание, «национальное настроение», привязанность, исповедание, светскость, религиозность, атеизм, фанатизм, фанатизм, невежество, просвещение.

Annotation

On the basis of the concept of patriotism, the axiological approach, the impact and necessity of religion on human spirituality, universal human values in the minds of people, including the role of Islamic education in the education of patriotic youth, are highlighted.

Key words: patriotism, axiological approach, national consciousness, "national mood", affection, confession, secularism, religiosity, atheism, bigotry, bigotry, ignorance, enlightenment.

Ватанпарварлик инсонга хос ҳис-туйғу сифатида ёшлик чоғидан онгига сингдириб борилади ва бу жараён унинг фоний дунёни тарқатишига қадар давом этади. Ёшлар қалбида ватан туйғуси шаклланиши жараёнининг мураккаблиги нафақат унда иштрок этувчи томонларнинг кўплиги билан белгиланади, балки тарихий вазият, ижтимоий-сиёсий муҳит ва бошқа кўплаб шарт-шароитларга, шу жумладан динга ҳам боғлиқлигини ҳисобга олиш зарур.

Исломий тарбиянинг ватанпарварлик тарбиясидаги ўрни ва аҳамиятига етарли даражада эътибор бермаслик тарбиявий жараённинг натижасига салбий таъсир кўрсатади. Аксиологик ёндашувлар асосида ва давр талабига биноан исломий таълим жаранёни ватанпарварлик тарбиясидаги тутган ўрни ва аҳамияти мавзунинг долзарб аҳамиятини касб этади.

Аксиология бу – шахс, жамоа, жамиятнинг моддий, маданий, маънавий, ахлокий ва психологик қадриятлари, уларнинг воқеяликлар олами билан алоқаси, қадриятлар ва меъёрий тизимдаги ўзгаришлар ҳақидаги фалсафий таълимот, тарихий ривожланиш жараёнидир¹. Қадриятларни англаш, ўрганишда ҳиссий ва ақлий билишнинг уйғунлиги, ҳукм, ҳулосаларнинг тушунча, атама ва белгиларни умумлаштириши, табиий ва ижтимоий воқеяликдаги аксиологик

¹ Г.М.Каджаспирова “Педагогик луғат” (М.2000).

жараёнларни таҳлил қилиш, уларга таяниб амалий фаолият юритиш бир-бири билан боғлиқ узвий жараённи англатади¹.

Ватанпарварлик тарбияси, ёшлар онгига ватанга муҳаббат туйғусини сингдириш долзарб вазифа, ижтимоий тараққиётнинг муҳим шarti ва воситаси эканлиги асосланган. Ҳозирги даврда, айниқса ёшларда ватанпарварлик тарбиясининг аҳамияти, уни жамиятда қадрсизланишига таъсир кўрсатувчи омиллар ва уларга қарши курашда диннинг тутган ўрни ва аҳамияти беқиёсдир.

Ватанга муҳаббат ҳар бир шахсда туғилиб ўсган юрти эришган ютуқлари, бетақрор маданиятидан фахрланиш, унинг бошқалардан фарқ қилувчи жиҳатларини англаш ва аввайлаб асраш, ғамхўрлик кўрсатиш, ватан ва халқ манфаатларини ҳимоя қилишга ўргатади. Президент Шавкат Мирзиёев таъкидлаганларидек, "...ватанпарварлик ҳар бир давлат ҳаётининг маънавий асоси ҳисобланади ва жамиятни ҳар томонлама ривожлантириш борасида энг муҳим сафарбар этувчи куч сифатида намоён бўлади"²

Исломиё тарбия асосини ғайри табиий кучга эътиқод ташкил этади. Унинг асосида инсоннинг ҳаётга муносабати, яшашдан мақсади, интилишлари, қадриятлари, бурч ва масъулияти юзага келади. Ҳаётини эҳтиёжлари, истак ва майллари жиловланиб, ижтимоий-сиёсий қадриятларга илоҳий тус берилади. Бўлажак ватанпарвар ёшлар муқаддас деб билган воқелик ва ходисаларга муносабати шаклланади. Ҳар бир шахс учун муқаддас қадриятларнинг энг улуғи бу Ватандир.

Миллий онг, миллий маънавият "миллий кайфият"нинг юзага келишидан бошланади. Исломиё эътиқод "миллий кайфият"нинг асосидир. Унинг кўлами ва имкониятлари кенг бўлиб инсон ҳаёти ва ижтимоий борлигининг барча жабҳаларини қамраб олади. Диний эътиқод нафақат диний маросим, балки турмуш тарзи, ҳокимият шакли, байрамлар, майший муносабатлар, миллий кийим ва бошқаларга ҳам алоқадор дунёқарашдир. Унинг мазкур вазифаси фуқароларни жиқслаштиришга, умумий мақсад сари биргаликда ҳаракат қилишга рағбатлантиради.

Ўзбекистон мусулмонлари идораси раиси, муфтий Усмонхон Алимов ҳазратларининг "Тафсири ирфон" ва "Пайғамбаримиз васиятлари" ва Ўзбекистон мусулмонлари идораси раиси ўринбосари, исломшунос олим Айдарбек Тулеповнинг "Ислом ва ақидапараст оқимлар", "Интернетга ин курган ўргимчаклар" ва "ИШИД фитнаси" каби китоблари кенг китобхонлар оммаси учун тақдим этилганлиги юртимизда диний-маърифий соҳада берилган имкониятларнинг намунасидир³.

Юртимизда норасмий фаолият олиб бораётган мазҳабларга адашиб кириб қолган фуқароларимизга муносабатнинг ўзгариши нафақат жамиятимизни жиқслаштиради, балки давлат ҳокимиятнинг мавқеини мустаҳкамланишига хизмат қилади. Давлатимиз террочилик ва экстремистик ташкилотларга адашиб кириб қолган ва ҳаёти хавф остида қолган фуқароларимизни кутқариш учун куч ва маблағларини аямаётганлиги давлатимизга нафақат фуқароларимизнинг, балки халқаро жамоатчиликнинг ҳурматини оширмоқда. Масалан, 2019-2021 йилларда "Меҳр-1,2,3,4,5" операциялари доирасида Сурия, Ироқ ва Афғонистон каби мамлакатларда оғир аҳволга тушиб, чорасиз қолган 531 нафар асосан аёллар ва болалар ватанимизга олиб келинди. Уларга зарур тиббий ва моддий ёрдам кўрсатилди.

Бўлажак ватанпарвар ёшлар ватан олдидаги бурчини англаса ва уни сидқидилдан бажаришга интилса, қалбида муқаддас туйғу мустаҳкам илдиэ отганлигидан далолат беради. Мазкур туйғу дастлаб диний маъно ва мазмунга эга бўлган. Жамиятда ватанпарварликка қадимдан илоҳий тус берилиши халқнинг онгида унга илоҳий қадрият сифатида муносабатини шакллантирган, ундан миллий маддоҳлик ва гуруҳий манфаатлар йўлида фойдаланиш имкониятларини чеклаган.

Аксиологик ёндашувлар асосида қараганда, ватанпарварлик тушунчаси мазмунан жуда кенг бўлиб, у инсон руҳиятининг асосини ташкил этиши билан динга яқин туради. Исломиё таълимнинг биз учун яна бир муҳим аҳамияти инсонпарварликка асосланганлигидадир.

Инсонпарварлик шахс маънавиятини юксакликка кўтаради, унинг макон ва замонда чегараланмаслигига шарт-шароит яратади, абадийликка дахлдорлик, миллат хотирасида сақланиб қолишига кўмаклашади.

Ватанпарварлик ғояси аксиологик ёндашувлар орқали жамиятга чуқур кириб бориши, диннинг ижтимоий мавқеини мустаҳкамлайди. Этик-эстетик жиҳатдан ва ахлоқ нормалари ёшларнинг ватанига бўлган муҳаббатини улўғлайди.

¹ Х.Фуломқодирова. "Talqin va tadqiqotlar" Respublika ilmiy-uslubiy jurnali №8 58-61 бетлар. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7295158>.

² <https://adolatgzt.uz/society/5475>

³ Н.Холикназаров, Андижон вилояти бош имом-хатиби. "Виждон эркинлиги ва диний эътиқодимизнинг кафолати"

Исломиё таълимот дунёвий фанлар билан уйғунликда тадбиқ этилиши, инсонга ўзига хос таъсир кучига эга, унинг иштирокида ёшларнинг дунёқараши эътиқодга айланади. Ватанга бўлган муҳаббат ёшларнинг эътиқодига айланмас экан уларнинг қалбида чуқур илдиз отмайди, унинг таъсир кучи заифлашади. Унинг одамларга таъсир кучини янада мустаҳкамлайдиган восита сифатида ўзини намоён қилади.

Исломиё таълимот билан ҳамкорлик таълим муассасалари фаолиятида миллий маданиятимизга ҳам баракали таъсир кўрсатади ва уни янада бойитади. Исломиё таълим, яъни, диний эътиқод ватанпарварлик ва давлат билан ўзаро алоқадорлигининг диалектик мазмунини ҳисобга олиш зарурлигидан далолатдир.

Ўзбекистон Республикасининг Биринчи Президенти Ислон Каримов айтганларидек «...муқаддас динимизнинг ҳаққонийлиги ва поклиги, инсонпарварлиги ва бағрикенглиги, одамзотни доимо эзгуликка чорлаши, ҳаёт синовларида ўзини оқлаган қадрият ва анъаналарини аждодлардан авлодларга етказишдаги беқиёс ўрни ва аҳамияти билан боғлиқ»¹

Тарихда ислон дини анъаналарини жамият ва инсон ҳаётининг барча соҳаларини мураккаб эътиш, урф-одатлар ва анъаналарга диний мазмун бериш, жамиятни бошқариш ишларини ҳам илоҳийлаштириш кузатилаган.

Ўзбекистоннинг дунёвий давлат деб эълон қилиниши динни инкор қилинишини англатмайди. Аксинча, дунёвийлик динга нисбатан бирмунча юмшоқ муносабатда бўлади, фан ва диннинг ҳур ривожланиши, ўзаро толерант (ҳамжиҳат)лик мавжудлигининг тарафдори бўлади.

Исломиё ахлоқий таълим ва ватанпарварлик тарбияси соҳасида муҳим аҳамиятга эга вазифани бажаради. Бироқ динни сиёсий мақсадлар учун ниқоб қилиб олиш, диний давлат барпо этиш воситасида яна ўрта аср сакрализация тенденциясини ижтимоий ҳаётда тиклашга уриниш дунёвий қадриятларга асосланган конституциямиз ва амалдаги қонунларимизга зиддир.

Энг асосийси, дунёвий тараққиёт йўлини танлаган халқимиз исломиё таълим ва эътиқодни чуқур ҳурмат қилган ҳолда бўлажак ватанпарвар ёшлар тарбиясида дунёвий яратувчанглик фаолиятини афзал кўришини сингдириш талаб этилади.

Хулоса тарикасида айтиш жоизки, аксиологик ёндашувлар асосида, истиқлол туфайли ўзбек халқининг кўп асрлик бой тарихий, илмий, маданий, маънавий ва диний меросини ўрганиш ҳамда ундан халқнинг бебаҳо мулки сифатида фойдаланишга кенг йўл очилди.

Исломиё таълимот халқимизни ва ёшларимизни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, миллий маънавиятимизда унинг тутган ўрни ва аҳамиятини юксалтириш, фуқароларимизни янада жипслаштиришга хизмат қилмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Г.М.Каджаспирова “Педагогик луғат” (М.2000).
2. Х.Ғулмоқодирова. “Talqin va tadqiqotlar” Respublika ilmiy-uslubiy jurnali №8 58-61 бетлар. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7295158>.
3. <https://adolatgzt.uz/society/5475>¹ <https://adolatgzt.uz/society/5475>
4. Н.Холиқназаров, Андижон вилояти бош имом-хатиби. “Виждон эркинлиги ва диний эътиқодимизнинг кафолати”

Nazarov Tohir Toshpo‘lotovich,

Buxoro davlat Pedagogika instituti Harbiy ta’lim fakulteti

Maxsus tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi, dotsent.

Zaxiradagi leytenant. Telefon:945407400

nazarovtohir560@gmail.com

CHAQIRIQQACHA HARBIY TA’LIM YO’NALISHIDA FAOLIYAT YURITAYOTGAN OFITSER-O’QITUVCHILARNING DIDAKTIK JARAYONLARINI LOYIHALASH STRATEGIYALARI

Annotatsiya: Maqolada Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo’nalishi subekt-larining didaktik jarayonlarini loyihalash, o‘qitishning har tomonlama tarbiyalash maqsadlariga javob beruvchi umumiy qonuniyatlarni bilib olish, ta’limni tashkil etishning umumiy masalalari, o‘qitish jarayonining mohiyati, ta’limning mazmuni yoritiladi. Aksiologiya qadriyatlar tizimining ijtimoiy taraqqiyotga bog‘liqligi tamoyili, mazkur tizimning o‘zgarishi va takomillashuvi bilan bog‘liq aksiologik qonunlarni o‘z ichiga oladi. Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo’nalishida faoliyat yuritayotgan ofitser-o‘qituvchilarning didaktik jarayonlarni loyihalash strategiyalari yangi fikr-g‘oyani kashf etish va yangi fikriy mahsulini yaratishga qaratilgan, yangi mohiyat va mazmundagi ahamiyatga ega bo‘lgan jarayon hisoblanadi.

¹ А.Усмон. <https://nasafziyo.uz/index.php?newsid=5970>

Kalit soʻzlar: bilim, didaktika, tarbiya, taʼlim, strategiya, faoliyat, loyiha, loyihalash, koʻnikma, ofitser-oʻqituvchi, obʻekt.

Chaqiriqqacha harbiy taʼlim yoʻnalishida faoliyat yuritayotgan ofitser-oʻqituvchilarning didaktik jarayonlarni loyihalash strategiyalari har jihatdan talabalar qiziqishi, ijodkorligiga yoʻnaltiriladi.

Bunda **loyihalash strategiyalari** oʻqituvchi rahbarligida maxsus pedagogik sharoitda amalga oshiriladigan, taʼlim sifatini kafolatlashga yoʻl ochadigan oldindan rejalashtirilgan, samarali maqsadlarni qoʻlga kiritishga yoʻnaltirilgan faoliyat hisoblanadi.

Chaqiriqqacha harbiy taʼlim mazmunini ofitser-oʻqituvchi harakatga keltirsa, taʼlim oluvchilar (talabalar) uni oʻz faoliyatlari doirasida egallaydilar. Taʼlim mazmuni - oʻqitish obʻektidir. Oʻzlashtirilgan maʼlumotlar talabalarning bilim saviyalarini yanada oshirishdan tashqari ularning kasbiy malakalarini shakllantirishga ham zamin yaratadi.

Loyihalash strategiyalari talaba shaxsining intellektual, estetik, antropometrik koʻrinishi, jismoniy qobiliyatlari va irodaviy, ijodiy sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi.

Loyihalash strategiyalari didaktik jarayonlarni ketma-ketlikda amalga oshirishni talab qiluvchi quyidagi bosqichlarni oʻzida qamrab oladi:

Vazifalarni belgilash;

Maʼlumotlarni toʻplash va tahlil qilish;

Maqsad va aniq vazifalarni shakllantirish;

Strategiyani amalga oshirishga qaratilgan metod va vositalarni tanlash;

Strategiyani amalga oshirishda tadqiqotchilik faoliyatini tashkil qilish;

Maʼlumotlarni muhokama qilish va tuzatish;

Kutilgan natijaning ifodasi.

Chaqiriqqacha harbiy taʼlim yoʻnalishida faoliyat yuritayotgan ofitser-oʻqituvchilarning didaktik jarayonlarni loyihalash strategiyalari yangi fikr-gʻoyani kashf etish va yangi fikriy mahsulini yaratishga qaratilgan, yangi mohiyat va mazmundagi ahamiyatga ega boʻlgan jarayon hisoblanadi.

Chaqiruvga qadar boshlangʻich tayyorgarlik samaradorligi koʻp hollarda oʻquv tarbiyaviy jarayonni qanday tashkil qilinganligiga va amalga oshirilganligiga bogʻliqdir. Uning asosiy tarkibiy qismlari: ilmiy asoslangan oʻquv dasturlar, mashgʻulotlarning optimal uslublari va kerakli moddiy bazalar kiradi.

Chaqiriqqacha harbiy taʼlim yoʻnalishi subʻektlarining didaktik jarayon-lardagi faoliyatida aksiologik yondashuv asosida talaba-yoshlarda obʻektiv dunyoqarashni rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq qilish zaruriyatini ham nazariy, ham amaliy jihatdan ilmiy asoslashda quyidagi ziddiyatlar hal qilinishi zarur, deb hisoblaymiz:

-globalashuv jarayonida uzluksiz taʼlim subʻektlarining intellektual va maʼnaviy salohiyatiga qoʻyilayotgan zamonaviy talablar bilan ularning bilim, koʻnikma, malakalari, egallagan kompetentsiyalari oʻrtasidagi nomutanosiblik;

-talaba-yoshlarda obʻektiv dunyoqarashni shakllanirish va rivojlantirish oʻz-oʻzidan yuzaga kelmasligi, balki doimiy ravishda olib boriladigan pedagogik faoliyat natijasida shakllantirilishi va bu jarayon aksiologik yondashuv asosida tadqiqiy va tahliliy yoʻnalishga ega boʻlgan pedagogik mexanizm sifatida qarab chiqilmaganligi;

-aksiologik yondashuv asosida talaba-yoshlarda obʻektiv dunyoqarashni shakllantirish va rivojlantirishga yoʻnaltirilgan pedagogik jarayonning ilmiy asoslangan samarali shakl, vosita va metodlarini qoʻllanilishiga boʻlgan ehtiyoj-ning mavjudligi mazkur yoʻnalishdagi tadqiqotlar muhim ahamiyat bildirishini anglatadi.

Yuqorida keltirilgan ziddiyatlarni hal etish yoʻllarini izlab topish tadqiqotning asosiy vazifalaridan boʻlib, aksiologik yondashuv asosida talaba-yoshlarda obʻektiv dunyoqarashni shakllantirish va rivojlantirish strategiyalarini belgilash va amaliyotga tatbiq etish yoʻnalishlarini oʻz ichiga oladi.

Oʻzbekiston Milliy ensiklopediyasida dunyoqarashga quyidagicha taʼrif berilgan: “Dunyoqarash - dunyoga va insonning undagi oʻrniga, kishilarning oʻz atrofidagi voqelikka va oʻz-oʻziga munosabatiga boʻlgan umumiy qarashlar tizimi, shuningdek, bu qarashlarga asoslangan odamlarning eʼtiqodlari, ideallari, bilish va faoliyat tamoyillari”.

Falsafa qomusiy lugʻatida “dunyoqarash - dunyoga va undagi insonning oʻrniga, kishilarning atrofidagi voqelikka va oʻz-oʻziga munosabatiga boʻlgan umumiy qarashlar tizimi” deya taʼkidlangan[1].

Obʻektiv dunyoqarash esa, dunyo va insonning undagi oʻrni, kishilarning oʻz atrofidagi voqelik va oʻz-oʻziga munosabatiga boʻlgan obʻektiv qarashlar tizimi hamda bunday nuqtai nazarga nisbatan insonning eʼtiqodi, uni bilish va oʻzlashtirishga nisbatan harakat qilishdir. Bunday dunyoqarashni shakllantirish asnosida talaba-yoshlarning aqliy-intellektual taraqqiyoti taʼminlanadi.

Zamonaviy qadriyatshunoslikda ob’ektiv, sub’ektiv va plyuralistik oqim va yo’nalishlar mavjud. Aksiologiya qadriyatlar tizimining ijtimoiy taraqqiyotga bog’liqligi prinsipi, mazkur tizimning o’zgarishi va takomillashuvi bilan bog’liq aksiologik qonunlarni o’z ichiga oladi. Insoniyat yangi taraqqiyot bosqichiga o’tish jarayonida shakllanadigan yangi qadriyatlar ham aksiologik yondashuvlar doirasida o’rganiladi.

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo’nalishida faoliyat yuritayotgan ofitser-o’qituvchilarning didaktik jarayonlarni loyihalash strategiyasi ta’lim-tarbiyaning insonparvarligi, vatanparvarligi, demokratligi talabalarda axloqiy sifatlar, kasbiy-ma’naviy fazilatlarni shakllanishiga xizmat qiladi. Bu jarayonda kasbiy tayyorgarlik bilan tarbiyaning hamma tarkibiy qismlari: aqliy, mehnat, axloqiy, estetik, huquqiy, jismoniy, ekologik va nafosat tarbiyasi uzviy ravishda bog’langan holda rivojlanadi. Axloqiy tarbiya talabalarni harbiy sohada axloqiy jihatdan rivojlanishiga olib kelishi va unga turtki bo’lishi lozim.

Axloq ijtimoiy ong shakllaridan biri bo’lib, muayyan jamiyatda yashovchi kishilar amal qilishi zarur bo’lgan xatti-harakat qoidalari yig’indisidir. Axloq odamlarni bir-biriga, jamiyatga, davlatga, xalq mulkiga, oilaga, Vatanga, ona-yurtga bo’lgan munosabatlarni muayyan tartibga soladigan xatti-harakat qoidalari tizimida namoyon bo’ladi.

Axloq-bu jamoatchilik tomonidan qabul qilingan, insonlarning jamiyatda, oilada, mehnatda, bir-birlariga munosabatda va o’z-o’zlariga munosabatdagi xulq-atvoriga qo’yiladigan talablar, me’yorlar va qoidalarning majmuasi. Shuningdek, mardlik va jasurlik tarbiyasi chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo’nalishining didaktik jarayonlarini loyihalashda eng asosiy determinanta ekanligini inobatga olish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:

1. Falsafa. Qomusiy lug’at. “O’zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti. - Toshkent: Sharq, 2004. - 115 b.
2. Alimardonov Z.Sh. Harbiy xizmatchilarning kasbiy kompetentligini tarbiyalash mexanizmlarini ilmiy-pedagogik takomillashtirish// Zamonaviy ta’lim, 2016 y.
3. Mahkamov U.I. O’qituvchilarning axloqiy madaniyatini shakllantirish muammolari. // - T.; Fan, 1995. - 200 b.
4. Mahmudov M.X. Ta’limni didaktik loyihalash printsiplari. // - T.; “Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti”, 2002. - 60 b.

**Rajabova M.
CHDPU talaba**

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA YOSHLARNI TARBIYALASH YO’LLARI

Annotatsiya: Sport va qadriyatlar sog’lom avlod tarbiyasining muhim omillaridan biridir xisoblanadi. Mamlakatimiz sportchilarining g’alabalari o’sib kelayotgan farzandlarimiz qalbida o’z xalqi, yurti bilan faxrlanish tuyg’ularini uyg’otmoqda. Maqolada yoshlarni tarbiyalashga qaratilgan malumotlar boyitilgan.

Kalit so’zlar: Jismoniy tarbiya, sport, sog’lom avlod, qadriyatlar, kuch, g’urur, g’olib, yoshlar, ta’lim-tarbiya, g’olib, xalqaro maydonlar.

Аннотация: спорт и ценности являются одними из важнейших факторов воспитания здорового поколения. Победы спортсменов нашей страны пробуждают в сердцах наших подрастающих детей чувство гордости за свой народ, свою страну. Статья обогащена информацией, направленной на воспитание молодежи.

Ключевые слова: физкультура, спорт, здоровое поколение, ценности, сила, гордость, победитель, молодежь, образование, победитель, международные арены.

Annotation: Sports and values are one of the important factors in the upbringing of a healthy generation is characterized. The victories of the athletes of our country arouse in the hearts of our growing children the feelings of pride in their people, their country. The article enriched information aimed at raising young people.

Keywords: physical education, sports, healthy generation, values, strength, pride, winner, youth, education, winner, international fields.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o’rtasida sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur

shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Har qanday mamlakatning taraqqiy etishi va yanada rivojlanishi, qisqa qilib aytganda ertangi kuni bevosita ulg'ayib kelayotgan yoshlarga bog'liq. Ayniqsa yoshlar dunyo aholisining tez va shiddat bilan ko'payib borayotgan qismini tashkil topadi.

Qayd [etish joizki](#), hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlar O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni va boshqa normativ-huquqiy hujjatlar bilan tartibga solinmoqda. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun qabul qilingan vaqtdan boshlab unda belgilangan normalarni, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga soluvchi boshqa normativ-huquqiy hujjatlarni qo'llash amaliyotida tajriba to'plandi, bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqiy mexanizmlarning takomillashtirilishini talab qiladi.

Jumladan, Qonunga muvofiq, faoliyatning asosiy turi sifatida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatni amalga oshiruvchi yuridik shaxs, shuningdek boshqa yuridik shaxsning tarkibiy bo'linmasi jismoniy tarbiya va sport tashkilotidir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, yakka tartibdagi tadbirkorlar aholining turli guruhlariga o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha ishlarni tashkil qilishda [ishtirok etadi](#), sportchilarni va sport musobaqalarida hamda o'quv-mashq tadbirlarida ishtirok etuvchi boshqa mutaxassislarni tayyorlash, ularning sog'lig'ini muhofaza qilish va mustahkamlash uchun shart-sharoitlar yaratadi, sportchilar va murabbiylarga mashg'ulot uchun zarur shart-sharoitlarni ta'minlaydi, shuningdek ushbu mutaxassislarga sport natijalariga erishishi uchun boshqacha tarzda ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya va sportning tarbiyaviy imkoniyatlari ulkandir. Emotsional, jismoniy va ijtimoiy ahamiyatli bo'lgan faoliyatning bu turlari xalqning ijobiy tajribalarini, xarakterning qimmatli hislatlarini, shaxs xususiyatlarini shakllantirish imkonini beradi. O'smirlar, o'spirinlar, qizlar, yosh yigitlar sport bilan shug'ullanar ekanlar, katta jismoniy va ruhiy yuklanishni boshdan kechiradilar. Bunday paytlarda yuzaga kelgan qiyinchiliklarni yengib o'tish irodani tarbiyalash uchun sharoit yaratadi. Pedagog-murabbiylar tomonidan maqsadga qaratilgan va to'g'ri boshqarilgan sport mashg'ulotlari jarayoni qiyinchiliklarni yengib o'tishga o'rgatadi, Vatanparvarlik, mehnatsevarlik, insonparvarlik, kat'iyatlik, do'stona qo'llab-quvvatlashni namoyon etishni talab qiladi.

Sport va qadriyatlar sog'lom avlod tarbiyasining muhim omillaridan biridir. O'zbekiston mustaqil davlat sifatida shakllanishi va uning istiqloq sari dadil borishi ijtimoiy-iqtisodiy, qurilish, raqamli texnologiya, siyosiy, madaniy ma'rifiy, sog'liqni saqlash va turizm sohalarini yanada takomillashtirishni taqozo etadi. Bu yo'lda sog'liqni saqlash, fan va innovatsiyalar, madaniyat, texnika, iqtisod, talim-tarbiya, maktabgacha va maktab, jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa sohalarda chuqur islohotlar olib bormoqda. Malumki bu jarayonlarni hozirgi kun talablari asosida tashkil qilish va boshqarish asosiy maqsad hisoblanadi.

Mamlakatimiz aholisining salomatligini mustahkamlab borish, o'quvchi –yoshlar, talabalarning jismoniy va ma'naviy kamolotini oshirish, sog'lom avlod tarbiyasini takomillashtirish masalalari kelajagi buyuk davlat qurishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

O'zbekiston sportchilariga xalqaro maydonlar eshigi keng ochildi. Sportchimiz O'zbekiston chempionatida g'olib chiqsa, to'g'ridan-to'g'ri jahon chempionatiga, 2-o'rin sohiblari esa Osiyo chempionati bahslariga chiqishmoqda. Vatan, g'urur, millat obro'si, bayroqning baland hilpirashi hamda madhiyamiz baralla yangrashi, ota-ona duosi, el-yurt mehri, ustozlar ishonchi-aynan mana shu muqaddas tuyg'ularni istiqloq tufayli teranroq his qilmoqdamiz. Aynan mana shu tuyg'ular sportchiga ko'pincha kuch beradi, uni qudratliroq qiladi.

Mamlakatimizda sport sohasiga berilayotgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilgani bunday muvaffaqiyatlarning hamda qurayotgan demokratik jamiyatimizga munosib jismoniy va ma'naviy sog'lom, hech kimdan kam bo'lmagan komil avlodni tarbiyalashning muhim omili bo'lib xizmat qilmoqda.

Sportga rahbarlik qilish davlat darajasida amalga oshiriladi. U asosan ikki qismdan bazaviy va maxsus xizmat qismlaridan ibora bo'lib, bular uning samaradorli ishlashini taminlaydi.

1. Bazaviy qismga sport musobaqalari kiradi.
2. Maxsus xizmat qismiga - sport mashqi. Sportchilarni saralash, tayyorlash hakamlik va boshqalardan iborat.

Sport musobaqasi maqsadni belgilaydi va maxsus xizmatlarni yaxlit faoliyatga birlashtiradi. Sportning funksional tuzilishi ana shunga asoslanadi va quyidagilardan iborat:

- Sport musobaqalari

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

- Sport musobaqalarini takomillashtirish (musobaqalarning qoidalari, nizomi, taqvim, hakamlar, tashkilotchilar va h.k.)
- Sport mashqi
- Sportchilarni tanlash va o‘rinbosarlar tayyorlash
- Ilmiy-uslubiy ta’minot va h.k

Hozirgi zamon sporti insonni nafaqat katta jismoniy kuch sohibi, shu bilan birga mo‘jizakor ma’naviy siymo ekanligini ham namoyon etmoqda. Insonning jismoniy kamoloti, ma’naviyati yetukligi, aqliy, ruhiy yuksakligi sport bilan bog‘liq jarayon hisoblanadi.

Sportchilarni manaviy, ilmiy, axloqiy, estetik jihatdan tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport murabbiylarining, ota-onalarning, jamoa rahbarlarining o‘rni kattadir. Agar jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida maqsadga qaratilgan tarbiyaviy ishlar muntazam olib borilsa, unda jismoniy tarbiya va sport faoliyatida, ishtirok etish yoshlarni ijtimoiy ishlarga hamda ijtimoiy foydali mehnatga jalb etishga ko‘maklashadi.

Sport bilan shug‘ullanishni dars va mehnat bilan birga qo‘shib olib borish qiyin. Shu bois uyushganlik, intizomlilikni tarbiyalash, qat’iy tartibga o‘rgatish sportchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishlarda muhim o‘rin tutadi. Bunda albatta ustoz-murabbiylarning o‘rni bo‘lakdir. Sportchilar bilan tarbiyaviy ishlar olib borayotganda sport faoliyati hamda jamiyatning, uning madaniyatini, kishilarning sog‘lom-turmush tarzini takomillashtirish vazifalari bilan aloqadorligini tushuntirishga muhim o‘rin ajratilishi lozim.

Sport bilan shug‘ullanish ijtimoiy maqsadga egadir, jumladan, ular: - unumli mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlik;

- jismoniy, irodaviy hamda ahlokiy fazilatlarni har tomonlama rivojlantirish;
- jismoniy tarbiya va sport uchun to‘laqonli bo‘sh vaqtni tashkil qilish;
- jamoa faoliyat malakalarini hosil qilish uchun shart-sharoitni ta’minlashdir.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta’minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va murabbiylar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Tadqiqod ishimizdan kelib chikib quyidagilarni tavsiya etamiz:

- yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, va ularni jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan sport maktablariga jalb etish,
- hududiy ko‘p tarmoqli tibbiyot markazlarida sport tibbiyoti (traumatolog, dermatolog, sport psixologi v.blar) bo‘limlarini tashkil etish;
- sportchilarining o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari tashkil etish va ularga tashkiliy-uslubiy yordam ko‘rsatish;
- moddiy-texnik bazasini mustahkamlash;
- Respublika va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlarini ta’minlash;
- erishilgan natijalarni chuqur tahlil qilish va tizimli monitoring ishlarini olib borish;

Xulosa o‘rnida shuni aytib o‘tish kerakki, mamlakatimizning barcha hududlarida 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.

Adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston [Ryespublikasining](#) «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»ri Qonuni 2015 yil 4 sentabr, O‘RQ-394-son.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
3. Nurmuhammedov K.I. Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-iqtisodiy muammolari, Toshkent, 1991yil.

**CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK FANINI O'QITISH
ORQALI TALABALARNI HARBIY VATANPARVARLIK DARAJASINI OSHIRISH
YO'LLARI**

Annotatsiya: Maqolada chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanini o'qitish orqali vatanini, xalqini sevish, uning himoyasiga tayyor turish sifatlarini tarkib toptirish va mustahkamlab borishga xizmat qiluvchi ta'lim jarayonida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llagan holda talabalarni bilim-ko'nikma va malakalarini shakllantirishga qaratilgan. Shuningdek, maqolada yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalash sohasida amalga oshirilishi kerak bo'lgan dolzarb vazifalar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Harbiy vatanparvarlik, talaba-yoshlar, milliy qadriyat, ochiq muloqot, or-nomus, ta'lim-tarbiya, tarixiy tajribalar, mardlik, botirlik, nodavlat natijorat.

Hozirgi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodga ta'lim va tarbiya berish yo'nalishlari orasida vatanparvarlik tarbiyasi hamda uning tarkibiy qismi bo'lgan harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi alohida o'rin egallaydi.

Harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi insonni tarbiyalash yo'nalishlaridan biri bo'lib, tegishli keng qamrovli ta'lim-tarbiyaviy tadbirlarni hamda o'quv-tarbiya jarayonini o'z ichiga oladi. Bu masalalar ilmiy jihatdan pedagogika, psixologiya, sotsiologiya, tibbiyot, ma'naviyat asoslari, tarix falsafa, tegishli harbiy mutaxassislik fanlari, Qurolli Kuchlarning asosiy me'yoriy hujjatlari va ular faoliyatining hamda vatanimiz mudofaasining asosiy tamoyillari, matematik statistika, mantiq va boshqa bir qator fanlar tomonidan o'rganiladi. Ushbu fanlarning har biri harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi bilan bog'liq masalalarni o'z tadqiqot yo'nalishlari va usullari bo'yicha o'rganib, tegishli xulosalarni chiqaradi va tavsiyalarini beradi. Ular harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining metodologik asoslarini tashkil qiladi.

Bunday metodologik asos harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining ilmiy tamoyillarini, rivojlanish yo'nalishlarini, samarali shakl va usullarini hamda istiqboldagi vazifalarini zamonaviy ilmiy xulosalarga muvofiq belgilashga xizmat qiladi. Bunda harbiy- vatanparvarlik tarbiyasi va harbiy mutaxassislar tayyorlash masalalari bo'yicha umumiy va harbiy pedagogika va psixologiya, sotsiologiya, tibbiyot, ma'naviyat asoslari, tarix falsafa, matematik statistika, mantiq, tegishli harbiy mutaxassislik fanlari hamda boshqa fanlarning ilmiy xulosalariga va me'yoriy huquqiy talablarga asoslaniladi.

Harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi o'z mohiyatiga ko'ra vatanparvarlik tarbiyasiga asoslanadi va uning davomi hisoblanadi. Bunda vatanparvarlik tarbiyasining sifati va samaradorligi qanday darajada ekanligi harbiy-vatanparvarlik tarbiyasini amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Hozirgi zamon pedagogika fanining ta'lim va tarbiyaning bir-biri bilan bog'liqligi hamda ajralmasligi tamoyiliga muvofiq vatanparvarlik tarbiyasi vatanparvarlik ta'limi bilan chambarchas bog'liq. Xuddi shuningdek, harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi ham harbiy-vatanparvarlik ta'limi bilan chambarchas bog'liq. Bundan xulosa chiqarish mumkinki, vatanparvarlik tarbiyasi vatanparvarlik ta'limi asosida amalga oshiriladi, xuddi shuningdek, harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi ham harbiy-vatanparvarlik ta'limi asosida amalga oshiriladi. Ma'lumki, har qanday tarbiya tegishli bilim, ko'nikma, malakalarni o'zlashtirish asosida amalga oshadi. Bu esa tarbiyani amalga oshirish, avvalo, o'sha tarbiyaga tegishli bilim, ya'ni ta'lim jarayonidan boshlanishini ko'rsatadi.

Shunga muvofiq tartibda bu jarayonlarni quyidagicha yaqqolroq ifodalash mumkin:

Vatanparvarlik ta'limi - o'sib kelayotgan yosh avlodga o'z Vatanini, xalqini sevish, uning himoyasiga tayyor turish sifatlarini tarkib toptirish va mustahkamlab borishga xizmat qiluvchi bilimlarni o'rgatish, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan jarayon.

Vatanparvarlik tarbiyasi - o'sib kelayotgan yosh avlodga o'z Vatanini, xalqini sevish, uning himoyasiga tayyor turish sifatlarini tarkib toptirish va mustahkamlab borishga qaratilgan jarayon.

Harbiy-vatanparvarlik ta'limi - o'sib kelayotgan yosh avlodning Vatan mudofaasi yo'lida xizmat qilishga tayyorligini amalga oshirish va shu tayyorlikni takomillashtirib borishga xizmat qiluvchi bilimlarni o'rgatish, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan jarayon.

Harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi - o'sib kelayotgan yosh avlodning Vatan mudofaasi yo'lida xizmat qilishga tayyorligini amalga oshirishga qaratilgan jarayon.

Shunga muvofiq ravishda harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining yana bir metodologik asosi uning ushbu yo'nalishdagi ta'lim jarayoni hamda umumiy vatanparvarlik tarbiyasi va ta'limi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq ekanligi hisoblanadi. Bu jarayonlar esa harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining ma'naviy-ma'rifiy va nazariy asosini tashkil etuvchi Vatanni himoya qilish to'g'risidagi zamonaviy

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

tegishli ilm-fan sohalarining xulosalari bilan birgalikda xalqimizning Vatan va uni himoya qilish haqidagi tarixiy va zamonaviy amaliy tajribasi, ilmiy merosi, shuningdek, mazkur masala bo‘yicha umuminsoniy kadriyatlar va zamonaviy talablarni o‘rgatish jarayonlarini o‘z ichiga oladi.

Ushbu metodologik asoslar harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi bilan bog‘liq barcha nazariy hamda amaliy masalalarni hal etishda hisobga olib borilishi zarur.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimining asosiy yo‘nalishlari va uni amalga oshirish, shuningdek, harbiy-vatanparvarlik yo‘nalishidagi tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha ishlarni yanada kuchaytirish yuzasidan hozirgi dolzarb vazifalar harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining mazmun-moxiyatini belgilaydi.

Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi bo‘lgan harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining mazmun-moxiyati - yoshlarda Vatanni himoya qilish, uni asrash to‘g‘risidagi zamonaviy tushunchalarni, dunyoqarashni, mazkur masala bo‘yicha shaxsiy e‘tikodlarini shakllantirish va mustaxkamlab borish, yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlash, ularning ma‘naviy-ruxiy tayyorligini oshirishga yordam beruvchi ta‘lim-tarbiyaviy tadbirlarni o‘z ichiga oladi.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning asosi, avvalo, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashdir, bu jarayonda milliy kadriyatlar hamda milliy mafkura asosiy poydevor bo‘lib hizmat kiladi.

Hozirgi vaktida harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining mazmuni va jarayoni mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ijtimoiy va iktisodiy isloxtolarga bog‘liq bir qator omillarga tegishli ma‘lumotlar bilan boyitilishi lozim bo‘lib, ular quyidagilardir:

mamlakatda amalga oshirilayotgan isloxtol jarayonidagi inson, ya‘ni shaxs rolining o‘sishi;

uning mamlakat mudofaasidagi ahamiyati;

harbiy xizmatni tashkil etishdagi tub o‘zgarishlar;

zamonaviy qurolli kurashlar shakl va usullarining takomillashuvi va boshqalar.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning asosiy yo‘nalishlari sifatida quyidagilarni aloxida ko‘rsatib utish lozim:

Vatanga, mukaddas zaminga e‘tikod;

Ota-onaga, xalqqa muxabbat;

ajdodlarga, ular koldirgan madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy merosga, milliy kadriyatlar va an‘analarga xurmat;

harbiy intizom, harbiy axloq va odob;

Vatandan, milliy qaxramonlardan faxr-iftixor qilish;

o‘z kuchiga ishonch, harbiy xushyorlik va extiyotkorlik, doimiy ravishda jangovar tayyorgarlikni va harbiy maxoratni oshirishga intilish;

xar kandy kiyinchilikka tayyor turish, sabr tokat, matonat va jasorat;

tinchlik davrida va jang maydonida akl-zakovat, epchillik, fidoyilik, tadbirkorlik, jismoniy barkamollik kabilarni tashkil etadi.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning yuqori darajasi ularni harbiy xizmatga tayyorlashdan iborat bo‘lib, bu jarayonning asosiy yo‘nalishlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

ma‘naviya-axlokiy va ruxiy (psixologik) tayyorgarlik;

huquqiy-siyosiy tayyorgarlik;

harbiy-texnik tayyorgarlik;

amaliy-jismoniy tayyorgarlik.

Harbiy ta‘lim olish hamda harbiy xizmat jarayoni yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning eng yuqori darajasi hisoblanadi. Harbiy ta‘lim Qurolli Kuchlar va qo‘shin turlari uchun kadrlar tayyorlash jarayonidan iborat. Harbiy ta‘limning mazmuni hozirgi harbiy fan va harbiy san‘at taraqqiyoti bilan uzviy bog‘liqlikda rivojlanib bormoqda.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi –Toshkent, O‘zbekiston, 1992-yil
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 23-fevral kuni tasdiqlangan 140-son qarori “Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash konsepsiyasi”.
3. Mamatov O. Vatanparvarlik - milliy istiqloq mafkurasining muhim tarkibiy qismi. Toshkent-2001y.
4. Usmonov K. H. O‘zbek xalqi ma‘naviy-axloqiy merosida harbiy vatanparvarlik g‘oyalarining talqini: falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan diss. // - Toshkent 2017.-131 b
5. Safoyev H.A. Harbiy qismlarda tarbiyaviy va mafkuraviy ishlar uslubiyoti “Durdona” nashiriyoti Buxoro, 2021.-S. 59 b.

**CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK FANINI O'QITISH
ORQALI TALABALARNI HARBIY VATANPARVARLIK DARAJASINI OSHIRISH
YO'LLARI.**

Annotatsiya: Maqolada chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fanini o'qitish orqali vatanini, xalqini sevish, uning himoyasiga tayyor turish sifatlarini tarkib toptirish va mustahkamlab borishga xizmat qiluvchi ta'lim jarayonida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llagan holda talabalarni bilim-ko'nikma va malakalarini shakllantirishga qaratilgan. Shuningdek, maqolada yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalash sohasida amalga oshirilishi kerak bo'lgan dolzarb vazifalar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Harbiy vatanparvarlik, talaba-yoshlar, milliy qadriyat, ochiq muloqot, or-nomus, ta'lim-tarbiya, tarixiy tajribalar, mardlik, botirlik, nodavlat natijorat.

Hozirgi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodga ta'lim va tarbiya berish yo'nalishlari orasida vatanparvarlik tarbiyasi hamda uning tarkibiy qismi bo'lgan harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi alohida o'rin egallaydi.

Harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi insonni tarbiyalash yo'nalishlaridan biri bo'lib, tegishli keng qamrovli ta'lim-tarbiyaviy tadbirlarni hamda o'quv-tarbiya jarayonini o'z ichiga oladi. Bu masalalar ilmiy jixatdan pedagogika, psixologiya, sotsiologiya, tibbiyot, ma'naviyat asoslari, tarix falsafa, tegishli harbiy mutaxassislik fanlari, Qurolli Kuchlarning asosiy me'yoriy hujjatlari va ular faoliyatining hamda vatanimiz mudofaasining asosiy tamoyillari, matematik statistika, mantiq va boshqa bir qator fanlar tomonidan o'rganiladi. Ushbu fanlarning har biri harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi bilan bog'liq masalalarni o'z tadqiqot yo'nalishlari va usullari bo'yicha o'rganib, tegishli xulosalarni chiqaradi va tavsiyalarini beradi. Ular harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining metodologik asoslarini tashkil qiladi.

Bunday metodologik asos harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining ilmiy tamoyillarini, rivojlanish yo'nalishlarini, samarali shakl va usullarini hamda istiqboldagi vazifalarini zamonaviy ilmiy xulosalarga muvofiq belgilashga xizmat qiladi. Bunda harbiy- vatanparvarlik tarbiyasi va harbiy mutaxassislar tayyorlash masalalari bo'yicha umumiy va harbiy pedagogika va psixologiya, sotsiologiya, tibbiyot, ma'naviyat asoslari, tarix falsafa, matematik statistika, mantiq, tegishli harbiy mutaxassislik fanlari hamda boshqa fanlarning ilmiy xulosalariga va me'yoriy huquqiy talablarga asoslaniladi.

Harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi o'z mohiyatiga ko'ra vatanparvarlik tarbiyasiga asoslanadi va uning davomi hisoblanadi. Bunda vatanparvarlik tarbiyasining sifati va samaradorligi qanday darajada ekanligi harbiy-vatanparvarlik tarbiyasini amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Hozirgi zamon pedagogika fanining ta'lim va tarbiyaning bir-biri bilan bog'liqligi hamda ajralmasligi tamoyiliga muvofiq vatanparvarlik tarbiyasi vatanparvarlik ta'limi bilan chambarchas bog'liq. Xuddi shuningdek, harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi ham harbiy-vatanparvarlik ta'limi bilan chambarchas bog'liq. Bundan xulosa chiqarish mumkinki, vatanparvarlik tarbiyasi vatanparvarlik ta'limi asosida amalga oshiriladi, xuddi shuningdek, harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi ham harbiy-vatanparvarlik ta'limi asosida amalga oshiriladi. Ma'lumki, har qanday tarbiya tegishli bilim, ko'nikma, malakalarni o'zlashtirish asosida amalga oshadi. Bu esa tarbiyani amalga oshirish, avvalo, o'sha tarbiyaga tegishli bilim, ya'ni ta'lim jarayonidan boshlanishini ko'rsatadi.

Shunga muvofiq tartibda bu jarayonlarni quyidagicha yaqqolroq ifodalash mumkin:

Vatanparvarlik ta'limi - o'sib kelayotgan yosh avlodga o'z Vatanini, xalqini sevish, uning himoyasiga tayyor turish sifatlarini tarkib toptirish va mustahkamlab borishga xizmat qiluvchi bilimlarni o'rgatish, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan jarayon.

Vatanparvarlik tarbiyasi - o'sib kelayotgan yosh avlodga o'z Vatanini, xalqini sevish, uning himoyasiga tayyor turish sifatlarini tarkib toptirish va mustahkamlab borishga qaratilgan jarayon.

Harbiy-vatanparvarlik ta'limi - o'sib kelayotgan yosh avlodning Vatan mudofaasi yo'lida xizmat qilishga tayyorligini amalga oshirish va shu tayyorlikni takomillashtirib borishga xizmat qiluvchi bilimlarni o'rgatish, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan jarayon.

Harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi - o'sib kelayotgan yosh avlodning Vatan mudofaasi yo'lida xizmat qilishga tayyorligini amalga oshirishga qaratilgan jarayon.

Shunga muvofiq ravishda harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining yana bir metodologik asosi uning ushbu yo'nalishdagi ta'lim jarayoni hamda umumiy vatanparvarlik tarbiyasi va ta'limi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq ekanligi hisoblanadi. Bu jarayonlar esa harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining ma'naviy-ma'rifiy va nazariy asosini tashkil etuvchi Vatanni himoya qilish to'g'risidagi zamonaviy

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

tegishli ilm-fan sohalarining xulosalari bilan birgalikda xalqimizning Vatan va uni himoya qilish haqidagi tarixiy va zamonaviy amaliy tajribasi, ilmiy merosi, shuningdek, mazkur masala bo‘yicha umuminsoniy kadriyatlar va zamonaviy talablarni o‘rgatish jarayonlarini o‘z ichiga oladi.

Ushbu metodologik asoslar harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi bilan bog‘liq barcha nazariy hamda amaliy masalalarni hal etishda hisobga olib borilishi zarur.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimining asosiy yo‘nalishlari va uni amalga oshirish, shuningdek, harbiy-vatanparvarlik yo‘nalishidagi tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha ishlarni yanada kuchaytirish yuzasidan hozirgi dolzarb vazifalar harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining mazmun-moxiyatini belgilaydi.

Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi bo‘lgan harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining mazmun-moxiyati - yoshlarda Vatanni himoya qilish, uni asrash to‘g‘risidagi zamonaviy tushunchalarni, dunyoqarashni, mazkur masala bo‘yicha shaxsiy e‘tikodlarini shakllantirish va mustaxkamlab borish, yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlash, ularning ma‘naviy-ruxiy tayyorligini oshirishga yordam beruvchi ta’lim-tarbiyaviy tadbirlarni o‘z ichiga oladi.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning asosi, avvalo, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashdir, bu jarayonda milliy kadriyatlar hamda milliy mafkura asosiy poydevor bo‘lib hizmat kiladi.

Hozirgi vaktida harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining mazmuni va jarayoni mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ijtimoiy va iktisodiy isloxtolarga bog‘liq bir qator omillarga tegishli ma‘lumotlar bilan boyitilishi lozim bo‘lib, ular quyidagilardir:

mamlakatda amalga oshirilayotgan isloxtol jarayonidagi inson, ya‘ni shaxs rolining o‘sishi;

uning mamlakat mudofaasidagi ahamiyati;

harbiy xizmatni tashkil etishdagi tub o‘zgarishlar;

zamonaviy qurolli kurashlar shakl va usullarining takomillashuvi va boshqalar.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning asosiy yo‘nalishlari sifatida quyidagilarni aloxida ko‘rsatib utish lozim:

Vatanga, mukaddas zaminga e‘tikod;

Ota-onaga, xalqqa muxabbat;

ajdodlarga, ular koldirgan madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy merosga, milliy kadriyatlar va an‘analarga xurmat;

harbiy intizom, harbiy axloq va odob;

Vatandan, milliy qaxramonlardan faxr-iftixor qilish;

o‘z kuchiga ishonch, harbiy xushyorlik va extiyotkorlik, doimiy ravishda jangovar tayyorgarlikni va harbiy maxoratni oshirishga intilish;

xar kandy kiyinchilikka tayyor turish, sabr tokat, matonat va jasorat;

tinchlik davrida va jang maydonida akl-zakovat, epcillik, fidoyilik, tadbirkorlik, jismoniy barkamollik kabilarni tashkil etadi.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning yuqori darajasi ularni harbiy xizmatga tayyorlashdan iborat bo‘lib, bu jarayonning asosiy yo‘nalishlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

ma‘naviya-axlokiy va ruxiy (psixologik) tayyorgarlik;

huquqiy-siyosiy tayyorgarlik;

harbiy-texnik tayyorgarlik;

amaliy-jismoniy tayyorgarlik.

Harbiy ta’lim olish hamda harbiy xizmat jarayoni yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning eng yuqori darajasi hisoblanadi. Harbiy ta’lim Qurolli Kuchlar va qo‘shin turlari uchun kadrlar tayyorlash jarayonidan iborat. Harbiy ta’limning mazmuni hozirgi harbiy fan va harbiy san‘at taraqqiyoti bilan uzviy bog‘liqlikda rivojlanib bormoqda.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi –Toshkent, O‘zbekiston, 1992-yil
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 23-fevral kuni tasdiqlangan 140-son qarori “Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash konsepsiyasi”.
3. Mamatov O. Vatanparvarlik - milliy istiqloq mafkurasining muhim tarkibiy qismi. Toshkent-2001y.
4. Usmonov K. H. O‘zbek xalqi ma‘naviy-axloqiy merosida harbiy vatanparvarlik g‘oyalarining talqini: falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan diss. // - Toshkent 2017.-131 b
5. Safoyev H.A. Harbiy qismlarda tarbiyaviy va mafkuraviy ishlar uslubiyoiti “Durdona” nashiriyoti Buxoro, 2021.-S. 59 b.

O'QUVCHILARDA VATANGA E'TIQODNI SHAKLLANTIRISHDA XALQ MAQOLLARI VA ERTAKLARINING TARBIVAVIY IMKONIYATLARI.

Annotatsiya: ushbu maqolada Vatanga bo'lgan e'tiqod, sadoqat, fidokorlikni talqin etish, xalq maqollarining asosiy mag'zini tashkil qilishi, Vatanni ardoqlash, uni sevish borasidagi maqollar, yoshlarimizni boshlang'ich sinfdanoq vatanni qadriga yetishga, el-yurt g'amida yashashga undashi haqida fikr boradi.

Аннотация: в данной статье вера в Родину, верность, самопожертвование, основное ядро народных пословиц, пословиц о почитании Родины, любви к ней, учении нашей молодежи ценить Родину с начальной школы, в трауре по стране Считается, что она побуждает людей жить.

Annotation: in this article, faith in the Motherland, fidelity, self-sacrifice, the main core of folk proverbs, proverbs about honoring the Motherland, love for her, teaching our youth to appreciate the Motherland from elementary school, in mourning for the country It is believed that it encourages people to live.

Urf-odatlar – kishilarning turmush tarziga singib ketgan, ma'lum muddatda takrorlanib turuvchi, xatti-harakat, ko'pchilik tomonidan ma'qullangan va qabul qilingan xulq-atvor qoidalaridir. Masalan, kichiklarning kattalarga salom berishi, erta turib uy-hovlini tartibga keltirib qo'yish, mehmonlarga alohida hurmatda bo'lish, bayram arafasida kasal, ojiz, qiynalganlardan xabar olish, yordam lozim bo'lganlarnikiga hasharga borish kabilar o'zbek xalqining yaxshi urf-odatlaridan hisoblanadi.

O'quvchilarda vatanga e'tiqod tushunchalarini shakllantirishda marosimlarning ham o'rni muhim.

Marosim – an'ana va urf-odatning tarkibiy qismi hisoblanib, kishilar hayotidagi muhim voqealarni nishonlashga qaratilgan rasmiy va ma'lum kayfiyatda o'tadigan, ramziy xarakterga ega bo'lgan tadbirlardir. Masalan, ism qo'yish marosimi, nikohdan o'tish marosimi, dafn qilish marosimi, xotirlash marosimi va hokazolar.

Xullas, an'analar, bayramlar, urf-odatlar, marosimlar insonning dunyoga kelishidan tortib, to umrining oxirigacha bo'lgan jarayonlarni qamrab oladi. Bolaning dunyoga kelishi, qulog'iga azon aytish, tish chiqishi, beshikka solish, yurishi, soch olinishi, sunnat to'yi, uylanish-nikoh to'yi, payg'ambar yoshi to'ylari, yuz yoshi, kumush to'y, oltin to'y kabi sanab o'tilgan marosim-odatlarimizning, boshqacha qilib aytganda, qadriyatlarimizning qirralari nihoyatda ko'pdir. Xoh oilada bo'lsin, xoh jamiyatda bu kabi marosimlarning nishonlanishi bola tarbiyasiga ham o'z ijobiy ta'sirini o'tkazadi. Bu qadriyatlar orqali yosh avlod barcha axloqiy xususiyatlarga ega bo'lib boradi, jumladan vatanga e'tiqodli, mehnatkash, ona tabiatni asrovchi, ota-onaning qadriga yetadigan, ilmi, saxiy, vatani uchun jonini fido qiladigan insonlar bo'lib yetishadi.

Milliy-ma'naviy qadriyatlardan biri xalq og'zaki ijodi hisoblanadi. Xalq og'zaki ijodi o'zbek xalqi kabi qadimiy hisoblanib, uning qamrovi juda kengdir. Shulardan biri o'zbek xalq maqollaridir.

Maqollar – o'zbek xalq ijodiyotining ommaviy janrlaridan biri. Asrlar davomida og'izdan og'izga o'tib kelgan maqollar xalqimizning dunyoqarashi, jamiyatga bo'lgan munosabati, tarixi va ruhiy holatini ifodalaydi, shuningdek maqollarda hayotiy tajribalar natijasida kelib chiqqan qimmatli fikrlarning xulosasi aks etadi. Maqollar ko'pincha she'riy shaklga ega bo'ladi. Ular o'zining ixcham, pishiq va puxta ishlangan-ligi bilan ham xalq og'zaki ijodining boshqa turlaridan farq qiladi. Maqollarda xalqning orzu-umidlari, vatanparvarlik, insonparvarlik g'oyalari aks etadi. Maqollar xalq og'zaki ijodining boshqa turlari kabi boshlang'ich sinf o'quvchilarini vatanparvarlikka, mehnatsevarlikka, rost-go'y va mard, ilmi va dono bo'lishga chaqiruvchi manba bo'la oladi.

Vatanga bo'lgan e'tiqod, sadoqat, fidokorlikni talqin etish, xalq maqollarining asosiy mag'zini tashkil qiladi. Vatanni ardoqlash, uni sevish borasidagi maqollar, yoshlarimizni boshlang'ich sinfdanoq vatanni qadriga yetishga, el-yurt g'amida yashashga chaqiradi.

Bulbul chamanini sevar

Odam- Vatanini.

Vatanning vayronasi-

Umrning g'amxonasi.

Eldan ayrilguncha, jondan ayril!

Yurtdan ayrilganni yov chopadi

Vatanni qo'rigan – nomus-orini qo'riydi.

Ona yurtning omon bo'lsa,

Rangi-ro'ying somon bo'lmas.

Otini ayagan yo’lda qolmaydi,
Elini siylagan cho’lda qolmaydi¹.

Yuqoridagi maqollarning yoshlarimizni, qolaversa, boshlang’ich sinf o’quvchilarini ham vatanga e’tiqodli, vatan ravnaqi uchun mehnat qiladigan, sadoqatli insonlar bo’lib yetishishida xizmati kattadir. Ular bolalarning axloqiy tarbiyasiga ijobiy ta’sir qilish bilan birga, ularning dunyoqarashini o’stiradi, fikrlash qobiliyatining takomillashuviga yordam beradi, lug’at boyligida yangi so’zlarning paydo bo’lishiga olib keladi. Bolalar birinchi bo’lib tanishadigan milliy qadriyatlarimizdan biri - bu **ertaklardir**. Ertaklar bola hayotiga ona allasidan keyin, uning nutq, eslash qobiliyati va fikrlashi bilan birga kirib keladi. Hech bir bola yo’qki, buvisi yoki onasidan uyqu oldidan ertak tinglamagan bo’lsa.

Mashhur allomalardan biri Forobiy ertaklar orqali bolalar ilk bor vatan, do’stlik, saxiylik, adolat, mehnatsevarlik haqida tushunchaga ega bo’ladilar va vatanining chinakam fidoiysiga aylanadilar, degan fikrni ilgari suradi: «Bolalikdan vatan, fuqaro, do’stlik, mehnatsevarlik tuyg’usi qon-qoniga ilk bor ertaklar orqali singgan kishilar, keyinchalik voyaga yetgach, haqiqatdan ham ona yurtining chinakam fidoiy fuqarosi, do’stlik-birodarlikning qadriga yetuvchi, mehnat mo’jizalarini yaratuvchi, xulq-atvorda yuksaklikka ko’tarilgan, qudratli va bag’ri keng xalqqa aylanadi»¹.

O’zbek ertaklarining ham asosiy yo’nalishini vatanga e’tiqod, haqiqat, jasurlik, mehr-shafkat, mehnatsevarlik, saxiylik, hurmat-e’tibor, or-nomus, sadoqat va vafo kabi axloqiy qadriyatlar tashkil qiladi. Ertaklarning asosida xalqning orzu-umidlari, porlok kelajak haqidagi o’ylari, tashvishlari, qayg’u-alamlari, dardu hasratlari hamda ta’lim-tarbiya, barkamol inson haqidagi g’oyalari yotadi. Ertaklar majoziy, fantastik uydirma, hayotiy uydirmalar asosida tinglovchiga yetkaziladi. Ayniqsa, boshlang’ich sinf o’quvchilari majoziy ertaklarni xo’sh ko’rib tinglaydilar. Ularda voqea-hodisalar hayvonlar ishtirokida ochib beriladi.

Yuqoridagilardan shu narsa aniq bo’ldiki, ta’lim jarayonida vatanga e’tiqod tushunchalarini shakllantirishda madaniy, ma’naviy boyliklar, xalq marosimlari, xalq og’zaki ijodi namunalari muhim vosita bo’lib xizmat qiladi. Bugungi ta’lim-tarbiya oldida turgan muhim vazifalardan biri ushbu vositalardan dars va darsdan tashqari mashg’ulotlarda, oila sharoitida, jamoat joylarida, qolaversa, maktabgacha ta’lim muassasalarida keng va samarali foydalanishni tashkil etishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Olimov Temir. The role of national spirituality and values in the development of civil culture in future specialists with higher education. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Progressive Academic Publishing, UK. 2019. 98-101 pages. (13.00.00.№3).

2. Олимов Т.Х. Spiritual and moral aspects of the formation of civil culture in future specialists of higher education International Scientific Journal ISJ Theoretical & Applied Science Philadelphia, USA issue 12, volume 80, Impact Factor, 2019, 662-665.

¹ Ўзбек халқ мақоллари.-Т.: Шарқ, 2003.-8-10 бетлар.

¹ Фаробий А.Н. Фозил одамлар шаҳри.-Т.: А.Қодирий, 1993,-142-бет.

**6-SHO‘BA: MAKTABGACHA TA‘LIM TASHKILOTI
TARBIYALANUVCHILARINI SPORT TURLARIGA QIZIQTIRISH
ORQALI MUSOBAQALARGA HISSIY-IRODAVIY TAYYORLASH
MUAMMOLARI.**

**Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o‘qituvchisi
A.A.Afraimov**

**BOLALAR MAKTABGACHA TA‘LIM TASHKILOTLARIDA HARAKATLI
O‘YINLARNI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH**

Annotatsiya Harakatli o‘yinlar orqali sog‘lom avlodni kamolga etkazish va tarbiyalashning turli yo‘l-yo‘riqlari, o‘ziga xos usullari mavjud bo‘lib ayniqsa bolalarning bo‘sh vaqtini to‘g‘ri tashkil qilish, badan tarbiyasi va sport bilan shug‘ullantirish, turli milliy harakatli o‘yinlarni o‘rgatish, yo‘qriqchilar va murabbiylar oldida muhim vazifa hisoblanadi. o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini to‘g‘ri tashkil etishning, shu jumladan ommaviy sport va jismoniy tarbiya milliy sport o‘yinlarini boyitish va shular asosida yoshlarimiz o‘rtasida keng tashviqot olib borishni kun tartibidagi dolzarb masalalar biridir.

Kalit so‘zlar: Tarbiya, ijodiy faollik, harakat, jismoniy harakat, salomatlik, jismoniy mashqlar

Аннотация Существуют различные рекомендации и уникальные методики воспитания и воспитания здорового поколения через активные игры, особенности правильной организации досуга детей, занятия физической культурой и спортом, обучение, обучение различным национальным подвижным играм, считается важной задачей тренеров и инструкторов. одним из актуальных вопросов повестки дня является правильная организация свободного времени студентов, в том числе массово-спортивная и физкультурная, обогащение национальных спортивных игр и проведение на их основе широкой пропаганды среди нашей молодежи.

Ключевые слова: образование, творческая деятельность, движение, физическое движение, здоровье,

Annotation There are various recommendations and unique methods of educating and educating a healthy generation through active games, especially the proper organization of children's leisure, physical education and sports, training, teaching various national outdoor games, is considered an important task for coaches and instructors. one of the topical issues on the agenda is the proper organization of students' free time, including mass sports and physical culture, enrichment of national sports games and the conduct of wide propaganda among our youth on their basis.

Tarbiyachilar, yo‘riqchilar harakatli o‘yinlarni tashkilotchisi va rahbarlaridir. Biz quyida ular uchun harakatli o‘yinlarni tashkil etish va o‘tkazish qoidalari xususida batafsil ma‘lumot berib o‘tamiz. Yuqorida ta‘kidlaganimizdek, harakatli o‘yinlar bolalarni jismoniy jihatdan o‘qib-o‘sislariga, chiniqishlariga organizm va umumiy ish qobiliyatlarining yanada mustahkamlanishni yordam beradi. Bolalarga harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini bera oladigan zarur bilimlarni berish va ulardan kerakli xarakat malakalarini hosil qilish lozim. Ularda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy hislatlarni tarbiyalash zarur. Bundan tashqari, bolalarda turli o‘yinlarga, jismoniy mashqlarga, shuningdek, kun tartibiga rioya qilishga qiziqish uyg‘otish, harakatli o‘yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o‘tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish shart. Ularni o‘tkazishdan tarbiyachi yoki yo‘riqchi tashkilotchilik va tarbiyaviy roli juda ma‘suliyatlidir. O‘yinni to‘g‘ri tanlash va bolalar bilim to‘g‘ri o‘tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo o‘yin turini tanlashning o‘zi hamma vaqt xam tarbiyaviy vazifani bajaravermaydi. Bunday harakatli o‘yinlar tashkil qilish va o‘tkazish tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lishi juda muhim. O‘yin rahbari bolalarni yaxshi bilgan, har bir o‘tkaziladigan o‘yining mazmun va qoidasi bilan mufassal tanishgan, o‘qitish jarayonida esa yuksak pedagogik mahoratini namoyish qila olgan taqdiridagina har bir o‘yinni ta‘lim-tarbiya nuqtai nazardan to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish mumkin. Tarbiyachi-yo‘riqchi o‘yinlarni o‘rgatish jarayonida pedagogikani didaktik tamoyillaridan foydalanishi va ularning doimo amalga oshirilishiga erishish lozim. Yo‘riqchi tarbiyalanuvichlarga yoki bolalarga o‘yinni o‘rganish jarayonida, uning mazmuni, vazifalarga va qoidalarini tushuntirib beradi. O‘yinga ongli munosabatda bo‘lish, uni to‘g‘ri o‘rgatish o‘z hatolari va muvafaqiyatlarini to‘g‘ri tushinishi, harakatlarini o‘rtoqlarining harakatlariga taqqoslab tahlil qilish imkoni beradi. O‘yinning o‘tkazish uchun bolalardan hakamlar va hakamlarning yordamchilarini tayinlamoq lozim. Yo‘riqchi o‘rgatadigan va bolalar tushunib qiladigan harakatlar ularda tashkilotchilik ko‘nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak.

Yo’riqchi boalar o’ynini qiyinchiliklarini engish bilan bog’langan holda, uni sekin-asta murakkablashtirib borishi lozim. Bu bolalarning irodasini mustahkamlaydi.

Key words: Education, creative activity, movement, physical movement, health,

Yo’riqchi o’yinni o’tkazishga kirishishdan oldin o’yinga aniq vazifalarini belgilab chiqadi, bu vazifalar bolalarning yoshiga ya’ni ularni bajarishga qurbi etadigan bo’lishi maqsadga muvofiqdir. O’yinni tashkil qilish va o’tkazishda imkon boricha bolalarning tashabbuskor bo’lishiga erishish va o’yinda faol ishtirok etishlari uchun ularni rag’batlantirib turish xam yaxshi samara beradi. Bolalar ijodiy faollik ko’rsatib o’yin uynar ekanlar, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo’lib, tarbiyalanmoqdalar. Bir maqsad yo’lida o’rtog’iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o’rtoqlari bilan birga, biror masala yuzasidan qaror qabul qilishi – ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi. Agar bolalar o’yinni ilgariroq o’zlashtirib olgan bo’lsalar, o’yin paytida ularning faolligi yana ham ortilishi mumkin. O’yin paytida bolalarning faol bo’lishi tarbiyachining o’yinni o’tkazishga qanchalik tayyorgarligiga bog’liqdir. Ma’lumki, har bir o’yinning o’ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo’ladi. Yo’riqchilarimiz shuni yaxshi bilishlari kerakki, to’siq yoki qiyinchiliklarni engish bilan bog’liq bo’lmagan, ya’ni anchamuncha kuch-quvvat sarflanishni talab qilmaydigan o’yinlar bolalarda qiziqish uyg’otmaydi.

Juda oson yoki aksincha, haddan tashqari og’ir o’yinlar ham qiziqarli o’tmaydi, ular bolalarni zeriktiradi. Yo’riqchi o’yinlarni o’rgatishda dastlab onsonlaridan boshlab, asta-sekin qiyinlariga o’tishi lozim. Oddiy va guruhga bo’linmasdan o’ynaladigan o’yinlar oddiy o’yinlar hisoblanadi. Bunday o’yinlarni o’ynash oson. Guruhlarga teng bo’lishib o’ynaydigan o’yinlar sal murakkab va juda murakkab o’yinlardir. Bunday o’yinlarning qoidalari boshqa o’yinlarning qoidalariga qaraganda qiyinroq bo’ladi. Shu boisdan ham tarbiyachilar yoki yo’riqchilar hamma vaqt engil o’yinlardan murakkab o’yinlarga, tanish o’yinlardan notanish o’yinlarga o’tishi ko’zda tutishlari kerak. Shunda bolalar o’yinga qiziqadilar. Yangi o’rganiladigan o’yinlar turiga ko’ra tanish o’yinlarga o’xshash bo’lishi kerak. Ammo bunday o’yinlarda ham bolalarga noma’lum bo’lgan qoidalar va ba’zi bir harakatlar mavjud bo’ladi. Shunday qilib, o’yinlar asta-sekin murakkablasha boradi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko’nikmalarni hosil qilishga va ilgari o’rgatilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi. Harakat ko’nikmalarining shuningdek, o’yinda ilgari ortirilgan bilimlarning puxta o’zlashtirishga erishish uchun mashqlarni doimo takrorlab va mustahkamlab borish zarur. Ammo xadeb bir xil o’yinlarni takrorlayverish ham maqsadga muvofiq emas. Yo’riqchi bolalar o’yinini doimo tekshirib borishi lozim. Shunda o’yindagi kamchiliklar va xatolarni aniqlash hamda ularni o’z vaqtida to’g’rilash mumkin bo’ladi. Bolalarning o’yinlarni puxta o’zlashtirishlari ularga bu o’yinlardan boshqa joylarda mustaqil ravishda foydalanish imkoniyati beradi.

Adabiyotlar

1. А.А.Афраймов Позитивное влияние плавания на здоровье студента Проблемы педагогики, 2020 (pp 77-78)
2. А.А.Афраймов Способы повышения роли гибридных методов физического воспитания в образовательном процессе Проблемы педагогики НАУЧНОМЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ № 9 (57), 2020 (pp72-74)
3. А.А.Афраймов Место уроков физического воспитания в физическом развитии молодежи У Ч Е Н Ы Й Х Х И В Е К А апрель 2019 г международный научный журнал (pp 89-91)
4. А.А. Афраймов, Владения и готовность к использованию в научной квалификационной работой в системы по физическому воспитанию. Scientific progress 2 (4), 763-768
5. Harakatli o`yinhj va uni o`qitish P Xo`layev K.D.Raximqulov B.B.Negmatov, Toshkent 2010
- 6.Sport o`yinlari va ularni o`qitish metodikasi. B.Nigmanov, F.Xo`jayev, K..Rahimqulov, Toshkent 2016
7. А.А. Афраймов Виды и компоненты физической культуры основа спорта, спортивной подготовки, тренировки. scientific progress 2 (4), 775-780
8. А.А.Афраймов, Методические основы физического воспитания маятник теоретических знаний. scientific progress 2 (4), 769-774
9. А.А. Афраймов, Универсальный помощник для подготовки к физической культуре по предмету плавание. scientific progress 2 (2), 572-579

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI ASOSIY GIMNASTIKA VOSITALARI
YORDAMIDA SPORT BILAN SHUG‘ULLANISHGA TAYYORLASH**

Annotatsiya: Ushbu maqolada asosiy gimnastika vositalarining maktabgacha yoshdagi bolalarning muayyan sport turi bilan shug‘ullanishiga ta’sirini aniqlashga harakat qilindi.

Аннотация: В данной статье была предпринята попытка определить влияние средств основной гимнастики на детей дошкольного возраста к занятиям тем или иным видом спорта.

Annotation: In this article, an attempt was made to determine the influence of the means of basic gymnastics on preschool children to engage in a particular sport.

Kalit so‘zlar: asosiy gimnastika, maktabgacha yoshdagi bolalar, jismoniy tarbiya, sport.

Ключевые слова: основная гимнастика, дети дошкольного возраста, физическая подготовка, спорт.

Key words: basic gymnastics, preschool children, physical training, sports.

Bolalarning jismoniy tarbiya ta’limi zamonaviy jamiyatda shakllangan ta’limning eng muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Bolalarning qo’shimcha ta’lim tizimidagi jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport ishlari bolalar va o’smirlar sportining ommaviyligini oshirishga, sog‘lom turmush tarziga sodiqlikni shakllantirishga, uyg‘un jismoniy rivojlanishga, shuningdek, millatning sport zaxirasini tarbiyalashga qaratilgan. Ushbu ish nafaqat sport maktablari sonini ko‘paytirish va ular tomonidan etishtiriladigan jismoniy tarbiya va sport faoliyati turlarini kengaytirish, balki bolalar bilan sinfdan tashqari va maktabdan tashqari ishlarning turli shakllarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport bo‘limlari va klublarini yaratish orqali ham amalga oshiriladi [1,2].

Aynan dastlabki tayyorgarlikning «birinchi qadamlari» asosan bolaning keyingi tizimli sport faoliyatiga moslashuvining muvaffaqiyatini belgilaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalik davrida insonni jismoniy tarbiyalashning eng muhim vazifalaridan biri bu uning tizimli motor faoliyati uchun barqaror odatini shakllantirishdir, keyinchalik boshlang‘ich maktab bosqichida tanlangan sport turida amalga oshiriladi. Biroq, sport amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni to‘xtatishning eng keng tarqalgan sabablari quyidagilardir: individual motor tajribasining yuklari etarli emasligi, yangi vosita materialini tez va qat’iy o‘zlashtira olmaslik, shuningdek tizimli vosita faoliyatiga qiziqishning yo‘qligi.

Ushbu muammo sportning tobora kuchayib borayotgan raqobati bilan kuchayib bormoqda, bu murabbiylarni maktabgacha yoshdan boshlab bolalarning sport turlariga jalb qilishga majbur qiladi, me’yoriy hujjatlarda belgilangan yosh cheklovlarini buzadi, so‘ngra ularni ushbu sport turiga xos bo‘lgan juda cheklangan harakatlar doirasiga «tortadi». Bunda bolalar salomatligini mustahkamlash, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini bosqichma-bosqich oshirish, motor sohasini har tomonlama va uyg‘un rivojlantirish vazifalari fonga o‘tadi.

Bir qator mualliflarning fikriga ko‘ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning eng samarali vositasi, bu bolalarga turli xil umumiy jismoniy va motorli tayyorgarlikni berish, harakatlar dunyosiga doimiy qiziqishni uyg‘otish, tizimli jismoniy faoliyatga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirish imkonini beradi, bu juda ko‘p turli xil mashqlar bilan asosiy gimnastika. Kichik yoshligidan boshlab bolalar uchun jozibali va qulay hisoblanadi [1].

Ilmiy ishlarda ta’kidlanganidek, vosita ko‘nikmalarini rivojlantirish jarayoni ayniqsa intensiv ravishda maktabgacha yoshda, bola harakatlarni boshqarish mexanizmlarini faol ravishda shakllantirganda, vosita sohasining poydevori qo‘yiladi, bu kelajakda bolaga tanlangan sport turi bilan faol shug‘ullanishga tayyor bo‘lishiga imkon beradi.

Shu munosabat bilan, bolalar bog‘chasi yoki jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarining boshqa shakllari sharoitida 4-7 yoshli bolalarni boshlang‘ich maktab yoshidagi muntazam sport mashg‘ulotlariga tayyorlashga imkon beradigan qo‘shimcha jismoniy tarbiya ta’limi tizimidagi usullarni izlash va ilmiy asoslash dolzarbdir.

Tadqiqot obekti maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy motorli tayyorgarligi. Tadqiqot gipotezasi maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat funksiyasini rivojlantirishning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlangan muvofiqlashtiruvchi va rivojlantiruvchi yo‘nalishdagi asosiy gimnastika mashqlaridan foydalangan holda 4-7 yoshli bolalar uchun gimnastika bo‘yicha umumiy rivojlanish dasturi bo‘yicha mashg‘ulotlar va pedagogik ta’sir usullari. o‘quv va o‘quv faoliyatining tizimli mashg‘ulotlariga

qiziqishni shakllantirishga qaratilgan bolalarga boshlang‘ich maktab yoshida tanlangan sport bilan shug‘ullanishga tayyor bo‘ladi [3].

Ishning maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy gimnastika yordamida sport bilan shug‘ullanishga asosiy motorli tayyorgarligining tuzilishi va mazmunini muvofiqlashtirish va rivojlantirish yo‘nalishi bo‘yicha ilmiy asoslashdir. Ishda quyidagi tadqiqot usullari qo‘llanilgan: maxsus adabiyotlar ma’lumotlarini tahlil qilish va umumlashtirish usullari.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Эштаев А.К., Тойлибаев С.М. Гимнастика и методика преподавания. Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС, 2022. - 165 с.
2. Шебеко В.И. “Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста” Учебник. – М. “Высшая школа”, 2015. - 309 с.
3. Ким Т.К. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста» Учебное пособие. – М.: 2015. - 195 с.

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti magistratura bo‘limining 70112201 – Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

Ibotova Marjona Otabek qizi

YOSH GIMNASTIKACHILARNI SPORTGA SARALASH VA YO‘NALTIRISH ASOSLARI

ANNOTATSIYA: Maqolada yosh gimnastikachilarni sport turiga yo‘naltirish hamda saralash bosqichlarining o‘ziga xos xususiyatlari to‘g‘risidagi ma’lumotlar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: tanlangan sport, yosh xususiyatlar, saralash, ruhiy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, morfofunksional xususiyatlar, koordinatsion qobiliyatlar, analizatorlar.

АННОТАЦИЯ: В статье содержится информация об ориентации юных гимнасток в спорте и особенностях отборочных этапов.

Ключевые слова: избранный вид спорта, возрастные особенности, отбор, психическая подготовка, физическая подготовка, морфофункциональные характеристики, координационные способности, анализаторы.

ANNOTATION: The article contains information about the orientation of young gymnasts in sports and the features of the qualifying stages.

Key words: chosen sport, age characteristics, selection, mental preparation, physical preparation, morphological and functional characteristics, coordination abilities, analyzers.

Har bir yosh sportchi tanlangan harakat faoliyatini muvaffaqiyatli namoyon etish uchun zarur bo‘lgan barcha sifatlariga ega bo‘lishi lozim, faqatgina shu holatda uni oliy sport mahoratini shakllanish jarayonida keyingi rivojini ta‘minlash mumkin. Mamlakatimiz hamda xorijiy olimlarning tadqiqotlar jarayonida to‘plangan ma’lumotlar bolaning morfofunksional xususiyatlari, harakat va ruhiy funksiyasini xarakterlovchi alohida ko‘rsatkichlar, uning sport jihatidan moslik, muvofiqligi darajasini oldindan bashoratini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi. Saralash va sport turlariga yo‘naltirishning ratsional tizimi bolalarni iste‘dod va qobiliyatlarini o‘z vaqtida aniqlash, ularning potensial imkoniyatlarini to‘liq ochib berish uchun shart-sharoitlarni yaratish, ruhiy va jismoniy barkamollikka erishish imkoniyatini beradi va bu asosda sport mahoratining oliy cho‘qqilariga ega bo‘lish imkonini beradi. Yosh sportchi qizlarni saralash muammosi majmuali [tarzda tadqiqotning pedagogik](#), tibbiy-biologik, psixologik, sotsiologik uslublar asosida hal qilingan. Tadqiqotning pedagogik uslublari jismoniy sifatlar, koordinatsion qobiliyatlar hamda sport texnik mahorati darajasini baholash imkoniyatini berdi. Tibbiy-biologik uslublar asosida sportchi organizmining morfofunksional xususiyatlari, organizmning analizator tizimining holati, jismoniy rivojlanish darajasi aniqlangan. Sotsiologik tadqiqotlar asosida sportning u yoki bu turi bilan shug‘ullanishda bolalarning sportga bo‘lgan qiziqishi aniqlanadi, bundan tashqari, mazkur qiziqishlarni shakllantirishning samarali vosita va uslublari, maktab yoshidagi bolalar orasida munosib tushuntirish, tashviqot-targ‘ibot ishi shakllari aniqlanadi. Ko‘p sonli tadqiqotlar natijalarining tahlili va natijaviy umumlashtiruvchi saralash va sport turlariga yo‘naltirish nazariya va uslubiyatining asosiy qonunlarini shakllantirish imkonini beradi. Saralash - bu majmuaviy xarakterdagi tashkiliy-uslubiy tadbirlar uslubi bo‘lib, o‘z ichiga tadqiqotning pedagogik, [sotsiologik](#), ruhiy va tibbiy-biologik uslublarini kiritadi, ular asosida bola, o‘spirin va yoshlarni sportning ma’lum turida ixtisoslashuvi uchun qobiliyat va iste‘dodlari aniqlanadi. Sport turiga yo‘naltirish – bu majmuaviy xarakterdagi tashkiliy, uslubiy tadbirlar uslubi bo‘lib, uning asosida bolani sportning ma’lum turidagi tor

ixtisoslashuvi belgilanadi. Sport maktabiga boshlang'ich saralash jarayoni 3 bosqichga bo'linadi: bolalarni dastlabki saralash bosqichi sportning tanlangan turiga ixtisoslashuvi; talabalarga dastlab tanlangan shug'ullanayotganlarning kontingentini muvofiqligining chuqurlashtirilgan tekshiruvini; sport turiga yo'naltirilganlik bosqichi. Saralashning birinchi bosqichi yakunida sportning tanlangan turlari bo'yicha ko'rik saralashlar nazorat sinovlar va musobaqalar nazarda tutilishi lozim. Qizlarni potensial imkoniyatlarini ehtimolning yuqori darajasi bilan aniqlash uchun ularning tayyorgarligining nafaqat dastlabki darajasi, balki o'sish sur'atini ham aniqlash maqsadga muvofiqdir. Saralashning ikkinchi bosqichi – dastlab tanlangan kontinentni qizlarning sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashuviga muvofiqligini chuqurlashtirilgan tekshiruvini, bu birlamchi o'qitish jarayonida amalga oshiriladi. 3-6 oy mobaynida shug'ullanayotganlarning imkoniyatini chuqur o'rganib va ularning eng qobiliyatli va iste'dodlaridan o'quv guruhlarini shakllantirish lozim. Tanlovning ikkinchi bosqichi yakun topgandan so'ng, sport maktabi direktori raisi ostidagi komissiya, ota-onalar arizalari, kirayotganlarning shaxsiy ishlarini o'rganib chiqib, sport maktabiga qabul qilish haqidagi masalani hal qiladi. Musobaqa natijalari, [nazorat sinovlari](#), murabbiyning tavsifi va shifokorning xulosasi havaskor qizlarni sport maktabiga hal qilish haqidagi masalani hal qilishda asosiy bo'lishi lozim. Saralashning bunday tizimi yaxshi sport qobiliyat va iste'dodiga ega bo'lib, saralashning 2 bosqichidan o'ta olmagan qizlarni ham qabul sinovida ishtirokini istisno qilmasligi lozim. Saralashning uchinchi bosqichining vazifasi – sport maktabi o'quvchining har biri ko'p yillik tizimli o'rganishdir, buning maqsadi bu o'quvchini individual sport ixtisoslashuvini yakuniy natijasini aniqlashdir. Yosh sportchini uzoq muddatli va batafsil o'rganish jarayoni, uni sport qobiliyatlarini eng yaxshi tarzda belgilash imkoniyatini berib, u uchun muvofiq bo'lgan sport turini saralash imkoniyatini beradi. Mazkur bosqichda pedagogik kuzatuvlar, nazorat sinovlar, tibbiy-biologik va ruhiy tadqiqotlar amalga oshiriladi, ularning maqsadi shug'ullanayotganlarning tayyorgarligini kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlashdir. Bu davrda shug'ullanayotganning ratsional tarzda o'ziga mos bo'lgan sport turini saralash haqidagi masala hal qilinadi. Sport har biri sportchining jismoniy tayyorgarligi va qobiliyatiga alohida o'ziga xos talablar qo'yadi. Antropometrik tadqiqotlar jarayonida sport maktabiga sportning mazkur turi uchun mashhur vakillariga xos bo'lgan morfologik turga qay darajada nomzodlar muvofiqligini aniqlash lozim. Sport saralashning birinchi bosqichida musobaqa va nazorat sinovlarida umumta'lim maktabi shifokori tomonidan ko'rikdan so'ng olingan sog'liq holati haqidagi xulosaga ega o'quvchilar qatnashishi mumkin. Ma'lumotnomada maktab o'quvchisi o'z sog'lig'i holati asosida musobaqa va nazorat sinovlarida ishtirok etishiga ruxsat berilishi ko'rsatilishi lozim. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga to'sqinlik [qilmaydigan](#), sog'liqning ko'rsatkichlarida o'zgarishlar bo'lganida, umumta'lim maktabining shifokori ma'lumotnomada tashxisni ko'rsatadi. Maktab shifokorining xulosasi havaskor sportchi-qizlar sport maktabida o'qishining birinchi 3 oyida amalga bo'ladi. Sport saralashining 2 bosqichida tibbiy xulosa muayyan shart-sharoitlarga ko'ra, sport maktabi, tuman, shahar shifokori nazorati xonasidagi shifokor yoki jismoniy tarbiya dispanseri shifokori tomonidan amalga oshiriladi. Sinov muddati (3 oydan 6 oygacha) shug'ullanayotganlar chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tadilar. Bu ko'rik o'quvchining organizmida sport maktabi dasturida nazarda tutilgan hajmda sport bilan to'liq shug'ullanishga to'sqinlik qiluvchi patologik o'zgarishlar yo'qligini istisno qilishi mumkin. Shifokor ko'rigi shifokor jismoniy tarbiya dispanserlari tomonidan belgilangan me'yorlar asosida amalga oshiriladi. Pedagogik kuzatuvlar asosida bolalar va o'spirinlarning o'ziga xos xususiyatlari aniqlanadi. Masalan, murabbiy tizimli kuzatuvlar yo'li bilan yosh sportchini murakkabligi, hajmi va intensivligi bo'yicha mashg'ulot dasturini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyatini qayd etadi, bu esa ko'p jihatdan yuqori sport natijalarga erishish imkoniyatini belgilab beradi.

Sportning texnik jihatdan murakkab turi uchun eng ma'qbuli bu sport gimnastikasidir. Gimnastikachining potensial imkoniyatlari, uning istiqbolligini obyektivlikning yuqori darajasi bilan quyidagi omillarni hisobga olgan holda aniqlash mumkin: organizmning morfologik xususiyatlari, sport texnik mahorat, umumiy va [maxsus jismoniy tayyorgarlik](#), sportchining ruhiy xususiyatlari. Gimnastikachi yigit-qizlarning tana tuzilishining xususiyatlari nasliy xarakterdagi omillar bilan yuqori darajada shartlangan. Oliy toifadagi gimnastikachilarning ma'lum morfologik turi aniqlangan, masalan, erkaklar tana tuzilishining asosiy tiplari – bu mushak (Voronin) yoki ko'krak mushakli (Andrianov, Klimenko). Ikkala jinsdagi yuqori toifadagi gimnastikachilar o'rta bo'yli, tana vazni nisbatan kichik hamda yuqori yelka qismining mushaklari rivojlangan bo'ladi. Katta yoshli gimnastikachilarda aniqlangan tana tuzilishi tiplarini bola yoshidayoq aniqlab olish mumkin. Yosh gimnastikachilarning morfofunksional ko'rsatkichlarini baholashning asosiy mezonlari ishlab chiqilgan. Gimnastikachilarning qobiliyatini aniqlashda muhim ahamiyatga har bir yosh guruhida o'ziga xos maxsus jismoniy sifatlarni o'sish darajasi va sur'atini tavsiflovchi ko'rsatkichlar muhim ahamiyatga ega. Bular qatoriga kuch,

tezkor-kuch sifatlar, kuch chidamliligi, egiluvchanlik kiradi. E.Yu. Rozin va E.I. Yatskevichlarning tadqiqotlari tomonidan (1971, 1973) sport gimnastikasi bilan shug’ullanish uchun bolalarni tanlashda nisbiy mushak kuchi va egiluvchanlikning konservativligi ularni yuqori bashoratlilik ahamiyati aniqlangan. Turli yosh guruhlardagi alohida gimnastikachilar xalqaro toifadagi sport ustalari kabi nisbiy mushak kuchi, bo’g’imlarda harakatchanligining xuddi shunday ko’rsatkichlariga ega ekanligi eksperimental tarzda isbotlangan. Bu ko’rsatkichlar sport texnik mahoratning o’sishi bilan uzviy korelyatsion aloqada bo’lib, o’z ahamiyatini turli yosh davrlarida ham saqlab qoladi, ular gimnastikachilarning istiqbolliligini aniqlashda ishonchli mezon sifatida xizmat qiladi. Gimnastikachining sport texnik mahorati tasnifiy dastur bo’yicha o’tkaziladigan musobaqalar natijasi asosida, hamda sport texnik tayyorgarlik bo’yicha nazorat sinovlari natijalari asosida aniqlanadi. Nazorat sinovlari dasturiga testlar kiradi, ya’ni gimnastikachi maktabini belgilab beruvchi profilni unsurlar. Sport malakasini oshirgan holda nazorat sinovlariga tobora katta ahamiyat beriladi. Gimnastikachilar koordinatsion imkoniyatlarining darajasi harakat modeli va koordinatsiyaga qaratilgan mashqlar tizimi yordamida aniqlanadi. Testlarni bajarishda harakatlar koordinatsiyasini individual namoyon bo’lishi haqida fikr yuritish imkoniyatini beruvchi asosiy ko’rsatkichlar harakatlarning aniqligi (berilgan dasturga ularning muvofiqligi), harakat ko’nikmasining barqarorligidir. Boshlang’ich sport ixtisoslashuvi bosqichida sport o’yinlarida harakat faoliyatini shartlab beruvchi sifat tavsiflari nisbatan mustaqildir. Mazkur mezonlar asosida shug’ullanuvchilarning qobiliyatini aniqlashda differensiyalangan yondashuvga rioya qilib, sport o’yinlarida muvaffaqiyatli ixtisoslashuv uchun katta ahamiyatga ega bo’lgan har bir sifatning rivojidadagi individual o’zgarishlarni o’rganish lozim.

Xulosa qilib qayd etish joizki, yosh sportchilarni tanlash – bu bola, o’spirin, yosh yigit-qizlarning jismoniy tayyorgarligi, morfofunksional ruhiy xususiyatlarni turli tomonlarini hamma tomonlama tahlil qilishning murakkab jarayonidir. Tanlov bir marotabalik tadbir emas, bu nisbatan davomiy jarayon bo’lib, yosh sportchining ko’p yillik tayyorgarligining barcha bosqichlarida tadqiqotning pedagogik, tibbiy-biologik, ruhiy va sotsiologik uslublarini nazarda tutuvchi jarayon hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO’YXATI

1. Morgonova I.I “Gimnastika” Toshkent “Ijod-dunyosi”- 2017
2. Morgonova I.I “Gimnastika va uni o’qitish metodikasi” Toshkent “Ilm-ziyo” - 2011

Ibragimov Alisher Karomatovich

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti

Ozodov Oxunjon Qobil o’g’li

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti I-bosqich talabasi

BOLALAR MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA HARAKATLI O’YINLARNI TASHKIL ETISH VA O’TKAZISH

Annotatsiya : Ushbu maqolada tarbiyachilar, yo’riqchilar harakatli o’yinlarni tashkilotchisi va rahbarlaridir. Biz quyida ular uchun harakatli o’yinlarni tashkil etish va o’tkazish qoidalari xususida batafsil ma’lumot berib o’tamiz.

Kalit so’zlar: harakatli o’yinlar, bolalar, tarbiyachi, jismoniy, o’yin

Harakatli o’yinlar bolalarni jismoniy jihatdan o’qib-o’sishlariga, chiniqishlariga organizm va umumiy ish qobiliyatlarining yanada mustahkamlanishni yordam beradi.

Bolalarga harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini bera oladigan zarur bilimlarni berish va ulardan kerakli xarakterli harakat malakalarini hosil qilish lozim. Ularda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy hislatlarni tarbiyalash zarur. Bundan tashqari, bolalarda turli o’yinlarga, jismoniy mashqlarga, shuningdek, kun tartibiga rioya qilishga qiziqish uyg’otish, harakatli o’yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o’tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish shart.

Ularni o’tkazishdan tarbiyachi yoki yo’riqchi tashkilotchilik va tarbiyaviy roli juda ma’suliyatlidir.

O’yinni to’g’ri tanlash va bolalar bilim to’g’ri o’tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo o’yin turini tanlashning o’zi hamma vaqt xam tarbiyaviy vazifani bajaravermaydi.

Bunday harakatli o’yinlar tashkil qilish va o’tkazish tarbiyaviy ahamiyatga ega bo’lishi juda muhim. O’yin rahbari bolalarni yaxshi bilgan, har bir o’tkaziladigan o’yinning mazmun va

qoidasi bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagogik mahoratini namoyish qila olgan taqdiridagina har bir o'yinni ta'lim-tarbiya nuqtai nazardan to'g'ri yo'lga qo'yish mumkin.

Tarbiyachi-yo'riqchi o'yinlarni o'rgatish jarayonida pedagogikani didaktik tamoyillaridan foydalanishi va ularning doimo amalga oshirilishiga erishish lozim. Yo'riqchi tarbiyalanuvichlarga yoki bolalarga o'yinni o'rganish jarayonida, uning mazmuni, vazifalarga va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rgatish o'z hatolari va muvafaqiyatlarini to'g'ri tushinishi, harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga taqqoslab tahlil qilish imkoni beradi. O'yinning o'tkazish uchun bolalardan hakamlar va hakamlarning yordamchilarini tayinlamoq lozim. Yo'riqchi o'rgatadigan va bolalar tushunib qiladigan harakatlar ularda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. Yo'riqchi boalar o'yinini qiyinchiliklarini engish bilan bog'langan holda, uni sekin-asta murakkablashtirib borishi lozim. Bu bolalarning irodasini mustahkamlaydi.

Yo'riqchi o'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin o'yinga aniq vazifalarini belgilab chiqadi, bu vazifalar bolalarning yoshiga ya'ni ularni bajarishga qurbi etadigan bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda imkon boricha bolalarning tashabbuskor bo'lishiga erishish va o'yinda faol ishtirok etishlari uchun ularni rag'batlantirib turish xam yaxshi samara beradi.

Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'yin uynar ekanlar, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lib, tarbiyalanmoqdalar. Bir maqsad yo'lida o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birga, biror masala yuzasidan qaror qabul qilishi – ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi. Agar bolalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning faolligi yana ham ortilishi mumkin. O'yin paytida bolalarning faol bo'lishi tarbiyachining o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorgarligiga bog'liqdir.

Ma'lumki, har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi.

Yo'riqchilarimiz shuni yaxshi bilishlari kerakki, to'siq yoki qiyinchiliklarni engish bilan bog'liq bo'lmagan, ya'ni ancha-muncha kuch-quvvat sarflanishni talab qilmaydigan o'yinlar bolalarda qiziqish uyg'otmaydi.

Juda oson yoki aksincha, haddan tashqari og'ir o'yinlar ham qiziqarli o'tmaydi, ular bolalarni zeriktiradi. Yo'riqchi o'yinlarni o'rgatishda dastlab onsonlaridan boshlab, asta-sekin qiyinlariga o'tishi lozim. Oddiy va guruhga bo'linmasdan o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar hisoblanadi. Bunday o'yinlarni o'ynash oson. Guruhlarga teng bo'lishib o'ynaydigan o'yinlar sal murakkab va juda murakkab o'yinlardir. Bunday o'yinlarning qoidalari boshqa o'yinlarning

qoidalariga qaraganda qiyinroq bo'ladi. Shu boisdan ham tarbiyachilar yoki yo'riqchilar hamma vaqt engil o'yinlardan murakkab o'yinlarga, tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishi ko'zda tutishlari kerak. Shunda bolalar o'yinga qiziqadilar. Yangi o'rganiladigan o'yinlar turiga ko'ra tanish o'yinlarga o'xshash bo'lishi kerak. Ammo bunday o'yinlarda ham bolalarga noma'lum bo'lgan qoidalar va ba'zi bir harakatlar mavjud bo'ladi.

Shunday qilib, o'yinlar asta-sekin murakkablasha boradi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko'nikmalarni hosil qilishga va ilgari o'rgatilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi. Harakat ko'nikmalarining shuningdek, o'yinda ilgari ortirilgan bilimlarning puxta o'zlashtirishga erishish uchun mashqlarni doimo takrorlab va mustahkamlab borish zarur. Ammo xadeb bir xil o'yinlarni takrorlayverish ham maqsadga muvofiq emas.

Yo'riqchi bolalar o'yinini doimo tekshirib borishi lozim. Shunda o'yindagi kamchiliklar va xatolarni aniqlash hamda ularni o'z vaqtida to'g'rilash mumkin bo'ladi. Bolalarning o'yinlarni puxta o'zlashtirishlari ularga bu o'yinlardan boshqa joylarda mustaqil ravishda foydalanish imkoniyati beradi.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 10-14.

2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) //" ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM. – 2022. – C. 102-105.

3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilitiesat Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.

4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 153-157.

5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
6. Abdueva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
7. Abdueva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.
9. Abdueva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 1-5.
10. Abdueva S. FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich

Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasida dotsenti v.b.
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti 1-bocqich magistranti
BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA BO`YICHA
ISHLARNI TASHKIL ETISH

Annotatsiya: ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo`yicha amalga oshiriladigan ishlarni tashkil etish masalalari yoritib berilgan.

Kalit so`zlar: maktabgacha ta`lim, sport, sog`lomlashtirish, mashq, mashg`ulot.

Аннотация: в данной статье освещаются вопросы организации работы по физическому воспитанию в повседневной жизни дошкольников.

Ключевые слова: дошкольное образование, спорт, оздоровление, упражнения, тренировка.

Annotation: this article covers the issues of organizing the work carried out on physical education in the daily life of preschool children.

Keywords: preschool education, sport, wellness, exercise, training.

Ertalabki badantarbiya amaliy mashqlarning bir ko`rinishidir. Ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to`la ravishda bolaning sog`lig`ini tiklash uchun qo`llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda chidamlilikda qo`llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari - saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari, umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg`imchoqlar, to`plar va boshqa), mashqiy devordagi mashg`ulotlar halqalarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o`rmlash, oshib o`tish).

Ertalabki badantarbiya mashg`ulotdan oldin o`tkaziladi. Uning ahamyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlashdir.

Ertalabki badantarbiya 7-15 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 5-7 ta mashg`ulotdan iborat. Eng ko`p og`irlik mashg`ulotlarning o`rtasida o`tkaziladi. Bolalar bog`chalari guruhlarida ertalabki mashqlar sog`lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo`lgan holda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uyg`ongach (5 -7 daqiqadan so`ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing to`g`ri o`sishidagi ko`nikmalarga ijobiy ta`sir ko`rsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi [1].

Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo`lgan har kuni bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta`minlaydi. Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan bo`ladi. Ertalabki jismoniy mashg`ulotlarning ahamyati markaziy nerv tizimiga kuchli analizatorlarning retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniqsa, proporsiya-retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez ko`zg`alishiga va mehnatga yaroqliligi me`yorini qayta tiklaydi [2].

Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo`ladigan ta`sirlari birgalikda o`tkazilsa, nerv tizimining ko`zg`alish jarayoni tezroq yo`lga qo`yiladi. Tashqi muhitdagi ayrim hodisalarning ta`sirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning ta`siri) nerv tizimining ko`zg`alishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi.

Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, mushak guruhlarining hamma qismlarini harakatga keltirish, qon aylanishining kuchayishiga yordam beradi. Yurak va o'pka me'yoriy faoliyatining qayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki a'zolarining fiziologik vazifalarini markaziy nerv tizimi tomonidan doimiylikni yaxshilaydi, tizimli ravishdagi mushak mashqlari davomida rivojlanuvchi mushaklarning o'ziga xos kimyoviy xususiyatlarini saqlab kolishga yordam beradi [2].

Mashqlar charchoq keltirib chiqarmasligi lozim. Shuning uchun asta-sekin sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga o'tish lozim, shu bilan bir qatorda, asta-sekinlik bilan organizmga kuchlanishni oshirib borish lozim.

Kuchlanishlar mashqlarning qiyinlashuvi, kaytarilishlarning soni hisobiga, harakatlar tezlik darajasining oshishi va ayrim mashqlar orasidagi to'xtalishlarni kamaytirish hisobiga oshiriladi.

Doimiylik xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar asosiy bo'lib turibdi - yugurish, sakrash, raqs harakatlari va yana asabni boshqaruvchi mashqlar.

Mashqlarni quyidagilarni inobatga olgan holda joylashtirish lozim:

a) mashqlarni yengil yurishdan boshlab, yengil yugurishga o'tkazish lozim, yurish va yugurish jarayonida gavdaning tikligiga e'tibor qaratish zarur.

b) Boshni to'g'ri tutish kerak, mashqlar majmui gavdaning to'g'ri turishini, his etish uchun zarur bulgan maxsus mashqlarni bajarishdan boshlanadi;

v) umumiy ta'sirdagi 2-3ta mashqlarni bajarish lozim. Bu odatda, sodda, kam foydali mashqlar sanaladi. Ular yurak-qon tomirlari faoliyatini, nafas olish tizimini va almashinish jarayonlarini faollashtiradi;

g) keyin esa qo'l, mushaklar, yelka, gavda, oyoqlar uchun mashqlar bajariladi.

Bu vaqtda gavdaning har bir qismi birin-ketin qo'shilishi lozim. Mashqlarning bajarilishi keyingi qismlarda oshib boradi, ishga mushaklarning har xil guruhleri qo'shiladi. Gavda uchun mashqlar (egilishlar, burilishlar) qorin mushaklarini mustahkamlaydi, umurtqa pogonasining harakatchanligini qo'llab-quvvatlaydi va rivojlantiradi;

d) so'ng kuch ishlatuvchi xususiyatga ega bo'lgan 2-3ta mashqlar gavdaning barcha qismlari (qo'l, qorin mushaklari va tana) bilan bajariladi. Faol mushak qizigandan so'ng mushaklarning dam olishi uchun 1-2 ta mashqlarni bajarish lozim;

e) undan keyin sakrash mashqlariga o'tiladi. Ular oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Sakragandan so'ng, albatta, mashqni kamaytirgan holda yurishga o'tish lozim. 1-2ta nafas olish mashqlari organizmni yanada tinch holga qaytishiga imkon beradi;

j) mashqlar majmui gavdani to'g'ri sezish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Ko'pincha, mashqlarni o'rgatayotganda tarbiyachi tayyor tekshirilgan o'rgatish usullarini ishlatadi. Bunda o'rgatish usulining modelini aniqlash kerak. Mashqlarni o'rgatish vaqtida tarbiyachining harakati katta ahamiyatga ega. Bolaning harakatini e'tibor bilan kuzatib, uni har doim baholab turishi zarur, kerakli vaqtda bolaga yordam berib, mashqlarning bajarilishini yengillashtirishi, agar qiyinchiliklar tug'lsa, xatolarni to'g'rilashi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. N.Q.Qosimova. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Buxoro 2005 y.
2. SH.A.Aminjonov, E.N.Nuriddinov. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Samarqand-2003 y.

Ibragimov Alisher Karomatovich

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti

Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich talabasi

5-8 YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING MORFOFUNKSION HOLATINING ANIQLASH XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada ko'p sport turlari bo'yicha gimnastika anjomlarining bo'linishi va tuzilishi hamda ularning jismoniy, maxsus harakatga, sport-texnik tayyorgarligiga ta'sirini pedagogik baholash asosida 7-8- sinflar uchun mashg'ulot jarayonini oqilona qurish. yoshli bolalar eksperimental asoslab berildi va ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: gimnastika, xarakteristika, morfologik model, funktsional tayyorgarlik, sport

Jismoniy rivojlanish deganda, asosan, biologik bolaning 5-8 yosh darajasini tavsiflovchi morfofunksional kompleks belgilar tushuniladi. Yosh sportchilarning morfologik model xususiyatlarining yanada muhim ko'rsatkichlari, M.Ya. Nabatnikov (2000) tadqiqotida quyidagilar: umumiy o'lchamlar, tana nisbatlari, konstitutsiya, tana tuzilishi, tovon holati. Biroq, turli sport guruhlarining ahamiyati bir xil emas.

Ko'p hollarda morfofunksional ko'rsatkichlar kompleks harakatni muvofiqlashtirish sportida sport mashg'ulotlarining muvaffaqiyatini belgilaydi. Tana tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari gimnastika to'plarining ayrim turlaridagi murakkab elementlarning darajasi va sifati bilan belgilanadi.

Tananing umumiy o'lchamlarining o'sish tezligi genetik xususiyatlar bilan belgilanadi va jinsiy etilishning individual xususiyatlari bilan bog'liq. Gimnastikachilarda, qoida tariqasida, jinsiy kamolotning sur'ati sekinlashgan (rivojlanishning kechikish turi). Tana uzunligi va tana nisbati kabi ko'rsatkichlar 7-8 yoshdagi kattalar ko'rsatkichlariga yaqin. Shu sababli, sport gimnastikasi uchun birlamchi va istiqbolli tanlovda bolalarning bo'yi va vaznini etarli darajada aniqlik bilan baholash mumkin bo'ladi.

Bo'g'imlarning harakatchanligini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu yoshda mushaklar va biriktiruvchi bo'g'im apparatlarining elastikligi bilan bog'liq holda qattqlikning rivojlanishi tez sodir bo'ladi. Odatda, bolalar hech qanday qiyinchiliksiz 6-7 yoshda bo'g'inlarda yuqori harakatchanlikka erishadilar.

Qizlarda bo'g'imlarning harakatchanligi o'g'il bolalarga qaraganda yaxshiroq rivojlanadi. Buni 7 ta mashq bo'yicha o'tkazilgan nazorat tajribalari natijalari tasdiqlaydi. 5-8 yoshli qizlarning o'rtacha balli o'sha yoshdagi o'g'il bolalarnikidan ancha yuqori. Qizlar uchun 8,93 va 9,09 ballga, o'g'il bolalar uchun 7,9 va 7,94 ballga etadi.

Mutaxassislar fikricha, xulq-atvor analizatori kichik maktab yoshida tez sur'atlar bilan rivojlanadi. Asab-mushak tizimining labilligi 8-10 yoshda kattalar me'yorlariga etadi.

Bolalarning mehnat qobiliyati va jismoniy yuklarga moslashishi ko'pincha ularning vegetativ funksiyalari, asosan yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining holati bilan bog'liq. Yurak qisqarishining sezilarli chastotasi (7-8 yoshli bolalarda daqiqada 90-92 urish), asosan qon aylanishining tezlashishi, to'qimalarni oziq moddalar bilan ta'minlashi bilan bog'liq. Bu ish bilan ta'minlanishning nisbatan yuqori darajasiga erishishga yordam beradi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda asab tizimi tez takomillashib, 11 yoshga kelib u yuqori rivojlanish darajasiga erishadi. Ammo bola qanchalik yosh bo'lsa, bosh miya po'stlog'idagi uyg'onish jarayonlari inhibitsion jarayonlaridan shunchalik ustun bo'ladi. Bu bolalarning emotsionalligining kuchayishi, diqqatning past ahamiyati, aqliy uyg'onishning yuqori darajasini tushuntiradi.

Skeletning mustahkamlanishi, mushaklarning o'sishi mavjud bo'lib, bu bolalarga avvalgidan ko'ra ko'proq intensiv jismoniy mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun sharoit yaratadi.

Biroq, yuqoridagilarga muvofiq, aniq sport fanlari sportchining mehnat qobiliyatiga turli xil talablarni qo'yishini hisobga olish kerak. V.N.ning tadqiqotlarida. Platonov (2004), u yoki bu sport guruhida mushaklarning faolligini ta'minlaydigan bir qator fiziologik funksiyalar ajralib turadi. Yosh gimnastikachilarni mashg'ulotning dastlabki bosqichida mashg'ulotlarning dastlabki bosqichidagi mashg'ulotlar tartibini juda cheklangan adabiyotlardan o'rganib chiqib, quyidagi xulosaga keldik: amaliyotda qo'llaniladigan ish hajmi faqat STTni echishga qaratilgan, bolalar organizmining yoshga bog'liq o'ziga xos xususiyatlari olinmaydi. hisobga olinadi va bu boshlang'ich ta'lim tizimiga salbiy ta'sir qiladi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarda 5-8 yoshli gimnastikachi qizlarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida o'quv jarayonini boshqarish muammosi kam yoritilgan. Mavjud yangi kelganlar birinchi bosqichda ular bilan qanday kurashish haqida to'liq tasavvurga ega emaslar.

Sport gimnastikasi bo'yicha o'quv tizimini qurishda harakat va vegetativ funksiyalarni takomillashtirishga e'tibor berish, muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minlaydigan sport mashg'ulotlari vositalari va usullarini izlash, hayotni ta'minlash tizimlarini takomillashtirish kerak. tananing.

Ilmiy-metodik adabiyotlar tahliliga ko'ra, o'smirlar va bolalarning yuksak sport yutuqlariga erishganliklari ularning harakatlanish imkoniyatlarining katta ekanligidan dalolat beradi. Shu munosabat bilan yaqinda bir qator mutaxassislar kichik maktab yoshida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni faollashtirish masalasini ko'tardilar (34,35). Ko'pgina mutaxassislar 6-7 yoshda tana mushaklarining statik kuchiga e'tibor berib, bu fazilatlarining barchasini bir tekisda rivojlantirish zarurligiga qo'shiladilar. Shuningdek, turli tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikning tuzilishida sezilarli o'zgarishlar va shakllanishi sportchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida sodir bo'ladi.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 10-14.
2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) // " ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM. – 2022. – С. 102-105.
3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 185-190.
4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 153-157.
5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
6. Abduyeva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
7. Abduyeva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.
9. Abduyeva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 1-5.
10. Abduyeva S. FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

М.Б.Ибрагимов

**БухДУ Спорт фаолияти кафедраси
доценти, п.ф.б.ф.д. (PhD)**

**МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ИҚТИДОРНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ**

Аннотация: ушбу мақолада мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг иқтидорини ривожлантириш ҳамда уларнинг хусусиятлари тўғрисида фикрлар юритилган.

Калит сўзлар: иқтидор, психологик, шахс, интеллектуал, таълим.

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности развития одаренности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: одаренность, психологическая, личность, интеллектуаль, образование.

Annotation: this article reflects on the features of the development of the talent of children of preschool age about them.

Keywords: talent, psychological, personality, intellectual, educational.

Инсон шахси ва унинг характери, шу билан бирга қизиқиш ва қобилиятлари болаликнинг илк йиллариданоқ шаклланиб боради. Болаларнинг келажакдан умидвор бўлган жамият бу жараёнга фаол аралашishi ва инсон шахсини камолга етказиш борасидаги вазифаларга психологик нуқтаи назардан ёндашиши лозим. Айниқса, боғча гуруҳидаги болаларнинг ақлий (жисмоний) имкониятлари уларнинг таълим-тарбиясига, интеллектуал салоҳият даражасига ҳамда шахслараро муносабатларига, бола характерининг шаклланишига, шунингдек гуруҳдаги руҳий муҳитга бевосита таъсир кўрсатади. Бундан келиб чиқадики, болалар шахсини ривожлантиришда таълим-тарбиянинг роли ҳамда оила, ижтимоий муҳит ва биологик омилларининг таъсирини ўрганиш долзарб муаммолардан биридир.

Иқтидорли болалар билан ишлашда психологлар иқтидорнинг тузилишини белгилайдиган асосий омилларни билишлари лозим. Булар қуйидагилар:

умумий интеллектуал ёки ақлий қобилиятларнинг юқори даражаси;

билиш мотивининг доминантлиги - бошқа мотив турларидан устунлиги;

янги предметлар, вазифалар, воқеа-ҳодисаларга дуч келганда, муаммони қўйилиши ва ечимини топишда ижодий фаолликнинг намоён бўлиши.

Иқтидорнинг эрта намоён бўлиши икки ёшдан олти ёшгача кузатилади. Бундай болалар икки-уч ёшдан ўқишга интиладилар, уч-тўрт ёшда ўқишни ва санашни биладилар, беш-олти ёшда сўзларни ва унча катта бўлмаган жумлаларни ёза оладилар. Мактабгача ёш даврида иқтидорли болалар бошқалардан интеллектнинг ривожланиш даражаси билан ажралиб турадилар. Ўзларининг жуда фаоллиги, кўплаб савол беришлари, қизиқувчанлиги, катталардан оладиган маълумотни осон эслаб қолиши ва қайта айтиб бера олиши билан бирга, бой тасаввурга эгадирлар. Иқтидорли болалар кўп ҳолларда турли ҳисоб-китобларга қизиқадилар, шеър ёки эртақлар тўқийдилар, мусиқа асбобларини чаладилар, шахмат ўйнайдилар, расм чизадилар, кўшиқ айтадилар ва рақсга тушадилар. Етти ёшдан ўн ёшгача бўлган даврда болалар кўп ҳолларда коллекция йиғишга (маркалар, медаллар, севимли мультфильм ва кино қаҳрамонларининг расмлари ва хок...), қоғоз, ёғоч ва бошқа материаллардан турли предметларнинг лойиҳаларини ясашга қизиқадилар.

Иқтидорли болалар 3 ёшдан 5 ёшгача барча номаълум бўлган нарсаларга ва янгиликларга нисбатан мустақил равишда жавоб ахтаришда фаоллик кўрсатиб, катталарга турли саволлар берадилар. Бу саволларга берилган жавоблар орқали атроф олами, воқеа-ҳодисаларнинг сабаб ва оқибатларининг боғлиқлигини англайдилар, шахсий ҳатти-ҳаракатларини онгли равишда бошқара оладилар [1].

3-ёшли болага хос бўлган ҳислатлар:

1. Нутқи маъно жиҳатидан бир-бирига боғланган сўзлардан иборат.
2. Ўйинда ролга киради.
3. Шар, олма ва бошқа предметларни чиза олади.
4. Ўзи ечиниб кийина олади.
5. Кубикларни бир-бирининг устига қўя олади.
6. Таянчсиз зиналардан ўзи кўтарилиб, туша олади.

4 ёшли болалар эса, ўз имкониятларини реал баҳолай оладилар. Лекин, 4-5 ёшли болалар ҳали шахсий хусусиятларини идрок этишга ва баҳолашга қодир эмаслар, шунингдек ўзлари ҳақида маълум бир хулосани бера олмайдилар. Ўз-ўзини англаш лаёқати катта боғча ёшида ривожланиб, аввал у қандай бўлгани ва келажакда қандай бўлишини фикрлаб кўришга ҳаракат қиладилар [2].

Боғча ёшидаги болалар шахсининг шаклланишига кўра, бу даврни 3 босқичга ажратиш мумкин:

- биринчи давр - 3- 4 ёш оралиғида бўлиб, эмоционал жиҳатдан ўз-ўзини бошқаришнинг мустақамланиши билан боғлиқдир;

- иккинчи давр - 4- 5 ёшни ташкил қилиб, ахлоқий ўз-ўзини бошқара олиш билан боғлиқ;

- учинчи давр эса, шахсий ишчанлик ва тадбиркорлик хусусиятларини шаклланиши билан тавсифланади.

Шунинг учун ҳам мактабгача ёшидаги бола шахсини тадқиқ қилиш жуда мураккаб жараёндир, чунки кўпгина шахсни тадқиқ қилиш методлари, катта ёшли одамларга мўлжалланган ва болани ўз-ўзини таҳлил қилиш имкониятларига асосланмаган. Бундан ташқари психодиагностика ёрдамида ўрганаладиган шахс сифатлари мактабгача тарбия ёшида тўлиқ шаклланмаган ва беқарордир. Болалар психодиагностикаси ихтиёрида фақат махсус проектив методлар яъни болани ютуққа эришиш мотивлари ва хавотирланиш ҳолатларини ўрганиш методлари мавжуддир ёки шахс сифатларини баҳолашда эксперт методларидан фойдаланиш мумкин. Бунда болани яхши биладиган катталар, тарбиячилар, ота-оналар эксперт сифатида майдонга чиқадилар. Фақат ана шундай тарзда болани шахс сифатларига баҳо бера олиш имкониятларига эга бўламиз.

Адабиётлар рўйхати

1. Inomova M. Oilada bolalarni ma’naviy-ahloqiy tarbiyalashda milliy qadriyatlaridan foydalanish. Toshkent, 1995.
2. Isomiddinov S. Kichik yoshdagi tarbiyalanuvchilarda vatanparvarlik-insonparvarlik fazilatlarini shakllantirish. «Maktabgacha ta’lim» jurnali, 2002, 2-soni.

Ismoilov Turabjon,

NamDU dotsenti

Ismoilov Gʻanisher,

OʻDJTSU tayanch doktoranti

Hudoyberdiyeva Sevara,

NamDU magistri

MAKTABGACHA TAʼLIM YOSHIDAGI BOLALARI BILAN SAYRLARDA OʻTKAZILADIGAN HARAKATLI OʻYINLARNING AHAMIYATI

Annotatsiya: ushbu maqolada maktabgacha taʼlim tashkilotlaridagi bolalar bilan sayrlarda oʻtkaziladigan harakatli oʻyinlarning ahamiyati yoritib berilgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, sogʻlomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakatli oʻyinlar.

Annotation : in this article which is training children with activity plays in the teaching process is clarified.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, физическое развитие, физическая подготовка, подвижные игры.

Аннотация: данной в статье освещены проведение подвижные игры в прогулках с ребятами дошкольного образования.

Key words: physical treatment, recovery, physical developing, physical preparation, physical training, mobile activities.

Mamlakatimiz rahbariyati tamonidan mustaqillikning dastlabki kunlaridan boshlab boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiyaga alohida eʼtibor qaratildi. Respublikamiz rahbariyati oldida turgan asosiy vazifalardan biri bu oʻsib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama yetuk qilib tarbiyalashdir. Shu boisdan ham soglom avlodni tarbiyalash masalasi dolzarb qilib belgilandi[2;3].

“Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi qonun, “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarorni qabul qilinishi va “Oʻzbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish boʻyicha Harakatlar strategiyasi toʻgʻrisida”gi farmoni katta ahamiyatga ega boldi[1;4;5].

Yurtimiz kelajagi bugungi kunda oʻsib kelayotgan yosh avlodni etuk boʻlib voyaga etishiga bogʻliqdir. Yoshlarimizni barkamol insonlar qilib voyaga yetkazishda, jismonan barkamol va maʼnaviy jihatdan yetuk insonlar qilib tarbiyalashda taʼlim muassasalari, jamoat tashkilotlari, mahalla va oilaning oʻrni muhimdir.

Maktabgacha yoshidagi bolalarni salomatligini mustahkamlashda, jismoniy tayyorgarligini oshirishda ular bilan sayrlarda otkaziladigan harakatli oʻyinlarni ahamiyati kattadir[6;7;8].

Maʼlumki hozirgi davrda koʻpchilik oilalarda, ayniqsa, shaxar sharoitida eng kichik yoshdan boshlab bolalarni bogʻchaga beriladi. Bugungi kunda bogchalarni etishmasligi sababli koʻpchilik maktab yoshigacha boʻlgan bolalar oilada tarbiyalanmoqda. Shu jihatdan olganda yosh bolalar bilan xilma-xil harakatli oʻyinlarni oʻtkazish uchun turli yoʻllardan foydalanishga toʻgʻri keladi.

Maktab yoshigacha bolgan bolalar bilan maktabgacha talim tashkilotlarida jismoniy tarbiya vositasi sifatida sayrlardagi harakatli oʻyinlar “Jismoniy tarbiya” dasturi asosida tashkil etiladi.

Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida jismoniy tarbiya dasturi asosida sayrlardagi harakatli oʻyinlar tashkil etiladi. Dastur mazmuni bolalar bilan oʻtkaziladigan sayrlardagi turli harakatli oʻyinlardan iborat boʻladi. Kun tartibida oʻtkaziladigan soglomlashtirish tadbirlari asosiy tadbirlar hisoblanadi. Baʼzi tajribali tarbiyachilar va jismoniy tarbiya mutaxassislari sayrlarda turli harakatli oʻyinlardan ham unumli foydalanishadi.

Sayrdagi harakatli oʻyinlar va harakatlarning asosiy turlariga oid mashqlarni oʻtkazish bolalarning harakat faolligini oshiradi, malakalarini yanada mustahkamlanishiga yordam beradi, salomatligini yaxshilashga koʻmaklashadi.

Dastlabki paytlarda harakatli oʻyinlar va mashqlarga bir qism bolalar jalb qilibadi, keyinchalik ular hamma bolalar ishtirok etishiga harakat qilish kerak. Sayrdagi harakatli oʻyin va mashqlarni oʻtkazishga tayyorlanish uncha qiyin emas. Sayrga chiqqanda bolalar zarur asbob-anjomlar: bir necha koptok, kubik, chizimcha va hokazolarni olib chiqadilar. Lozim boʻlsa, bolalar tarbiyasi bilan birgalikda maydonchaga gimnastika oʻrindiqlarini oʻrnatadilar (toʻrtburchak holda ketma-ket yoki qarama-qarshi ravishda). Bular oʻyinlar va oʻyin estafetalari oʻtkazish uchun kerak boʻladi. Yilning issiq davrida oʻyinlar va mashqlarni boshlanishida ham oxirida ham oʻtkazish mumkin. Sovuq kunlarda oʻyin va mashqlardan keyin badai qizib turgan bolalar darhol binoga kirib ketishlari uchun ular sayrni oxirida oʻtkazilgani maʼqul.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Dastlabki lavhasiz o‘yin yoki estafeta o‘tkaziladi. U 3-4 marta takrorlanadi. Tarbiyachi qoidalarning aniq bajarilishini: vaqtdan ilgari yugurib chiqib olmasligini keglilarni yiqitgan bo‘lsa, orqaga qaytib uni o‘z joyiga qo‘yishni va hokazolarni kuzatib turadi. Kasaldan yangi turgan va mashg‘ulotdan ozod qilingan bolalarni tarbiyachi yordamchi va hakamlar sifatida jalb qiladi. Shundan so‘ng bolalar asosiy harakatlarga doir tanish mashqlarni bajarish taklif etiladi: gimnastika devorchasiga chiqish va tushish gimnastika o‘rindiqlari bo‘ylab yurish, sakrash va hokazolar zarur bo‘lganda yordam ko‘rsatish, yakka tartibda tanbeh berish kerak.

Shunday qilib bolalar zaldagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotida harakatlarni o‘rganadilar, sayrlarda hamda o‘yin va mashqlar vaqtida ularni mustahkamlaydilar. Bir muncha vaqtdan so‘ng bu harakatlar estafeta yoki o‘yinlar vaqtida bajariladi. Asosiy harakat mashqlari 3-4 marta takrorlangandan keyin tarbiyachi harakatli o‘yinlar yashkil etadi. O‘yinlar lavhasi bolalarning faol harakat qiladigan: yuguradigan, sakraydigan, uloqtiradigan qilib tanlaydi.

O‘yinlar va asosiy harakatlar vaqtida bolalar sayr uchun kiyadigan odatdagi kiyimini kiyadilar. Shuning uchun tarbiyachi ularning ortiqcha isib ketmasligini kuzatib borishi kerak. O‘yindagi bolalar juda han faol bo‘lsalar, takrorlashlar orasidagi tanaffuslarni bir oz uzaytirish, bu vaqtda bolalarning hatti-harakatini va ular yo‘l qoygan hatolarni muhokama qilish mumkin. Nam va hamolli ob-havo sharoitida o‘yin uchun katta hajmdagi maydoncha tanlash takrorlash orasidagi vaqtni qisqartirish bilan bolalarning faolligini oshirish kerak.

Jismoniy tarbiya dasturidagi harakatli o‘yinlar quyidagilardan iborat:

- to‘p bilan bajariladigan o‘yinlar: to‘pni olib qo‘yish, ilib olish, uloqtirish, doiraga tushirish, savatga tushirish, bir-biriga uzatish, bir-birini urish (tegizish) va h.k;
- estafetali o‘yinlar: biron buyimni yugurib qo‘yib kelish va qaytib olib kelish, arqonchadan sakrab yugurish, tizzada emaklab yurish va h.k;
- narvon yoki maxsus moslamalarga osilish va osilib aylanish, chiqish, tushish;
- kurash elementlari: qo‘llardan ushlab silkitish, yelkadan ushlab silkitish, oyoqlardan ushlab yoki chalib yiqitish, olishish, beldan ushlab olishish va h.k;
- sayr, sayohatlar, toza havoda dam olish, o‘tirib o‘ynaydigan turli hildagi o‘yinlar;
- kichik havzalarda va ariqlarda cho‘milish, kim tez suzadi, kim yaxshi usul bilan suzadi kabi o‘yinlar.
- samalyot, poezd, raketa, avtobus harakatlarini ifodalovchi o‘yinlar va h.k.

O‘yinlarni tashkil qilish va qiziqarli qilib o‘tkazish uchun joylarni tanlash, ularga bo‘lgan talablarni bilish lozim. Sog‘liqqa zarar keltiruvchi va shikastlanishga sabab bo‘luvchi jihatlardan bartaraf qilish tarbiyachi-tashkilotchining burchidir. Ayniqsa, narvonlarning butun yoki siniqligi, osilib o‘ynash, asboblarning tozaligi va butunligini avval tekshirib ko‘rish lozim.

Argamchi, to‘plar, arqon, chambarak va boshqa asbob-uskunalarni guruh bo‘lib o‘ynashda barcha bolalarga yetarli bo‘lishi yoki to‘g‘ri taqsimlanishi lozim. Aks holda bolalar o‘rtasida talashish natijasida nizolar, bir-biri bilan urishishi va janjal chiqarishga sabab bo‘ladi.

Takidlash lozimki, o‘yinlar jarayoni yoki so‘ngida (yakunlash) bolalarning barchasida quvnoqlik, yani o‘ynashga ishtiyoq bo‘lishi lozim. Biron-tasi ham o‘yin yoki bir-biridan norozi bo‘lmasligi kerak.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi va tarbiyachi eng avvalo sport va harakatli o‘yinlarning turlari va mazmunlarini a‘lo darajada bilish, tashkil qilish hamda o‘tkazish jarayonlarida doimo birgalikda ijro etish bolalarning qiziqishi, aytganlarini so‘z siz bajarishi va tarbiyachiga bo‘lgan e‘tiqodlarini oshirishda eng muhim omil sifatida hizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlar jarayonida, harakatlarni noto‘g‘ri bajargan bolalarni kamsitish, koyish yaramaydi, aksincha, rag‘batlantiruvchi tarbiyaviy usullardan foydalanish bolalar ruhiyatiga ijobiy tasir etadi. Faol bolalarni rag‘batlantirishda o‘rnak sifatida ba‘zilarni namuna qilish mumkin.

Hulosa qilib shuni aytish mumkinki, maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalar bilan harakatli o‘yinlarni o‘ynash va jismoniy mashqlarni bajartirishda avvalo ularning pedagogik hususiyatlarini hisobga olish, oy‘inni o‘tkazish joylarini va kerakli bo‘lgan jihozlarni oldindan tayyorlab qoyish uarda o‘yinga bo‘lgan qiziqishni yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

- 1.Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни (1997, 29 август). Туркистон. – Тошкент. 1997. 30 август.
- 2.Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Маърифат. – Тошкент. 1998. 1 апрел.
- 3.Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: “Адолат”, 2017. –112 б.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони (2020.24 январь).

6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.

7. Махкамжонов К. М. ва бошқ. Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. Дарслик.–Тошкент. “Iqtisod-moliya”, 2008. -98 б.

8. Туленова Х.Б. Мактабгача тарбия муассасаларида 5-7 ёшли болалар жисмоний тарбиясини такомиллаштириш. Дисс. ... пед. фан. ном. –Тошкент. 2000. -160 б.

Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti 1-bocqich magistranti

МАКТАБГАЧА YOSHDAГИ BOLALARNI JISMONIY SOG`LOMLASHTIRISH VA SPORT BAYRAMLARINI TASHKIL ETISH

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta`lim tashkiloti bolalarini sog`lomlashtirish bolalar o`rtasida sport bayramlarini tashkil etish masalalari ko`rib o`tilgan.

Kalit so`zlar: maktabgacha ta`lim, sport bayrami, sog`lom avlod, jismoniy tarbiya.

Аннотация: В данной статье рассмотрены оздоровление детей дошкольной образовательной организации и вопросы организации спортивных праздников среди детей.

Ключевые слова: дошкольное воспитание, спортивный праздник, здоровое поколение, физическое воспитание.

Мактабгача та`лим ташкилотларидagi jismoniy tarbiya bayramlari bolalarning sog`lom xushchaqchaq holati va ularning harakat ko`nikmalarining shakllantirishdagi yutuqlari namoyishidan iborat bo`ladi. Jismoniy tarbiya dasturida bolalarning muayyan davr ichida egallangan harakat ko`nikmalarini aks ettirilishi quvnoq harakatli o`yinlar va xilma xil jismoniy mashqlar tashkil etish lozim [1]. Muntazam jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida o`zlashtirilgan bu harakat formalari maxsus tayyorgarlik talab etmaydi va bayram dasturiga tabiiy ravishda kirishib ketadi. Bolalarning kayfiyatini yaxshilaydi, zavq bag`ishlaydi. Bayramga tayyorgarli rejadagi tarbiyaviy ishga xalaqit qilmasligi kerak. Bayramgacha vaqt davomiyligi hisobga olinmagan holda ko`p marta takrorlangan “nomerlar” bolalarda jismoniy va psixik toliqish uyg`otadi, qiziqishga ra`sir ko`rsayib, emotsiyalarni zaiflashtiradi va ularni bayramda o`rganilgan dars sifatida bajarisha olib keladi.

Bayramda bolalar bilan muntazam, tizimli ravishda olib boriladigan ishning natijasi bo`lishi kerak. Jismoniy tarbiya va sport bayramlari o`zlarining mazmun-mohiyatiga ko`ra dastur va tuzilishi jihatdan juda xilma xil bo`lishi mumkin. Bu bayram kundalik hayotda maydonchaning odatdan tashqari bezatilishi, jismoniy tarbiya ashyolari, gullar, lentalar va hokazolar yordamida jhozlanishi bilan ajralib turadi, bolalar maydonchasining odatdagi tusini o`zgartiradiva bolalarda bayram kayfiyatini uyg`otadi. Bayram davomida musiqa ohangi ham muhim o`rin tutadi. U emotsional ko`tarinkilik uyg`otadi va bolalarni quvnoq xushchaqchaq kayfiyatda birlashtiradi. Bayramning birinchi qismi jismoniy tarbiya formasida bo`lishi mumkin. U alohida jamoalarga bo`lingan, o`zlarining nishonlarini ko`tarib olgan bolalar yurishi bilan boshlanadi. Qo`shiq, she`rlar jo`rligidagi bolalar harakati ulkan emotsional ko`tarinkilik uyg`otadi. shundan so`ng bolalar o`z yutuqlarini o`yinlar va mashqlarda namoyish qilishlari mumkin. Katta guruh bolalari o`z kuchlariga yarasha musobaqalarda yugurish, uloqtirish, sakrash, predmetlar bilan bajariladigan mashqlar va hokazo, o`yin estafetalarda, sport o`yinlarida qatnashadilar. Bayram, tadbirlarda quvnoq o`yinlardan foydalanish mumkin. Bularning barchasi har bir yosh guruhlariga va umuman barcha guruhlar uchun ajratilgan vaqtni hisobga olgan holda o`tkaziadi. Bayramning ikkinchi qismi bolalarda yuqori quvonch uyg`otuvchi tomosha formasi-qo`g`irchoq teatri sifatida yoki kattalar va bolalar ishtirokidagi konsert, o`yinlar tashkil etilishi mumkin. Bayram nihoyasida bolalar boshlovchi taklifiga ko`ra mehmonlar, ota-onalar, tarbiyachi, pedagoglar, bolalar bog`chalari xodimlarini taklif etib tushiriladigan umumiy raqs yaxwi kayfiyat ko`tarinki ruh bag`ishlaydi. Birinchi juftlikda bayram boshlovchisi-tarbiyachi bola bilan raqsqa tushadi. U murakkab bo`lmagan harakatlarni ko`rsatadi, qolganlar ularni takrorlaydilar. Jismoniy tarbiya bayramlarni qish faslida o`tkazish ham ma`qul. Ular mazmunini ham bolalarning harakat faoliyati tashkil etadi, mavsum uchun chanada epcillik ko`rsatib

uchish, konkida uchish va o’ynash, chang’iga yurish, quvnoq harakatli o’yinlar, murakkab bo’lmagan ommaviy raqslar hamda maktab o’quvchilari tomonidan tayyorlangan mazmunli daqiqalar xarakterlidir.

Qishki bayramni yangi yil archasi atrofida qorbobo, qorqiz sifatida yoki muayyan bir mavzudagi o’yin ko’rinishida tashkil etish mumkin. Dastur mazmuni qish vaqtida bolalar shu vaqtga qadar o’rgangan jismoniy mashqlar va o’yinlar tashkil etadi. Chiroyli belgilar va musiqadan foydalanish ularga o’ziga xoslik va yana ham qiziqarlilik bag’sh etadi. Bayramning muvaffaqiyatli o’tkazilishi butun pedagoglar jamoasi mudira, uslubchi musiqa rahbari va tarbiyachilarning ahilligidagi mehnati samarasidir. Bolalar bayramni tayyorlashda o’zlarining kuchlari yetadigan ishlarga qatnashishlari mumkin.

Kundalik hayoti xursandchilik kayfiyati o’sib va kuchayib borishi saylga borish, tabiatni tomosha qilish, suhbatlar, she’rlar va bayram juda ham mazmunli o’tishi kerakki, bolada ta’surot qoldirsin. Bolalar hayot tarzi bayram o’tkaziladigan kuni keraksiz shoshqaloqlik, tartib, rejimga rioya qilmaslik, tarbiyachilarning asabiyligi bilan buzilmasligi kerak. Kattalarning bayramni muvaffaqiyatli o’tkazishdan umumiy manfaatdorligi, ularning bolalarga quvonch va zaqv berish istagi qanchalik jo’sh urganligidan qat’iy nazar bayramda belgilangan rejadagi tadbirlarning davomiyligi 45-60 daqiqadan oshmasligi lozim [2]. Bo’sh vaqtda jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug’ullanish bu bolalarning kundalik hayotida ularning quvnoq hayot faoliyatiga birlashtiruvchi yorqin emotsional vaqtlardan biridir. Bunday bo’sh vaqtni o’tkazishning mazmuni asosan bolalarga tanish harakatli o’yinlar va jismoniy mashqlar tashkil etadi. Ular bolalar uchun kutilmagan variantlarni kiritish hisobiga yangilanadi, bajarishda qiziqish va emotsiya uyg’otadi. Bo’sh vaqtni rejalashtirish u yoki bu guruh bolalarning umumiy jismoniy rivojlanganligi va ularning harakat imkoniyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Katta guruhlarda bolalar o’z harakat malakalarini musobaqali quvnoq oddiy o’yinlarda va o’yin estafetalarida maktabga tayyorlov guruhlariga esa sport o’yinlarida individual va jamoa tarzda namoyon qiladilar. Katta yoshli bolalar shuningdek uncha katta bo’lmagan spartakiadalar tipidagi musobaqalarda ham qatnashadilar. Ular jismoniy tarbiya topshiriqlarini bajarishda epchillik, kuchlilik, chidamlilik sifatlarini namoyish etadilar. Bo’sh vaqt tarkibiga umumiy quvnoq kayfiyat uyg’otadigan bolalar uchun qiziqarli va ularga yarasha atraksionlar ham kiritiladi; bolalarga tanish o’yin va raqslardan ham foydalanish mumkin.

Tarbiyachining bo’sh vaqtni o’tkazishdagi asosiy vazifasi bolalarda quvnoq kayfiyat va harakat malakalarini barcha bolalarni ahil ijodiy faoliyatga undaydigan qulay sharoitda takomillashtirish imkoniyatini yaratishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Сибирское университетское издательство. – М.:Новосибирск, 2010.
2. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: «Мозаика-синтез», 2006..

Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich

Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasida dotsenti v.b.

Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti 1-bocqich magistranti

BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA BO’YICHA ISHLARNI TASHKIL ETISH

Annotatsiya: ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo’yicha amalga oshiriladigan ishlarni tashkil etish masalalari yoritib berilgan.

Kalit so’zlar: maktabgacha ta’lim, badantarbiya, sog’lomlashtirish, mashq, mashg’ulot.

Аннотация: в данной статье освещаются вопросы организации работы по физическому воспитанию в повседневной жизни дошкольников.

Ключевые слова: дошкольное образование, физкультура, оздоровление, упражнения, тренировка.

Ertalabki badantarbiya amaliy mashqlarning bir ko’rinishidir. Ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to’la ravishda bolaning sog’lig’ini tiklash uchun qo’llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda chidamlilikda qo’llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari - saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari, umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg’imchoqlar, to’plar va boshqa), mashqiy devordagi mashg’ulotlar halqalarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o’rmlash, oshib o’tish).

Ertalabki badantarbiya mashg’ulotdan oldin o’tkaziladi. Uning ahamiyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlashdir.

Ertalabki badantarbiya 7-15 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 5-7 ta mashg'ulotdan iborat. Eng ko'p og'irlik mashg'ulotlarning o'rtasida o'tkaziladi. Bolalar bog'chalari guruhlarida ertalabki mashqlar sog'lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo'lgan holda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uyg'ongach (5 -7 daqiqadan so'ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing to'g'ri o'sishidagi ko'nikmalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi [1].

Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo'lgan har kuni bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi. Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan bo'ladi. Ertalabki jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati markaziy nerv tizimiga kuchli analizatorlarning retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniqsa, proporsiya-retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez ko'zg'alishiga va mehnatga yaroqliligi me'yorini qayta tiklaydi [2].

Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo'ladigan ta'sirlari birgalikda o'tkazilsa, nerv tizimining ko'zg'alish jarayoni tezroq yo'lga qo'yiladi. Tashqi muhitdagi ayrim hodisalarning ta'sirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning ta'siri) nerv tizimining ko'zg'alishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi.

Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, mushak guruhlarining hamma qismlarini harakatga keltirish, qon aylanishining kuchayishiga yordam beradi. Yurak va o'pka me'yoriy faoliyatining qayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki a'zolarining fiziologik vazifalarini markaziy nerv tizimi tomonidan doimiylikni yaxshilaydi, tizimli ravishdagi mushak mashqlari davomida rivojlanuvchi mushaklarning o'ziga xos kimyoviy xususiyatlarini saqlab kolishga yordam beradi [2].

Mashqlar charchoq keltirib chiqarmasligi lozim. Shuning uchun asta-sekin sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga o'tish lozim, shu bilan bir qatorda, asta-sekinlik bilan organizmga kuchlanishni oshirib borish lozim.

Kuchlanishlar mashqlarning qiyinlashuvi, kaytarilishlarning soni hisobiga, harakatlar tezlik darajasining oshishi va ayrim mashqlar orasidagi to'xtalishlarni kamaytirish hisobiga oshiriladi.

Doimiylik xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar asosiy bo'lib turibdi - yugurish, sakrash, raqs harakatlari va yana asabni boshqaruvchi mashqlar.

Mashqlarni quyidagilarni inobatga olgan holda joylashtirish lozim:

a) mashqlarni yengil yurishdan boshlab, yengil yugurishga o'tkazish lozim, yurish va yugurish jarayonida gavdaning tikligiga e'tibor qaratish zarur.

b) Boshni to'g'ri tutish kerak, mashqlar majmui gavdaning to'g'ri turishini, his etish uchun zarur bulgan maxsus mashqlarni bajarishdan boshlanadi;

v) umumiy ta'sirdagi 2-3ta mashqlarni bajarish lozim. Bu odatda, sodda, kam foydali mashqlar sanaladi. Ular yurak-qon tomirlari faoliyatini, nafas olish tizimini va almashinish jarayonlarini faollashtiradi;

g) keyin esa qo'l, mushaklar, yelka, gavda, oyoqlar uchun mashqlar bajariladi.

Bu vaqtda gavdaning har bir qismi birin-ketin qo'shilishi lozim. Mashqlarning bajarilishi keyingi qismlarda oshib boradi, ishga mushaklarning har xil guruhleri qo'shiladi. Gavda uchun mashqlar (egilishlar, burilishlar) qorin mushaklarini mustahkamlaydi, umurtqa pogonasining harakatchanligini qo'llab-quvvatlaydi va rivojlantiradi;

d) so'ng kuch ishlatuvchi xususiyatga ega bo'lgan 2-3ta mashqlar gavdaning

barcha qismlari (qo'l, qorin mushaklari va tana) bilan bajariladi. Faol mushak qizigandan so'ng mushaklarning dam olishi uchun 1-2 ta mashqlarni bajarish lozim;

e) undan keyin sakrash mashqlariga o'tiladi. Ular oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Sakragandan so'ng, albatta, mashqni kamaytirgan holda yurishga o'tish lozim. 1-2ta nafas olish mashqlari organizmni yanada tinch holga qaytishiga imkon beradi;

j) mashqlar majmui gavdani to'g'ri sezish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Ko'pincha, mashqlarni o'rgatayotganda tarbiyachi tayyor tekshirilgan o'rgatish usullarini ishlatadi. Bunda o'rgatish usulining modelini aniqlash kerak. Mashqlarni o'rgatish vaqtida tarbiyachining harakati katta ahamiyatga ega. Bolaning harakatini e'tibor bilan kuzatib, uni har doim baholab turishi zarur, kerakli vaqtda bolaga yordam berib, mashqlarning bajarilishini yengillashtirishi, agar qiyinchiliklar tug'ilsa, xatolarni to'g'rilashi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. N.Q.Qosimova. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Buxoro 2005 y.
2. SH.A.Aminjonov, E.N.Nuritdinov. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Samarqand-2003 y.

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОСХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация. Мақолада бугунги кунда долзарб муаммолардан ҳисобланган ёшлар тарбиясининг ўзига хос хусусиятлари илмий жиҳатдан таҳлил қилинди. Ҳамма даврларда ҳам тарбиячилар ёшларни ахлоқи ва одоби, иймони ва виждони, билими ҳамда малакасини давр талаблари ва эҳтиёжлари билан уйғунлаштириб шакллантиришга ҳаракат қилганлар. Шунга қўра, ҳарқандай тарбия жараёни охир-оқибат, ўз мақсад ва моҳиятига қўра ғоявий тарбия эканлиги ҳаётнинг ўзи исботламоқда.

Калит сўзлар: тарбия, миллий, таълим, оила, ёшлар, ватанпарварлик.

Аннотация. В статье рассмотрено научный анализ специфики воспитания молодежи, что является одной из самых актуальных проблем современности. Педагоги во все времена пытались формировать мораль и этику, веру и совесть, знания и навыки молодых людей в соответствии с требованиями и потребностями времени. Соответственно, сама жизнь доказывает, что любой процесс воспитания есть, в конце концов, идеологическое воспитание по своей цели и сути.

Ключевые слова: воспитание, национальность, образование, семья, молодежь, патриотизм.

Abstract. The article deals with the scientific analysis of the specifics of the upbringing of young people, which is one of the most pressing problems of our time. Teachers at all times have tried to form morality and ethics, faith and conscience, knowledge and skills of young people in accordance with the requirements and needs of the time. Accordingly, life itself proves that any process of upbringing is, after all, ideological upbringing in its purpose and essence.

Key words: upbringing, nationality, education, family, youth, patriotism.

Янгиланаётган Ўзбекистонда
амалга оширилаётган барчасоҳалардаги кенг қўламли ислохотлар, энгаввало,
аҳолининг нафақат моддий, балки ижтимоий-маънавий эҳтиёжларини қондириш, шунинг баробарида,
уларда то маънода юксак маънавият лиинсонларни тарбиялаш мақсади билан уйғунлашган.

Давлати ижтимоий сиёсатининг жадал ривожланиши дамаънавий-
ахлоқий институтлар роли ва ҳамаият муҳим ўрин тутишини
«жамиятнинг илгари ва инсон манфаатларини рўёбга чиқариш борасида олиб борилаётган ислохотларна
тижадорлигини таъминлашда муҳим миллардан бири бўлган миллий ғоя ва мафкуравий-
тарбиявий ишларнинг самарадорлигини янада ошириш» [2] га қўйилаётган талаблар исботлаб турибди.
Шубоис, миллий тикланишдан –
миллий юксалиш сари қонцециясини ҳаётимизга тўла қонли жорий этилаётган мамлакатимиз тараққиёт
инингянгибосқичи дажамият дамаърифатли ёшларни тарбиялаш зарурлигини намоеън этмоқда.

Муҳтарам Президентимиз Ш.Мирзиёев 2020 йил 24
январда Олий Мажлисга қилган Мурожаатномасида: “Нафақат ёшлар,
балки бутун жамиятими заъзоларининг билими, савиясини ошириш учун аввало оилмаърифат,
юксак маънавият керак. Илмий қўжойда қоқлик, жаҳолат ва албатта, тўғрийўлданадаши бўлади.
Шарқдонийшман дларийа тганидек, «Энг катта бойлик – бу ақл-заковат ва илм, энг катта мерос –
бу ахши тарбия, энг катта қашшоқлик – бу билимси зликдир!» – дея таъкидлайди [3].

Соғлом ғоявий тарбия эса юксак дунёқараш ва эътиқод тарбиясини ҳаманглатади.
Шу ўринда тарбия ҳам датаълим берувчининг шахсий сифати ҳамда ўзишига фидойилиги бумасалада ғоя
тмуҳим эканлигини унитмаслик керак. Бухусусда Ғаззолий шундай ёзади. «Шайхнинг (тарбиячининг)
муридин тарбиялаш қалити
ерданунган неъматнинг ахши хосил бермоғи учун деҳқонунинг атрофини беғона ўтлар,
тиканлардан то залагани қаби бирҳол» [6, 18-б.].

Ёшлар-бизнинг келажакимиз, эртанги кунимизнинг ҳалқилувчи кучи, ҳисобланади.
Мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотлар замирида жисмоний соғлом, маънанетук,
замонавий билимлар ва касб-хунарларни эгаллаган, мустақил ҳамда ижодий фикрлашга қодир,
интеллектуал салоҳияти юксак ёш авлодга амхўрлик қилишдек эзгумақсад мужассам. Зеро,
жамиятими зни демократлаштириш, фуқаролик жамиятини қарор топтириш мақсадлари замирида,
инсон ва унинг манфаатлари,
юртимиз тараққиётининг таянчивасуянчи бўлган ёшлар масаласи устивор масалалар қаторида туради.

Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М. Мирзиёев шундай дейди,-
“Фарзанларимиз учун замонaviй иш жоуларияратиш,
уларнинг хаёт дамуноси бўринга лашини таъминлашга қаратилганишларимизнинг ибос қичга кўтар
ишни даврининг ўзита қозоэтмоқда. Биз ёшларга доир давлат сиёсатини ҳеч оғишмасдан,
қатъият билан давом эттирамиз. Нафақат давом эттирамиз,
балки бусиёсатни энг устувор ва зифа миз сифати да бугун замон талаб қилаётган юксак даражага кўтарамиз
з.

Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб,
дунё миқёсида ўз тенг дошлари га ҳеч қайси соҳада бўш келмай дигани сонлар бўлиб камол топиши,
бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этамиз” [4].

Бугунги замонaviй ахборот-
коммуникация технологиялари иривожланган асрда кимлардир бунда технологияларни бунёдкорлик, илм-
фан, таракқиёт ўлида фойдаланаётганлар бўлсалар,
қайси бир ёшлар ижтимоий тармоқлар ора қалиқаторонги ўзига хос шаклланган,
ўзининг мустақил фикрига,
нуқтаи назарига эга бўлмаган ёшларнинг тургатушириш ва ўзининг салбий ниятларини,
мақсадларини амалга ошириш ўлида фойдаланмоқдалар. Хусусан, биргина одноклассники
сайтига кунига мамлакатимизда ники миллион га қин киши кирмоқда.
Уларнинг аксарияти қисми эса ёшлар ҳисобланади.
Бундай ўхшаш тармоқларнинг асосий мақсади эса кучли ёшларимизнинг, қалбини эгаллаш,
маълум бир мамлакат ёки минтақада гими ллат ёки халқнинг онгига, унинг сезги-
туйғуларига таъсир ўтказиш, уни ўздунё қарашига бўйсундириш,
маънавий жиҳатдан заиф ва тобе қилиш десак му бола га бўлмайди. Натижада,
ёшлар ўртасида китоб ўқишдан кўра компьютер ўйинларининг олди ва қитни ўтказиш,
мазмунан саёз бўлган турли хил жанрда ги фильмларни томоша қилиш ода ттусига қириб бормоқда.

Оилада гима в жуд муносабатлар таъсири да илк болаликдан ўз бурчига содиқлик,
ватан парварлик, қатъийлик, инсон қадр-
қимматини англаш каби юксак инсоний хислатлар шакллана борди. Турмушда гисамимийлик,
оқилона муносабатлар, илиқ психологик муҳит таъсири натижа сида оила аъзолари камтарлик,
самимийлик, илтифотлилик, яхшилик, эзгулик, сабрлик, тўғрилиқ, юмшоқлик, дилкашлиқ,
меҳрибонлик, талабчанлик, виждонлилик, маъсулиятлилик, озодалик, иззат-
нафсли хислатлар ахлоқий тарбия сосида таркиб топади. Агар
оилада гитурмуш муносабатлари кўполлик, андишасизлик не гизид ақурилган бўлса, у
ҳолда оила аъзолари руҳий дунёсида писмиқлик, ўжарлик қайсарлик, каби иллатлар шаклланади.
Бу оилада ахлоқий ҳам да ҳуқуқий тарбиянинг тўғри ўлга қўйилмаганидан ололат беради.

Мамлакатимизнинг таракқиёт топириш,
юксалтиришда ёшларнинг тарбияси ва салоҳияти ўта муҳим обектив қонуний дир. Энди фақат ва фақат
шу юртни, шу элнисевувчи, мамлакат ривожига хизмат қилувчи,
унинг моддий ва маънавий қадриятлари га ҳурмат қўзи билан қарай диган ва маълум маънода унинг тарғиб қи
лувчи фидойи ватан дошларимизнинг тарбия қилиш мамлакатнинг ҳар бир фуқаросининг айниқса,
педагогика
соҳа сида фаолият кўрсатувчи фуқароларимизнинг энг асосий мақсади га айлиниши ўта муҳим масала дир

Мамлакатимиз ёшларининг дунё қараши ҳам маънавий-
мафкуравий таъсир объектига айлиниб бормоқда. “Ёшавлод тарбияси,-
деб таъкидлаган эди давлат раҳбари, –
ҳамма замонларда ҳам муҳим вадол зарба ҳамиятга эга бўлиб келган. Аммо биз яшаётган XXI
асрда бумасала ҳақиқатан ҳам ҳаёт-мамот масаласига айлиниб бормоқда” [5, 504-505-б.]. Чунки
“ҳозирги кунда дунё миқёсида бешафқат рақобат, қарама-
қаршилиқ ва зиддиятлар тобора кескин тусолмоқда” [5, 505-б.]. Шу
боисдан ийгит ва қизлар дунё қараши нима маънавий-
руҳий манипуляциядан ҳимоя қилиш масаласи мумжамията ҳамиятига молик квазифасифатида талқин қи
илинмоқда, буборада ги ишлар маънавий-маърифий фаолиятнинг алоҳидай ўналишига айлантирилган.
Бироқ шиддат билан ўзгариб бораётган воқелик ёшларнинг вадунё қараши нима ҳимоя лашнинг янги ваянад
асамаралий ўлларини изла топиш нитақозо қилмоқда. Шунинг учун ҳам “Ақл-заковатли,
юксак маънавий тарғиб қилиш тарбиялай олсагина, олдимизга қўйган мақсадларга эриша оламиз,
юртимизда фаровонлик ватараққиёт қарор топади” [5, 81-б.], деб ҳисоблайдилар.

Бизёшларимиздасоғломмаънавийэхтиёжнишаклантиришимизучунуларгамиллий-маданийтарихимизҳақидаетарличабилим, тасаввурларберишимизлозим. Буюкаллоларимизқайдэтганларикабинсонни, пироварднатижадажамиятнимаърифатбулоғидансуғоришнингйўлишахсимаънавият, маърифатгаошноқилишдадир. Инсонниважамиятнитурлибало-қазоларданасрашнингягонайўлиэсақалбнидаволаш, унисоғломлаштиришдир. Албатта, бунингучунёшларқалбидаюксамаънавиятнишаклантиришлозимбўлади. Чунки, инсонлардагимаънавийбойликни, ахлоқийпокликниривожлантиришгаҳизматқилиш – гўзалликнингголийвазифасиҳисобланади [8, 102-б.]. “Маълумбирахлоқийсифатларгаэгабўлмайтуриб, чунончи, муносибинсонбўлмайтуриб, - деганэдибуокумутафаккирларимизданбири Аристотель, –ижтимоийҳаётдаҳаракатқилиббўлмайди” [8, 208-б.].

Кайковуснинг "Қобуснома" асари, Юсуф ХосХожибнинг "Кутадғубилиг", АҳмадЮгнакийнинг "Хибатул-хақойиқ", Саъдийнинг «Гулистон» ва «Бўстон», А.Жомийнинг «Баҳористон», А.Навоийнинг «Маҳбул-қулуб», Абдулла Авлонийнинг “Туркийгулистонёҳудахлоқ” асарлари ахлоқий дидактик вафалсафийҳарактергаэгабўлиб, барчасидаинсонийфазилатлартараннумэтилган. Педагогик фикрлартараққиётинингасосчисиА.Авлонийахлоқнишундайтаърифлайди: «Инсонларнияхшиликкачақиргувчи, ёмонликданқайтаргувчибирилмдур. Яхшихулқларнингяхшилигини, ёмонхулқларнингёмонлигинидалилвамисоллар ила баёнқиладурганкитобниахлоқдейилур» [6, 11-б.]. Буўринда Абдулла Авлонийотаналаргаболаларнингтарбиясибиланбиргауларнингсаломатлигигаҳамкаттаэътиборберишкераклигиниўқтиради.

Маънавийбаркамолинсонақлбиланфазилатбирлигиаамалқиладиганкишидир. Фазилатинсоннингқўлгакиритганэнгяхшиси сифатларидир. Кишилардаюксакинсонийсифатларнингқарортопишиучун, мутафаккирларимизайтганидек, қалббиланақлуғунлигиллозимбўлади. Чунки, қалббиланақлуғунлашганжойдаривожланиш, яхшилиқ, эзгулик, гўзалликкаинтилиш бор. Ўзкелажагиҳақидақайгурганмамлакатўсибкелаётганавлодҳақидаалоҳидағамхўрликқилади. Ёшлармасаласиҳарбирдавдаваҳамишадолзарббўлган. Чунки, келажакэгаларийешларсаналади. Уларгаэътибор, ғамхўрликазал-азалданҳалқимизгаҳосодат. Конституциямизнинг 24, 25, 27, 29, 31 моддаларида, “Яшашхукуқиҳарбиринсоннингузвийхукукидир”. Ҳар ким эркинликвашаҳсийдахлсизликхукукигаэга. “Ҳар ким ўзшаъниваобрўсигақилингантажавузлардан, шахсийҳаётигааралашиданҳимояланишватураржойдахлсизлиги хукукигаэга”, “Ҳаммаучунвиждонэркинлиги кафолатланади” дейилганлигиёшларнингшаҳсийхукукваркинликларикафолатланганлигинингисботидир [1, 13-б.].

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. Тошкент, “Ўзбекистон” 2018. 11-13 бетлар
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 апрелдаги “Ўзбекистон тараққиётинингянгибосқичидамиллийғояниривожлантиришконцепциясини ишлаб чиқишга доир чора-тадбирлар тўғрисида”ги №Ф-5465-сонли Фармойиши. // www.norma.uz.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. 25.01.2020 // www.uza.uz.
4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистонда ватинимард ва олижаноб халқимиз билан бирга кураимиз. Халқсўзи. 2016 й. 15 декабрь.
5. Мирзиёев Ш.М. Жисмоний ва баркамол ёшлар – бугунги ва эртанги кунимизнинг ҳалқилувчи кучидир // Миллий тараққиёт йўли мизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Ж 1. - Т.: Ўзбекистон, 2017. - Б.504-505.
6. Абдулла Авлоний. Туркийгулистонёҳудахлоқ. – Тошкент.: “Ўқитувчи”, 1992, 11-бет.
7. Kurbanov D. Questions of physical culture in the works of alishernavoi Kurbanov Djurabek Ismatovich Teacher at the Department of Theory and Methods of Physical Culture // Центр научных публикаций (buxdu.uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.
8. Kurbanov D. История физического воспитания в первобытном обществе // центр научных публикаций (buxdu.uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

9. Kurbanov D. Баркамолавлодтарбиясининг ўзига охусусиятлари //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
10. Ismatovich K. D. Physical education in central asia in the middle ages //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 82-93.
11. Kurbanov D. Компетентность в практике физической культуры //Центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.
12. Kurbanov D. Вопросы физической культуры в творчестве Алишера Навои //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 2. – №. 2.
13. Dzhumaturdievich A. S., Ismatovich K. D. Alisher Navoi, Ibn Sina's Views on Physical Education //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 160-164.

Aslanova M.A.

Navoiy davlat pedagogika instituti dotsenti.

Mirzalieva Iqbola O'Imasboy qizi

Navoiy davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich magistranti

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI MILLIY HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH

Annotasiya. Maqolada milliy harakatli o'yinlarning ahamiyati va jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil qilishda ularni qo'llash orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llari keltirib o'tilgan.

Аннотация. В статье освещается значение национальных подвижных игр и способы развития физического развития и физических качеств начальных школьников путем их использования в эффективной организации процесса физического воспитания.

Annotation. The article highlights the importance of national outdoor games and ways of developing the physical development and physical qualities of younger students through their use in the effective organization of the process of physical education.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf o'quvchilari, milliy va harakatli o'yinlar, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya jarayoni.

Ключевые слова: начальные классы, народно-подвижные игры, физическое развитие, физические качества, процесс физического воспитания.

Key words: primary school, folk outdoor games, physical development, physical qualities, the process of physical education.

Kirish. Yosh avlodni jismonan sog'lom, ruhan tetik va har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir. Jismoniy tarbiya oldida sportni barkamol avlod hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq milliy o'yinlaridan keng foydalanish, ularning sog'ligini yaxshilash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ularni ona-Vatan mudofaasiga tayyorlash va shu singari katta vazifalar turibdi. Xalqimizning milliy o'yinlari esa ana shu maqsadda juda keng qo'llanilib kelinayotgan muhim jismoniy tarbiya va sport vositalaridan biridir. Shuning uchun xalq milliy o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol ko'rinmoqda.

Jismoniy harakat inson uchun, ayniqsa, bolalik va o'smirlilik bosqichlarida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish davri hisoblanadi. Jismoniy harakatsiz bolalarning jismoniy qobiliyatlarini yetarli darajada rivojlanmasligiga olib keladi. Harakatni cheklash hayotning har bir bosqichida o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Shu narsa ma'lum bo'ldiki, bolalalik davrida o'sib kelayotgan organizm uchun juda ko'p harakat zarurdir. Jismoniy harakatsizlik esa bolalarni tez charchashga, o'sishini sekinlashishiga va yuqumli kasalliklarga qarshi kurashish imkoniyatlarini kamaytiradi. Ko'p harakat qilgan bolalarda jismoniy va psixik takomillashuvga tabiiy intilish vujudga keladi. Bolalarning to'laqonli rivojlanishi uchun aqliy va jismoniy yuklamalardan oqilona foydalanish katta ahamiyatga ega. Kun tartibida olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirishda ulardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shulardan biri yoshlik chog'idan boshlab bolaning jismoniy rivojlanishiga e'tibor berish lozim. Shu jihatdan jismoniy tarbiya va mashg'ulotlarda milliy harakatli o'yinlarni qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Milliy xalq o'yinlari o'quvchilarning xalqimizning bir necha asrlik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini kengaytiradi. Chunki milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

usullaridan bo‘lib, o‘quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvafaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o‘yinlarining ruhi, tabiati, ishtirokchilarning hattiharakatlari kabi jihatlariga ham e’tibor berish zarur. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasini qiziqarli va foydali o‘tkazish uchun milliy o‘yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e’tibor berish kerak. Jismoniy tarbiyaning bunday o‘ziga xos vositalari yordamida bobolarimiz o‘sib kelayotgan avlodda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarni shakllantirganlar. Farzandlarini hayot qiyinchiliklariga va tabiatning qiyinchiliklariga nisbatan bardoshli, baquvvat qilib tarbiyalaganlar. Yosh avlodning jismoniy jihatdan to‘kis, sog‘lom, Vatan himoyasiga tayyor baquvvat tarzida o‘sib-ulg‘ayishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor, Buning uchun o‘quvchilar jismoniy tarbiya bilan chuqur shug‘ullanishlari, turli milliy o‘yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari kerak bo‘ladi. Bu esa yosh avlod tarbiyasini yanada kuchaytirish, ularni o‘z xalqi, mustaqil davlati va jamiyat oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g‘oyat muhim vazifalar bilan bog‘liqdir.

Xalq milliy o‘yinlari bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Chunki o‘yinlar o‘quvchilarning qiziqishlarini oshiradi, ularga zavq bag‘ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta’minlaydi. O‘yinlar tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar. Xalq milliy o‘yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ham o‘yinlarga umumiy jismoniy ta’sir ko‘rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Bironta o‘yin yo‘qki, u ayrim jismoniy sifetni rivojlantiruvchi vosita bo‘lib hisoblanmasin. Masalan, «Do‘ppi kiyishda kim g‘olib?» milliy o‘yinida faqat chaqqon bo‘libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo‘lishga ham da’vat etiladi. Jismoniy tarbiya tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi - insonni to‘g‘ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko‘zdan qochirilmaydi. Bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi borasida o‘yin keltirilgan. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasida milliy o‘yinlar orqali mashg‘ulotlarni tashkil etishda, o‘quvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish yo‘nalishlari bo‘yicha ilmiy tasdiqlangan ma’lumotlarni ko‘paytirish milliy qadriyatlarimiz bog‘liq milliy o‘yinlarimizni o‘quvchilarga milliylikni anglash yo‘lida xizmat qilmog‘i dardor.

Ma’lumki, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligini uslubiy va pedagogik nuqtai nazardan to‘g‘ri tashkillashtirish uchun bolalar fiziologiyasi va psixologiyasini yaxshi bilish shart, shularga suyanan holda har bir mashg‘ulot oldidan aniq vazifalar qo‘yilishi lozim. Vazifalar soni 2-3 tadan iborat bo‘lib, vazifalarga binoan asosiy harakatlar, mashqlar va harakatli o‘yinlar tanlanadi. Tanlangan mashqlar, birinchidan, asosiy harakatlar bilan bog‘liq bo‘lishi lozim, ikkinchidan, mashqlar yoshiga, tayyorgarligiga, jinsiga mos bo‘lishi ham talab etiladi. Qolaversa, bu mashqlar o‘quvchilarga oddiy, tushunarli, tanish, bajara oladigan bo‘lishi shart. Shundagina o‘quvchilarda harakat ko‘nikmasi hosil bo‘lishi va malakaga aylanishiga erishish mumkin. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi salomatlikning asosiy tarkibi hisoblanadi. O‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik sifati zamonaviy usul va shakllarni qo‘llagan holda jismoniy tarbiya jarayonini pedagogik jihatdan to‘g‘ri qo‘yilganligiga bog‘liqdir.

Quyida keltirilgan milliy va haraktli o‘yinlar orqali o‘quvchilarning jismoniy sifatlar talab qilishini va uni rivojlantirishni ko‘rib o‘tamiz.

1. Ro‘molchani tort.

O‘yin haqida tushuncha. Qatnashuvchilar juftliklarga bo‘linadi. Har bir o‘yinchining vazifasi raqibidan ro‘molchani tortib olish. Ro‘molchani birinchi bo‘lib tortib olgan g‘olib sanaladi.

Qoidasi. Raqibni qo‘lidan ushlab olish, turtib yuborish man etiladi.

Bu o‘yin chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan.

2. Oyoqqa ehtiyot bo‘lish.

O‘yin haqida tushuncha. Qatnashuvchilar juftlikka bo‘linadi. O‘yinchilar o‘zaro qo‘llarini yelkalariga tashlaydilar. O‘yinchilarning vazifasi qanday bo‘lmasin raqibning oyoq panjalariga chaqqonlik bilan oyoqlarini ko‘proq tekkizishdan iborat.

Qoidasi. Maydonda turganda raqibning oyoqlarini o‘z oyog‘iga tekkizishiga yo‘l bermay, qo‘llarni yelkadan tushirmaslikka harakat qilish joiz.

Bu o‘yin chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan.

3. To‘p tekkizish.

O‘yin haqida tushuncha. Doirada o‘yinchilardan birining qo‘lida to‘p. Uning vazifasi to‘p bilan raqibning yelkasiga tekkizishdan iborat. Ikkinchi o‘yinchi esa qanday bo‘lmasin o‘zini olib qochishga. To‘p tekkizmaslikka harakat qiladi.

Qoidasi. Raqibning belgilangan yeriga to'pni tekkizish shart. O'yinchi maydondan chetga chiqib ketsa, yutqizgan hisoblanadi.

Boshqacha usullar.

-raqibning yelkasiga, tizzasiga to'p bilan tekkizishga ruxsat beriladi.

-to'p bir paytning o'zida ikki o'yinchining qo'lida bo'lishiga ham ruxsat beriladi

Bu o'yin tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan.

4. To'pni egallash.

O'yin haqida tushuncha. Qatnashchilar tik xolatda yoki tizza bo'yi paslaydilar. Ular to'pni ikki qo'llab tutadilar. Xushtak chalinishi bilan har bir o'yinchi kuch bilan to'pni olishga va boshi uzra ko'tarishga harakat qiladi.

Qoidasi. To'p uchun kurashda qo'llar bir xil holatda davom etsa, gilamga yiqilish man etiladi.

Bu o'yin kuchlilik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan.

5. Xo'rozlar jangi.

O'yin haqida tushuncha. Diametri 3-4 m li doira o'rtasida 2 o'yinchi turadi. Maqsad- muvozanatni yo'qotishga erishish hamda doiradan chetga chiqarish. Qaysi o'yinchi buni birinchi bo'lib uddasidan chiqsa, g'olib bo'ladi.

Qoidasi. Ataylab qo'pol turtkilar qilish man etiladi. O'yinni faqat hushtakdan keyin boshlash kerak.

Bu o'yin kuchlilik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan.

Yuqorida keltirilgan o'yinlardan xulosa qilish mumkinki, har qanday o'yin ishtirokchilardan ma'lum bir jismoniy harakat va sifatlarni talab qiladi, shu bilan birga milliy hamda harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi muhim vosita deb qabul qilish mumkin va shu kabi o'yinlar o'quvchilarni jismonan sog'lom, aqlan yetuk, barkamol shaxs bo'lib yetishishida muhim ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Содиков А.Т. 1-4 синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларидаги машқлар нагрукасини меъёрлаш: Дис... пед.фан.ном. – Т., 1997. 154 б.

2. Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбия дарс материаллари (I-II синф учун). - Т.: Ўқитувчи, 1995. 8-26 б.

3. Халқ таълими вазирлиги тизимидаги умумий ўрта таълим мактаблари 1-3 синфлар учун мўлжалланган жисмоний тарбия фанидан янги тахрирдаги давлат таълим стандарти, ўқув дастури ва мавзувий режалаштириш А.М.Ачилов, Т.С.Усмонхўжаев ва бошқалар. – Т.;Б 2006. – 26-34 б.

13. Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.

14. Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.

15. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.

16. Sattorov, A. E., and G. K. Saidov. "Improving the training elements in primary training groups of sports schools." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2.05 (2021): 737-746.

17. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 125-130.

18. Fatullayeva, Muazzam. "O 'QUV-MASHG'ULOTI JARAYONIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILIYATLARINI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 131-134.

19. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 92-95.

20. Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ

21. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi." *Научно-практическая конференция*. 2022.

22. Фатуллаева, Муаззама Азимовна. "VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2022): 154-158.

23. Bakhtiyorovich, Ibragimov Manuchexr. "ANALYSIS OF EXERCISES IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN." *Конференции*. 2020.

24. МОЛОДЁЖЬ, В. НАУКЕ. "и 'б'; Челябинская государственная." *Челябинск* 1 (2013): 2.

Kurbanov Khakim Khaydarkulich

Bukhara State University Department of Sports

MECHANISMS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 6-7 YEARS OLD WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES

Annotatsiya: Maqolada jismoniy mashqlar vositasida 6-7 yoshli bolalarning intellektual rivojlanishiga oid ma'lumotlar ochib berilgan.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, jismoniy va intellektual rivojlanish, jismoniy o'yin, mexanizmlar, tuzatish, o'yin, sport elementlari.

Annotation: The article reveals information about the intellectual development of 6-7-year-old children through physical exercises.

Key words: preschool education, physical and intellektual devolepment physical game, mexanizm, correction, game, sports elements

Аннотация: В статье раскрыты сведения об интеллектуальном развитии детей 6-7 лет посредством занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: дошкольное воспитание, физическое и интеллектуальное развитие, физическая игра, механизмы, коррекция, игра, элементы спорта.

Introduction

The head of our state pays special attention to the development of preschool education system in the first and main part of the education of the younger generation. At the meetings held on August 16 and October 19, 2017, this issue was discussed in detail. The decree" on measures to radically improve the management of the preschool education system "and"on Organization of activities of the Ministry of preschool education of the Republic of Uzbekistan" were adopted. The following tasks were set for this decision:

- in-depth assessment of the situation of pre-school educational institutions in places;
- step-by-step elimination of shortcomings in the field;
- formation of address list on construction, provision and equipment of preschool institutions;
- to attract qualified pedagogical personnel who are well versed in their work in the process of children's education. [1].

On March 5, 2018, the Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On radical improvement of public administration in the field of physical culture and sports" was adopted. tasks such as the construction of sports facilities and their commissioning. [2].

A person who is truly physically healthy, in turn, will have a broad outlook, sound thinking, intellect, mind, and reasoning. Human education is recognized as purposeful only when physical and mental activities are carried out together. We all know that the XXI century is the age of information technology. The interests of children in this period are becoming more and more computer games and the Internet.

In fact, we need to develop such a complex that from the earliest stages of a child's life we need to form an interest in physical games and, if necessary, awaken love. Therefore, there is a need to create, collect,

apply to the school of life, to develop ways and means of development, a single set of physical games that will serve the intellectual development of the younger generation. There are also research and PhD dissertations on the role of physical education and sports in the physical and mental development of preschool children, as well as issues of physical education of the younger generation. After the independence of Uzbekistan, radical reforms have taken place in the field of education. In particular, the adoption of the Law "On Education" and the "National Training Program" of August 29, 1997 is a vivid expression of our opinion. According to this program, the most basic and basic stage of education is the stage of pre-school education. The most necessary process of education and upbringing is carried out in this type of education.

To date, a number of studies have been conducted on the importance of movement games in the system of physical education, the order of conduction, the positive effects on the child's body. Including X.B. Tulenova, [3].T.S.Usmonxo'jaev, Xo'jaev F. [4], Usmonxo'jaev T.S. [5] Studies by scientists such as found that children's physical development and physical fitness, sluggish physical activity. One of such works is the work of Professor T.Usmonkhodjaev. The scientist mainly focuses on children's moving games, classifies and describes them. His research has developed new conceptual approaches to the concept of physical maturity of the younger generation, taking into account the specific conditions of Uzbekistan. In her research, MS Masharipova focuses on the targeted organization of children's potential activities in preschool institutions. According to him, it is important to improve the physical and mental health of preschool children, to develop the child's motor skills, to increase the interest in movement on the basis of vital needs, such as agility, strength and courage, and to find effective means to this end.

The solution to this problem, in our opinion, is to create a unified socio-pedagogical conditions that ensure a holistic educational process, balanced all-round development of the child, including physical and personal development. Many of our scientists have done research on the physical and mental effects of movement games on a child's body but I want to focus on developing children's intellectual activity through physical games in a scientific article. In a scientific article, I found it necessary to develop separate games to strengthen the role of physical games in the mental development of children aged 6-7 years. Preschool is a period when a child has a strong desire to grow, develop, strive for self-expression, to learn, to know. During this period, it prepares the ground for the development of the child's human qualities and mental potential. The role and importance of physical education and sports in the formation of a child in all respects is very important. In particular, the development of games develops in accordance with the interests and needs of the child. In particular, the use of action games is advisable. Exercises are based on correctional-educational tasks. By organizing them, the prevention of psycho-emotional disorders in children can be achieved by improving children's relationships with adults and peers. The exercises are in the form of rubbing and are mainly designed to activate children. The development of games in terms of their content, in terms of developmental structure - concise, and in terms of conduct - is in a non-traditional form, aimed at the development of children mentally, emotionally, physically, spiritually mature.

The exercise included educational, pedagogical, action-oriented games using developmental environmental factors. We would also like to emphasize that we use a more active play program in preschool children. Moving games leave a very good impression on children during the game, give them fun and high mood. But it is also important to create a set of games in the child that will have a positive impact on the physical and intellectual development of the child. At the end of each recommended physical game, conclusions are given about how a child's activities affect his or her mental development. The game is held in collaboration with parents to help children.

Physical games that develop a child intellectually are made up of tasks that are unknown to children and require them to use their mental abilities. The mental development of a child has many characteristics. Physical games should be chosen in such a way that the tasks given to children fulfill the most necessary features that represent their mental development. If the tasks given in physical games do not correspond to the age characteristics and specific levels of development of children, it is possible to draw completely wrong conclusions about the child's mental activity. The type of human activity is divided into 3 types. 1. The game. 2. Reading 3. Work. Since this article is about the intellectual development of preschool children through physical games, one of the types of activities reveals the peculiarities of play.

In early childhood, a person is accompanied by play activities. So what physical games can be used for the intellectual development of children of kindergarten age?

For example, breaking up an entire object into small pieces, combining the discarded parts, moving the various labyrinthine paths with dexterity and agility, and finding the right path at the right time. Physical

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

games that serve the mental development of such a child help the kindergarten-age child to develop his mind, thinking, physical and mental abilities such as agility and dexterity. At the same time, it is advisable to use music and various sports elements in the selection and creation of physical exercise.

"Wheel" exercise

Flying on a wheeled bicycle, moving forward, backward, sideways on wheeled aircraft. Field of physical development: Rides a tricycle Develops the intellectual sphere: the ability to perform unrelated complex motor actions is formed, speed, grasping and control functions are developed:

strengthens the heart and blood vessels - excellent prevention of vegetative-vascular dystonia;

- stimulates the work of the lungs;
- benefits for the eyes - while riding, the child alternately looks into the distance and focuses on close points - such exercises train the eyes, allow you to take a break from the computer and classes;
- develops and concentrates attention as much as possible.

"Let's separate the colors"

How to play this game: Spread balloons of 3 different shapes (green, red, black) around the child, put 3 baskets in front of him and tell him to fill one basket by separating each color. In the process, the child distinguishes colors, imagines objects in nature, and develops the child's physical qualities such as speed, agility, concentration in the psyche, and sensory ability in the fingers. Another unique aspect of games is to strengthen the child's attention and memory.

"Let's learn to count"

Children line up in two rows facing each other. Children in the first row say only odd numbers. The opposite children are required to say even numbers. Odd-numbered children are required to sit, and even-numbered children are required to stand. Area of physical development: development of extensor muscles and active mobility of knee joints is ensured. Develops the intellectual field: Helps the development of the left hemisphere of the brain. Develops mathematical imagination.

CONCLUSION

Physical play raises the emotional state of the child, helps in the development of colors, shapes and their peculiarities, as well as mental development and sensory abilities. It is advisable to use a variety of sports equipment), mainly in the formation of movements in the child. Especially the movements performed with the ball allow the development of the child's psyche and motor skills. Out of the elements, the ball is of great interest to the child with its originality and appearance. Especially the presentation of balls painted in different colors to the child gives him aesthetic pleasure. It takes a certain amount of time for children to develop the skills of throwing the ball. The 3-year-old has no preparation phase, the throw is weak, and the approximate target direction is unclear. Only 10-12% of boys at this age are able to perform a proper throwing motion with the right hand. Girls, on the other hand, do not have throwing skills at all. Even at the age of 4, some girls do not develop this skill. But as a result of continuous repetition of physical movements, even a 3-year-old child can develop physical qualities strength and endurance. The preschool period is when a child has a strong desire to grow, develop, express himself, learn, learn. The earlier education begins with a preschool child, the earlier the results will be seen. Therefore, the development of children's mental activity becomes one of the main tasks. To do this, it is necessary to develop his large and small hand motor skills. Because human hands and fingers have nerve fibers. Through fingers, a person receives information. A child's fine motor skills affect his or her speech, logical thinking, and mental formation. When children's hand and wrist motor skills are developed properly, brain activity improves just as well. The development of motor skills of the fingers leads to the following conditions:

- development of mental activity;
- development of coordination;
- increase memory and attention;
- The formation of the ability to hold objects.

For example, performing a single physical movement with objects (balls, clubs, ribbons) gives an idea of the nature and appearance of the object. Acquires knowledge of the shape, appearance, and significance of an object needed to perform an action.

REFERENCES

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated March 5, 2018 "On radical improvement of the system of public administration in the field of physical culture and sports."
2. Tulenova X.B. Improving the physical education of children aged 5-7 in preschool institutions. Ped.fan. candidate.ilm.daraj.write to get..dis. - .T .: 2000. -125 p.
3. Action games: Methodical manual. Developer: A. Qosimov. -T: Teacher. 1983.

4. Mukhitdinova N.M. The mechanism of intellectual development in preschool children with the help of sports games // Academy. 2019. From 92-93.
5. Afraimov A.A. The place of physical education lessons in the physical development of young people // scientific 21st century April 2019. pp. 89-90.

Nurmuhammadova Yoqut,

NamDU magistri

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHDAGI BOLALARNI TARBIYLASHDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

Annotatsiya: maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi bolalar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakatli o'yinlar.

Аннотация: данной в статье освещены проведение подвижные игры с ребятами дошкольного образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, физическое развитие, физическая подготовка, подвижные игры.

Annotation: in this article which is training children with activity plays in the teaching process is clarified.

Key words: physical treatment, recovery, physical developing, physical preparation, physical training, mobile activities.

Mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama yetuk qilib tarbiyalash hukumatimiz rahbariyati oldida turgan eng asosiy vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Mustaqillikni ilk kunlaridan boshlab sog'lom avlod tarbiyasiga alohida e'tibor qaratildi[2;3]. Shu boisdan ham "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorni qabul qilinishi va "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi farmoni katta ahamiyatga ega boldi[1;4;5].

Kelajak bugundan, avlodlar esa hozirgi kunda o'sib kelayotgan yosh bolalardan boshlanadi. Ularni voyaga yetkazishda, jismonan barkamol va ma'naviy jihatdan yetuk insonlar qilib tarbiyalashda talim muassasalari, jamoat tashkilotlari, mahalla va oilaning o'rni kattadir.

Maktabgacha talim yoshidagi bolalarni salomatligini mustahkamlashda va jismoniy tayyorgarligini oshirishda ular bilan otkaziladigan harakatli o'yinlarni ahamiyati beqiosdir[6;7;8].

Ma'lumki hozirgi davrda ko'pchilik oilalarda, ayniqsa, shaxar sharoitida eng kichik yoshdan boshlab bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlariga beriladi. Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tashkilotlarini etishmasligi sababli ko'pchilik maktab yoshigacha bo'lgan bolalar oilada tarbiyalanmoqda. Shu jihatdan olganda yosh bolalar bilan xilma-xil harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun turli yo'llardan foydalanishga to'g'ri keladi.

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalar bilan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya vositasi sifatida harakatli o'yinlar "Jismoniy tarbiya" dasturi asosida tashkil etiladi.

Oila tarbiyasida esa harakatli o'yinlarni tashkil qilish bo'yicha ishlab chiqilgan yagona dastur yo'q. Shu sababdan ota-onalar farzandlarini sog'lom qilib tarbiyalab voyaga etkazishda harakatli o'yinlarning turlarini tanlash, ularni o'tkazishning to'g'ri usullarini bilishlari lozim.

Oila sharoitida bolalarning salomatligini mustahkamlashda, jismoniy jihatdan yetuk qilib tarbiyalashda ularning pedagogik hususiyatlarini, qiziqishlarini va o'yinlarni o'tkazish joylarini hisobga olgan holda quyidagi o'yinlarni tanlash va o'tkazish kerak:

- eng kichik (1-3) yoshdagi bolalar to'plarni ushlab, toplarni dumalatish, dumalatilgan to'plarga yetib olish va olib kelish, past-balandlikdagi joylardan sakrab tushish, xakkalab o'tish, bir-birini quvalab ushlab, to'pni tepish, bir-biri bilan olishish (kurash), bekinmashoq,quvlashmashoq,turli hildagi taqlidiy o'yinlar va h.k;

- o'rta (3-5) va katta yoshdagi (5-7) bolalar uchun quyidagilarni tavsiya etsa bo'ladi, ya'ni futbol o'yini qismlari (elementlari), basketbol o'yini qismlari, turnikda osilish va tortilish, quvlashish, burilib qochish, turli balandliklardan (kamida 50 sm) pastga sakrash, chuqurliklardan sakrab o'tish, velosiped haydash va poyga qilish, maxsus moslamalarda (narvon, turnik, halqa va hokazo) osilish, oshib tushish, osilib tirmashib chiqish, kurash, bilak kuchini sinash, xo'rozlar jangi, quvlashmashoq, bekinmashoq va shunga o'xshash harakatli o'yinlar.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Bolalar bilan har-xil harakatli o’yinlarni o’tkazish uchun esa ota-onalar birinchi navbatda o’yinlar yoki o’yinga o’xshash faol harakatlarning (osilish, osilib tushish, tirmashib chiqish, sakrashlar va h.k) mazmunini, qoidalarini bilishlari kerak. O’yinlarni tashkil qilish uchun qulay joylarni tanlash va tayyorlash bolalarning qiziqib o’ynashida yaxshi samaralar berishiga olib keladi. Buning uchun esa quyidagilar amalga oshirilishi lozim:

- o’yin o’tkazish joylari talab darajasida bo’lishi;
- bolalarning kiyimlari mavsumlarga qarab yengil, ixcham va o’zlariga loyiq bo’lishi;
- kichik yoshdagi bolalarni doimo nazoratda tutish, qiyinroq harakatlarda ularga ko’maklashish;
- osilib tushish, aylanish, tirmashib chiqish o’yinlarida albatta yordam berish yoki yiqilib tushmasligi uchun himoya qilish lozim;
- yaxshi bajara olmaganlarga yordam berish;
- o’yinlarning meyorini bilish, mashqlarni bajarishni va o’ynashni istamasa qiziqtirish yo’ki boshqa o’yinga o’tish lozim.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya dasturi asosida harakatli o’yinlar tashkil etiladi. Dastur mazmuni bolalar bilan o’tkaziladigan harakatli o’yinlar, sayrlar va mashqlardan iborat bo’ladi. Kun tartibida o’tkaziladigan soglomlashtirish tadbirlari asosiy tadbirlar hisoblanadi. Ba’zi tajribali tarbiyachilar va jismoniy tarbiya mutaxassislari dasturdan tashqari turli harakatli o’yinlardan ham unumli foydalanishadi.

Jismoniy tarbiya dasturidagi harakatli o’yinlar quyidagilardan iborat:

- to’p bilan bajariladigan o’yinlar: to’pni olib qo’yish, ilib olish, uloqtirish, doiraga tushirish, savatga tushirish, bir-biriga uzatish, bir-birini urish (tegizish) va h.k;
- estafetali o’yinlar: biron buyimni yugurib qo’yib kelish va qaytib olib kelish, arqonchadan sakrab yugurish, tizzada emaklab yurish va h.k;
- narvon yoki maxsus moslamalarga osilish va osilib aylanish, chiqish, tushish;
- kurash elementlari: qo’llardan ushlab silkitish, yelkadan ushlab silkitish, oyoqlardan ushlab yoki chalib yiqitish, olishish, beldan ushlab olishish va h.k;
- sayr, sayohatlar, toza havoda dam olish, o’tirib o’ynaydigan turli hildagi o’yinlar;
- kichik havzalarda va ariqlarda cho’milish, kim tez suzadi, kim yaxshi usul bilan suzadi kabi o’yinlar.
- samalyot, poezd, raketa, avtobus harakatlarini ifodalovchi o’yinlar va h.k.

O’yinlarni tashkil qilish va qiziqarli qilib o’tkazish uchun joylarni tanlash, ularga bo’lgan talablarni bilish lozim. Sog’liqqa zarar keltiruvchi va shikastlanishga sabab bo’luvchi jihatlardan bartaraf qilish tarbiyachi-tashkilotchining burchidir. Ayniqsa, narvonlarning butun yoki siniqligi, osilib o’ynash, asboblarning tozaligi va butunligini avval tekshirib ko’rish lozim.

Argamchi, to’plar, arqon, chamberak va boshqa asbob-uskunalarini guruh bo’lib o’ynashda barcha bolalarga yetarli bo’lishi yoki to’g’ri taqsimlanishi lozim. Aks holda bolalar o’rtasida talashish natijasida nizolar, bir-biri bilan urishishi va janjal chiqarishga sabab bo’ladi.

Takidlash lozimki, o’yinlar jarayoni yoki so’ngida (yakunlash) bolalarning barchasida quvnoqlik, yani o’ynashga ishtiyoq bo’lishi lozim. Biron-tasi ham o’yin yoki bir-biridan norozi bo’lmasligi kerak.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi va tarbiyachi eng avvalo sport va harakatli o’yinlarning turlari va mazmunlarini a’lo darajada bilish, tashkil qilish hamda o’tkazish jarayonlarida doimo birgalikda ijro etish bolalarning qiziqishi, aytganlarini so’z siz bajarishi va tarbiyachiga bo’lgan e’tiqodlarini oshirishda eng muhim omil sifatida hizmat qiladi.

Harakatli o’yinlar jarayonida, harakatlarni noto’g’ri bajargan bolalarni kamsitish, koyish yaramaydi, aksincha, rag’batlantiruvchi tarbiyaviy usullardan foydalanish bolalar ruhiyatiga ijobiy tasir etadi. Faol bolalarni rag’batlantirishda o’rnak sifatida ba’zilarni na`muna qilish mumkin.

Hulosa qilib shuni aytish mumkunki, maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalar bilan harakatli o’yinlarni o’ynash va jismoniy mashqlarni bajartirishda avvalo ularning pedagogik hususiyatlarini hisobga olish, oy’inni o’tkazish joylarini va kerakli bo’lgan jixozlarni oldindan tayyorlab qoyish uarda o’yinga bo’lgan qiziqishni yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.

2. Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президентининг «Соғлом авлод учун орденини таъсис қилиш тўғрисида»ги Фармони(1993. 4 март). Туркистон. – Тошкент, 1993. 6 март.

3. Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президентининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони (2002 й. 24 октябрь). Спорт. – Тошкент, 2002. № 80. 30 октябрь.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: “Адолат”, 2017. –112 б.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.

6. Махкамжонов К. М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. –Тошкент.1995. -74 б.

7. Махкамжонов К. М. ва бошқ. Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. Дарслик.–Тошкент. “Iqtisod-moliya”, 2008. -98 б.

8. Туленова Х.Б. Мактабгача тарбия муассасаларида 5-7 ёшли болалар жисмоний тарбиясини такомиллаштириш. Дисс. ... пед. фан. ном. –Тошкент. 2000. -160 б.

Primova Nargiza Adilovna

NDPI jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

SPORT BAYRAMLARI SSNARIYLARI VA ULARNI TUZISHGA QO'YILADIGAN TALABLAR

Annotatsiya. Maqolada sport bayram ssenariylarini o'tkazish va tashkil etish metodikasi, bayram ssenariyasi va uni tuzish qoidalari, sport bayrami ssenariyasining mazmuni, ssenariyada ifodalanishi zarur bo'lgan shartlar, maktab sport bayramlariga tayyorgarlik ishlari va mavzuli bayramlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar. Tadbir ssenariysi, bayramga tayyorgarlik rejasi, taxminiy ssenariy, tashkiliy qo'mita, musobaqa shartlarini bajarish qoidalari, maxsus seminarlar, bellashuv shartlari, ommaviy sport musobaqalari, ommaviy o'yinlar, sport ko'ngil ochishlari, attraksionlar, bayramni ochilishi va yopilishi, bayram kostyumlari, bayram nizomi va dasturi, «sahna pardasi», ommaviy chiqishlar.

Аннотация. В статье приведены методика проведения и организации спортивных праздников, сценарий праздника и правила его составления, содержание сценария спортивного праздника, условия, при которых он должен быть выражен в сценарии, подготовительная работа к школьным спортивным праздникам и методика организации и проведения тематических праздников.

Ключевые слова. Сценарий мероприятия, план подготовки к празднику, примерный сценарий, оргкомитет, правила выполнения условий соревнований, спецсеминары, условия соревнований, массовые спортивные соревнования, массовые игры, спортивные развлечения, аттракционы, Открытие и закрытие праздника, праздничные костюмы, устав и программа праздника, «сценический занавес», публичные выступления.

Annotation. The article presents the methodology of conducting and organizing sports holidays, the holiday scenario and the rules for its compilation, the content of the sports holiday scenario, the conditions under which it should be expressed in the scenario, preparatory work for school sports holidays and the methodology of organizing and holding thematic holidays.

Keywords. The scenario of the event, the plan of preparation for the holiday, the approximate scenario, the organizing committee, the rules for fulfilling the conditions of the competition, special seminars, competition conditions, mass sports competitions, mass games, sports entertainment, attractions, Opening and closing of the holiday, festive costumes, the charter and the program of the holiday, "stage curtain", public performances.

Kirish. Ssenariya so'zi, atamasiga «Ruscha-o'zbekcha lug'at»da «kinofilm olish uchun yozilgan adabiy asar, kinofilm ssenariyasi yoki drammatik asar rejasi, syujet sxemasi va unda ishtirok etuvchilarning sahnaga chiqish tartibi, vaqti ko'rsatilgan ro'yxat»-deb ta'rif berilgan. «Bayram ssenariyasi» deganda biz bayram ishtirokchilarini (yoki musobaqa qatnashchilarini) tomosha ko'rsatiladigan joy (sahna, maydon, sayhonlik, sport zali va h.k.)ga chiqish navbati ro'yxati va vaqti ko'rsatilgan, bayramgacha bir necha bor tekshirib ko'rilgan, o'tkazilayotgan tadbirning rejasi deb atasak xato qilmagan bo'lamiz. Ssenariya bo'ladigan tadbir-bayram, musobaqa, tantanali kecha (bayram kechasi), festival, olimpiada, mavzuli bayram, ko'ngil ochish marosimlari, biror sport turi kuni, fizkulpturachilar kuni (bayrami), «Balli qizlar», «Balli yigitlar» va h.k.larning o'tkazish tayyorgarligining birinchi kunidan boshlab, o'sha tadbirning yopilishigacha bo'lgan barcha faoliyat mazmunini o'z ichiga

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

oladi. Ssenariyaning mazmuni o‘tkazilayotgan tadbirning maqsadi, vazifalari va tadbir nimaga bag‘ishlanganligi ko‘rsatilgan kichik «Tadbirga kirish» yoki «So‘z boshi» bilan boshlanadi. Sinf dan tashqari ishlar davomida targ‘ibot va tashviqot, sog‘lomlashtirish tadbirlarini o‘tkazish uchun jismoniy tarbiya faollari turli xil maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun maktabning tadbirini ssenariyasini tayyorlash, yozish va o‘tkazish malakasiga ega bo‘lishi kerak va bu malaka qayd qilingan komissiyalarning faollarini tayyorlash seminarlarida asosiy mavzulardan biri bo‘lishi lozim. SHuni hisobga olib, biz quyida sport bayramlarini taxminiy ssenariysini yozish metodikasini tavsiya qildik.

Sport bayrami ssenariyasining mazmuni. Sport bayrami ssenariyasi mazmuni o‘z ichiga: tadbirning nomi, qanday sanaga bag‘ishlanishi, qo‘yilgan maqsad va vazifalari uchun aniq vositalar va bayram mazmuni shunga muvofiq lashtiriladi; O‘tkazish sanasi va joyi; Bayramga tayyorgarlik rejasini tuzish (ssenariyni tayyorlash maktab masshtabida bo‘lsa 1 oy avval tuziladi); Bayramni joyini dizayni, o‘tkazish joyida rangbaranglik, his-hayajon, yuzaga keltiriladigan bayram aurasini, o‘ziga xos muhitni ssenariyda ifodalanishini ahamiyati muhim. Maktab sharoiti, jihozlar, foydalanadigan barcha sport anjomlari qolaversa, qatnashchilarning tayyorgarligi darajasi hisobga olinadi; Tashkiliy qo‘mita va tarkibidagilarga aniq vazifalar belgilanadi hamda vazifalarni bajarilish muddati aniq ko‘rsatiladi; Bayramda hakamlik, musobaqa shartlarini bajarish qoidalarini o‘rganish muhimligi e‘tiborga olinib, hakamlar uchun ularga maxsus seminarlar tashkillash rejaga kiritiladi; Bayramni ochilishi, yopilishi, g‘oliblarni taqdirlash; Bayram ssenariysi bayram mazmuniga kiritiladigan bellashuv shartlarini to‘liq o‘zida mujassamlashtirgan bo‘lishi lozim.

Ssenariyada ifodalanishi zarur bo‘lgan shartlar. Ishtirokchilar paradi va bayramni ochilishi, bayroq ko‘tarish.

Ommaviy chiqishlar, tarkibida - erkin mashqlar, sport turlari bo‘yicha alohida chiqishlar, yakka kurashlardan parchalar, gimnastlar, akrobatlarning mahoratlarini namoyish qilish maqsadidagi ko‘rgazmali nomerlari va h.k.lar.

Ommaviy sport musobaqalari, bellashuvlar.

Ommaviy o‘yinlar, sport ko‘ngil ochishlari, attraksionlar.

Bayramni yakunlash-qatnashchilarni saflash, g‘olib jamoalar va shaxsiy birinchilik g‘oliblarini taqdirlash.

Maktab sport bayramlariga tayyorgarlik ishlari. Sport bayramlari odatda o‘quvchilar hayotida unutilmas voqealardan biri bo‘lib qoladi. Bayram tayyorgarligi jarayoni uzoq muddat talab qiladigan sinfdan tashqari ishlarining etakchi shakllaridan biridir. Ularni tayyorlash o‘tkazish, jismoniy tarbiya mutaxassisini shu tadbirga oid nazariy bilim, amaliy malaka va ko‘nikmalariga bog‘liq. Ta’lim-tarbiya tizimi o‘quv muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni ommaviyligiga erishish, jismoniy mashqlar va sportning bir necha turlarini targ‘ibot-tashviqoti, o‘quvchi-yoshlarni jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlariga jalb qilish uchun vosita rolini o‘ynashi va eng asosiysi sog‘lomlashtirishni nazarda tutishi kerak.

Bayramga tayyorgarlik ishlari quyidagi ketma-ketlikda amalga oshiriladi:

1. Maktab sport bayramini o‘tkazish bo‘yicha tashkiliy qo‘mita yoki shtab tashkillanadi; ularning a‘zolariga aniq vazifalar topshiriladi; tarkibiga maktab direktori (rais), jismoniy tarbiya o‘qituvchilari; jismoniy tarbiya tashkilotchilari; sinf rahbarlaridan vakillar; jamoatchi tashkilotlarning vakillari; ota-onalar kengashi; maktab jismoniy tarbiya jamoasi kengashi vakillari hamda homiylardan vakillar va boshqalar kiritiladi.

2. Bayramni o‘tkazish muddati va vaqti belgilanadi.

3. Bayramni o‘tkazish, tayyorlash rejasini tuzish musobaqa dasturlarini yozish va ishlash yo‘lga qo‘yiladi.

4. Maktab pedagogika kengashida bayramni o‘tkazish rejasi, nizomlar va dasturlarni (ssenariyni) muhokamadan o‘tkaziladi.

5. Hakamlar kollegiyasini yuzaga keltirish, tayyorlash va ularni sinovdan o‘tkazib, hakamlik malakasiga baho beriladi.

6. Moddiy mablag‘larni aniqlash, bayramni o‘tkazish uchun mas‘ullarni belgilash, sinflarni, sport seksiyalarning bayramdagi aniq vazifalari ko‘rsatiladi va musobaqa joyini tayyorlash-lozunglar yozish, bayroqlar tayyorlash, musobaqa jihozlari, turli xil bezaklar (gullar, emblemalar, rangli sharlar va x.k.)ni topish va jihozlashga tayyorlash.

7. Targ‘ibot va tashviqot ishlarini yo‘lga qo‘yish, o‘quvchilarni bayram dasturi bilan tanishtirish, bayramga bag‘ishlangan devoriy gazetalarni chiqarish, sinf, maktab jismoniy tarbiya va sport burchaklarini bezash, lozung, shiorlar, fotovitrina, fotomontaj, fotoalbom va kino-video tasmalar namoyish qilish, ularni tayyorlash.

8. Bayramni ochilishi va yopilishi uchun ommaviy chiqishlar blokini tayyorlash. Turli xil ommaviy bajariladigan mashqlar, seksiya va krujoklarni faoliyatini namoyish qilish, ularni chiqishlarini tayyorlash.

9. Bayram dasturidagi musobaqalarga sportchi o'quvchilarni tayyorgarligini yo'lga qo'yish.

Bayramni o'tkazilishiga barcha o'quvchilarni qiziqtirish, sport formasini tayyorlash, maykalarga nomerlar yozish, emblemalar tikish, o'zini sinfi yoki parallel sinflarni sport gimnlarini tayyorlashdek tashkiliy ishlar o'z vaqtida yo'lga qo'yilishi bayramni tarbiyaviy ahamiyatini oshiradi. Sinflarga tayyorgarlik yuklamasi teng taqsimlanishi, kichik yoshdagilar supurib sidersa, o'rta maktab yoshdagilar maydonni (zalni) jihozlaydi, katta yoshdagilar hakamlikka tayyorlanadi.

Mavzuli bayramlarni tashkillash. Jismoniy tarbiya va sport bayramlaridan tashqari qator maktablar taqvimning ayrim kunlari uchun himoyachilar kuni, konstitutsiya kuni, hotin-qizlar kuni 8-martga, mustaqilligimiz kuni va h.k.larga bag'ishlab mavzuli bayramlar tashkillaydilar. Bunday bayramlar o'z mavzusiga muvofiq, alohida jihozlar tayyorgarlik va tashkillashni talab qiladi. Mavzuli bayram ssenariysi dasturi adabiy, badiiy montaj tarzida tashkillanib, dasturni tayyorlash jismoniy tarbiya, musiqa, rasm, adabiyot, fizika fani o'qituvchilarini jalb qilish hamda faol o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi.

Bayram nizomi va dasturi ishlab chiqilgandan so'ng maktab pedagogika kengashi tomonidan sinflar orasida chiroyli sport formasi va uning emblemasining tanlovi uchun konkurs eolon qilinishini foydasi muhim. Bayram kostyumlarini tayyorlash, musobaqalashadigan joyni jihozlash o'quvchilardan katta ijodiy izlanishni, tikish, bichish, yozish, chizish va boshqa hayotiy zaruriy harakat malakalarini namoyon qilishdek tarbiyaviy vazifalarni hal qilinadi. Maktab ustaxonalari, homiylar, ota-onalar yordamidan unumli foydalana olish, aloqa, muloqot qila bilish, ish bitirish uchun uddaburonlikdek har bir shaxs uchun zaruriy hayotiy saboqlarni olishdek tarbiyaviy jarayon, muhit yuzaga keltiriladiki, unda barcha foydalana olish imkoniyatiga ega bo'lsin.

Mavzuli bayramlarini o'tkazish metodikasi. Maktab sport seksiyalari va jismoniy tarbiya krujoklarida bir necha kun, oy davomida gimnastika va akrobatik chiqishlar tayyorlanadi va ular mashq qilinadi. Erkin bajariladigan, akrobatika mashqlari, yakka kurashlar bo'yicha bayram chiqishlariga aniqlik kiritiladi. Ashula fani o'qituvchisi bayram chiqishlari, nomerlari orasidagi pauzalarda, bayram musobaqalarida g'olib deb eolon qilingandan so'ng chalinadigan musiqalarni tanlashda; fizika fani o'qituvchisi ularni magnit tasmasiga yozish, bayramni boshlovchisi uchun mikrafon tayyorlab bayram akustikasini yaratishi jismoniy tarbiya o'qituvchilari esa sport dasturidagi musobaqalar, ommaviy chiqishlar, jamoalarni chiqishlarini gimnastlar, akrobatlar, yakka kurashchilarni tayyorlashlari va mehnat o'qituvchilari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan birga maydonni jihozlash, tozalash, tekkizlash, chizish, bayroq ko'tarish joyi, bayroqchalar, hakamlar ularni yozuv chizuvi daftarlari, tablolar va h.k.larni tayyorlaydilar. Adabiyot o'qituvchisi-shiorlar mazmunini tekshirib berish, boshlovchining nutqlari, ochish va yopish marosimlarining matnlari, sheorlar, qo'shiq ashulalar matnini ko'rib berishga jalb qilinadi. Qayd qilingan ishlar bayram mavzusidan chetga chiqmaslikni taqozo etadi. Bayramdan oldin kamida 3 marotaba eng asosiy tayyorgarlik-ko'rik o'tkazilib, lozim bo'lgan o'zgartishlar kiritiladi va jamoalardan qatnashuvchilar ro'yxati ko'rsatilgan buyurtmalar olinadi. Bayramni umumiy davomiyligi muddati kichik maktab yoshdagilar uchun 1 soatu 20 minutgacha, o'rta maktab yoshdagilar uchun 2 soatgacha, katta maktab yoshdagilar uchun 2-2,5 soat davom etishi tavsiya qilinadi. Mavzuga bag'ishlangan bayram g'oliblarini taqdirlash homiylar, ota-onalar kengashi, sinflarning uzlari tayyorlagan qimmatbaho sovg'alar va esdaliklarni har bir musobaqa yakunidan so'ng g'oliblarga topshirilishi kerakli natija beradi. Tantanali ochilish va yopilishi parad bilan, paradni boshqaruvchining maktab direktori va tashkiliy qo'mita a'zolariga raport berish bilan boshlanadi, salomlashishdan so'ng, tabrik so'zi, bayroq ko'tarish, gimn bilan birga ko'shib bajariladi. Maktabning eng yaxshi sportchilari bayroq ko'tarishga jalb qilinadi. Paradda yurish boshlanishini, ommaviy chiqishlarni «sahna pardasi»deb foydalaniladi. Chunki chiqishlar, o'rin almashishlar sinxron tarzda bo'lishi bayramning tomoshasi sifatiga ijobiy ta'sir qilishi amalda isbotlangan. Bu holat boshlovchi tomonidan navbatdagi chiqishni e'lon qilish bilan amalga oshiriladi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya tashkilotchisi o'z sinfida «O'zbekiston sporti» gazetasi va sinf jurnallari materiallarini muhokamasini sistemali ravishda o'tkazadi. Sport haqidagi kinofilmlarni jamoa bo'lib tomosha qilishni tashkillaydi. Maktab terma komandalarini tuman, shahar va viloyat musobaqalarida qanday qatnashganligi haqida barcha sinf o'quvchilariga axborot beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Maxkamdjanov K.M. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish. Darslik 2008 y.
2. Maxkamdjanov K.M. va boshqalar. "1-2-3-4 sinflarda jismoniy tarbiya" Toshkent, 2004-2008 y.

3. Tulenova X.B., P.Xodjaev va boshqalar. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi “Iqtisod-moliya” Toshkent 2012 y.
4. A.Abdullaev. R.Rasulov. A.Xasanov. Umumiy o’rta va kasb xunar ta’limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar Farg’ona 2009 y
5. Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.
6. Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.
7. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.
8. Sattorov, A. E., and G. K. Saidov. "Improving the training elements in primary training groups of sports schools." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2.05 (2021): 737-746.
9. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 125-130.
10. Fatullayeva, Muazzam. "O ‘QUV–MASHG’ULOTI JARAYONIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILİYATLARINI TARBIYALASHNING PEDAGOGİK SHART-SHAROITLARI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 131-134.
11. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 92-95.
12. Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 86-91.
13. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "VOLEYBOL O’YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O ‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrası o’qituvchisi." *Научно-практическая конференция. 2022.*
14. Фатуллаева, Муаззама Азимовна. "VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O’ZIGA XOS YO’LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrası o’qituvchisi Вақоуева Дилноза Вахтиёр қизи, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2022): 154-158.
15. Bakhtiyorovich, Ibragimov Manuchehr. "ANALYSIS OF EXERCISES IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN." *Конференции. 2020.*
16. МОЛОДЁЖЬ, В. НАУКЕ. "и ‘ь; ‘Челябинская государственная." *Челябинск* 1 (2013): 2.

BuxDU Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti.

I.I.Saidov.

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti magistrat:

Istamova Durдона Mashraf qizi.

Buxoro pedagogika instituti magistranti

S.I.Saidov.

O‘Z-O‘ZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI JISMONIY RIVOJLANSH

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda o‘quvchilar o‘z-o‘zini jismoniy tarbiyalab, sog‘lig‘ini mustahkamlashi ularni jismoniy rivojlantirishdagi roli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini bolalarni sog‘lomlashtirishga yo‘naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan.

Tayanch tushunchalar: sog‘lomlashtirish, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, o‘z-o‘zini jismoniy tarbiyalash, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar, sekin o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar.

Резюме. В данной статье изложены методы организации оздоровительных уроков физической культуры, в дошкольных организациях и начальных классах общеобразовательных школ.

Ключевые понятия: оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

Summary. In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

Support conceptions: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Tarbiyaning umumiy tizimida individning jismoniy rivojlanishdagi miqdoriy va sifat o'lvohlari yaxshilanishida aynan jismoniy tarbiyaning hissasi katta. Aynan shu yo'l bilan individual jismoniy sifatlariga, maqsadga yo'naltirilgan jarayon jihatlari yetkazildi.

Tarbiya masalasiga zamonaviy yondashish orqali "jismoniy mukammallik" atamasini biz jismoniy tarbiyaga, sog'lom turmush tarzi, shaxsning jismoniy harakatlanishining asosi bo'lgan ehtiyoj, deb tushunamiz. Tarbiya va ta'lim shuningdek, o'z-o'zini tarbiyalash shaxsni rivojlantirish barobarida uni raqobatga bardoshli, bilimi, malaka va ko'nikmasi bilan jamiyatda munosib o'rin egallashga intilish imkonini beradi. Shaxsning raqobatga bardoshlilikini tavsiflovchi sifatlarining ruhiy pedagogik tahlili orqali shaxsning yuqori darajadagi raqobat bardoshlilikini belgilab beruvchi bir nechta tizimni ishlab chiqdi: maqsadning aniqligi, ishchanlik, ishga ijodiy yondashuv, tavakkal qilishga qodirlik, mustaqillik, stressga bardoshlilik, kasbiy parvozga intilish.

Bularning bari shaxsning jismoniy tarbiya darajasining rivojlanganligi, ikkinchi tomondan uning sog'lom turmush tarzini kechirishiga bog'liq. Jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash bu aniq maqsadga yo'naltirilgan, shaxsning ongli va rejaga muvofiq o'z sog'ligini mustahkamlash maqsadida o'z ustida ishlashi, jismoniy mahoratning oshishi, hamma tomonlama jismoniy rivojlanganlik, professional faoliyatda shaxsiy sifat va muvaffaqiyatlarning mukammalligidir. O'z-o'zini jismoniy tarbiyalashning asosiy maqsadi jismoniy tarbiyaning ma'naviy, ijtimoiy, moddiy qiymatlaridan mustaqil foydalana olishni shakllantirish orqali jismoniy mukammallikka erishish mumkinligi qayd etilgan. Buni amalga oshirish uchun quyidagi topshiriqlarni bajarish lozim:

- salomatlikni ta'minlash, jismoniy o'z-o'zini tayyorlash, o'z-o'zini tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini kechirishga oid bilimlarni, ko'nikmalarni shakllantirish orqali o'zlashtirish va jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish;

- organizmning rivojlanish bosqichlarini inobatga olgan holda uning jismoniy salohiyat va ishchanligini oshirishda organizmni tabiiy, samarali rivojlantirishga ko'maklashuvchi forma va funksiyalar;

- yakka jismoniy rivajlanishni inobatga olgan holda sport o'yinlari asosida harakatlanish qobiliyatini tarbiyalash;

-harakatlantiruvchi ko'nikma va malakalarni, jismoniy o'z-o'zini kamolga yetkazish, hayot uchun muhim bo'lgan faoliyatda talab etiladigan mustaqil darslarning ko'nikmalarini tarbiyalashni shakllantirish.

Shaxsning tarbiyaliligi uning nafaqat aytilgan ishni vaqtida bajarishi bilan belgilanadi, balki ma'lum bir ishlardan o'zini tiyib turishi lozimligini ongli anglashida ham ko'rinadi. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'uloti jarayonlari va musobaqalarda qatnashish o'quvchilardan ongli ravishda topshiriqlar, buyruq, o'qituvchining vazifasini bajarishni, tarbiyali bo'lishni, mustaqil qaror qabul qilish va tashabbuskor bo'lishni talab etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish ma'lum tahlika va jasorat ko'rsatish bilan bog'liq. Mashqlarni bajarish jarayonida o'quvchi tashqi ta'sirlarga e'tibor bermaslikka o'rganadi, o'zidagi o'z-o'ziga ishonch kayfiyatini kuchaytirib, mardlikni rivojlantiradi. O'z-o'zini jismoniy tarbiyalash jarayonida qat'iyatlilik va jiddiylilik kabi shaxs xislatlari rivojlanadi va yanada mustahkamlanadi. Bu narsa o'quvchilarning uzoq vaqt mobaynida o'z oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishish yo'lida ongli ravishda ish olib borishlarida namoyon bo'ladi.

O'quvchining fe'l-atvori ishchanlik, qat'iyatlilik kabi sifati bilan belgilanadi. Musobaqalar vaqtida jismoniy mashqlarni bajarish doimo kuchli hayajon bilan o'tadi: musobaqa oldi hayajoni, raqib bilan bellashishdan oldingi xavotir, g'oliblik nashidasi, yutqazgandagi mag'lubiyat alami va boshqalar. Qattiq hayajonni boshidan o'tkaza turib o'quvchilar turli vaziyatlarga tayyor turishni, o'z ustidan nazorat o'rnatishni, o'ylab aniq harakatga kirishishni o'rganadilar. Turli noxush holatlar, kuchli hayajonlanishdan

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

qutulish uchun pedagog o’quvchilarga ma’lum maxsus mashqlarni bajarishni taklif etadi. Bu mashqlar o’z-o’zini tarbiyalashga xizmat qila oladi. Bularga quyidagi mashqlar kiradi: autogen mashqlar bajarish, nafas olish mashqlari, o’z-o’zini massaj qilish. Shu yo’l bilan o’quvchilarning har tomonlama va to’liq rivojlanishi uning o’z ustida tinimsiz faol ish olib borishi, doimiy ravishda o’zini tarbiyalashi, jismoniy mukammallikka erishishi orqali amalga oshadi.

O’z-o’zini tarbiyalashga o’tishni ish, muloqot, jismoniy tarbiya darslaridan ajralib turadigan maxsus faoliyat, deb qarash kerak emas. Inson o’zini jamiyatning foydali mehnatida ishtirok etish orqali tarbiyalaydi. Agar o’quvchi sport zali, o’yin maydonchasi, sport maydoniga kelsa, ertalabki gimnastikani bajarsa, u o’z-o’zini tarbiyalashga kirishgan bo’ladi.

Olimlar o’z-o’zini tarbiyalashning bir nechta turlarini ishlab chiqishdi:

- o’quvchilarning o’z yutuq va kamchiliklari, o’z hayot yo’llarini anglab yetishlari;

- o’ziga nisbatan talabchanlik, o’zidan norozilik, eng yaxshi bo’lishga intilish;

- o’z oldiga ma’lum bir maqsad va vazifalarni qo’ya bilish va ularga erishish;

- maqsadga intilish, qat’iy ishonch, tamoyillik, mustaqillik, faollik;

- oldiga qo’yilgan maqsad va vazifalar yo’lida hech narsadan og’ishmay reja asosida oldinga intilish;

- o’z ustida ishlash yo’llari va uslublarini bilish;

- o’zini bir nechta yo’nalishda kamol toptirishga qaratilgan aniq faoliyat.

O’zini jismoniy tarbiyalash o’quvchi shaxsining o’z xatti-harakatini baholay olishini shakllantirish uchun yetarli asosdir. O’z-o’zini baholash o’z faoliyati va harakatini o’zi nazorat qilishning psixologik mexanizmi. U o’z maqsadlari, ularni amalga oshirish imkoniyati, mustaqil faoliyatining natijalarini baholash munosabatlarida namoyon bo’ladi. O’z imkoniyatlarini to’g’ri baholay bilish, haqiqiy holat bilan, o’zining harakatlari bilan mutanosib ravishda taqqoslash, erishgan yutuqlarini bo’rttirmaslik yoki omadsizlikka uchraganda ruhan tushkunlikka tushmaslik, ya’ni o’zini har qanday holatda nazorat qilish o’z-o’zini adekvat baholash deb ataladi.

6-10 yoshli o’quvchilarda o’z-o’ziga adekvat baho berish darajasi o’sib boraveradi. Bu davrda o’zlar uchun muhim bo’lgan ko’rsatkichlarning bahosiga qarab o’zlarini past baholaydilar. Bunday pasayish bor holatni keltirib chiqaradi, ya’ni endi o’quvchilar ko’rsatkichlarini mustaqil harakatlari bilan ko’tarishga harakat qiladilar. Tashqi ko’rinishdagi o’zgarishlar, shuningdek, unda bir nechta sifatlar shakllanishiga ta’sir ko’rsatadi (masalan, o’ziga ishonch, xushchaqchaqlik, odamoxunlik). Yuqori sinfdagi qizlarning o’z-o’zini baholash ko’rsatkichi pastligining sababi ham ehtimol shundandir. O’ziga adolatli baho bermaslik o’smirda o’z-o’zini tarbiyalashda talaygina muammolarni keltirib chiqaradi. O’ziga yuqori baho qo’ygan o’quvchilar o’z imkoniyatlarini bo’rttirib, haddan tashqari o’zlariga ishonidilar, bundaylar o’z-o’zini tanqid qila olmaydi, ularda erishgan yutuqlari bilan qoniqishga moyillik bo’ladi. Bundaylarni o’z ustida ishlashga o’rgatish, o’z kamchiliklarini to’g’rilashni tushunib yetishlarini anglash muhimligiga ko’ndirish mushkul. O’quvchilarning o’z ustida ishlashini faollashtirishda jismoniy tarbiya o’qituvchilarining mehnati nihoyatda muhim.

Shunday ekan, o’z-o’zini tarbiyalashning samarali bo’lishiga erishish uchun o’qituvchidan turli-tuman uslublardan foydalanish talab etiladi. O’zini tarbiyalashda mavzularga bo’lingan holda olib borilgan suhbatlarning o’rni beqiyos. O’quvchilar, tabiiyki, bu mavzuga katta qiziqish bilan qarab, unda faol ishtirok etadilar. Bu suhbatlarni o’quvchilar orasida hurmat-e’tibor qozongan pedagog olib borsa, maqsadga muvofiq. Sababi o’quvchilar bunday suhbatlarda o’zlarini erkin tutishlari, pedagogga ishonishlari, samimiy holda u bilan dardlashishlari kerak.

O’quvchilarning o’zini-o’zi tarbiyalash jarayonining barcha bosqichida ota-onalarning namuna bo’lishi katta ahamiyat kasb etadi. O’z-o’zini tarbiyalashga o’rgatishda o’quvchilarni o’zaro bir-biriga taqqoslamagan ma’qul. Imkon qadar ularning har biri tomonidan alohida qo’lga kiritilgan yutuqlarning aniq darajasiga tayanish lozim. Har qanday ijobiy natija rag’batlantirilib borilishi lozimligini unutmaslik kerak. Baholaganda ularning hozirgi ishlari nuqtai nazaridan emas, balki ilgari natijalari bilan solishtirgan holda ularning yaxshi tomonga o’zgarganligi bilan munosabat bildirish kerak.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Mirziyoyev Sh.M. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi “2022–2026 yillarga mo’ljallangan Yangi O’zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to’g’risida»gi PF–60-son Farmonida

2. Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журналы, 1998. 6-сон. 12-18-б.

3. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.
7. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.
8. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Муҳаррир, 2013. – 692 б.
9. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.
10. Umumiy o'рта ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. - 71-135-betlar. Umumiy o'рта ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.
11. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.
12. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.
13. Umumiy o'рта ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'рта ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.
14. Атоев А.Қ., Саидов И.И. Маҳаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш//“Педагогик маҳорат” БухДУ педагогика ва жисмоний тарбия факультетининг назарий ва илмий-метоик журнали. Бухоро. 2010. 2-сон 28-31 бет.

Курбонов Хаким Хайдаркулович

Бухоро давлат университети
Спорт фаолияти кафедраси ўқитувчиси

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР РИВОЖЛАНИШИНING ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИ

Аннотация: Мақолада табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланиш асосида мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнини мақбуллаштиришнинг усулий йўллари аниқлаш ҳамда болаларни тарбиялаш усулларнинг самарадорлиги мактабгача ёшдаги болалар тарбиясини психик ривожлантириш йўллари тадқиқ этилган.

Калит сўзлар: мактабгача таълим, болалар, ривожланиш, жисмоний тарбия, ўйин.

Аннотация: В данной статье исследуются методические пути оптимизации процесса физического воспитания дошкольников, основанные на целенаправленном использовании дифференцированно-двигательных игр, и эффективность методов детского воспитания в вопросах психического развития дошкольников.

Ключевые слова: дошкольное воспитание, дети, развитие, физическое воспитание, игра.

Age features of preschool children's development and physical education classes

Abstract: The article explores ways to optimize the process of physical education of preschool children based on the targeted use of stratified movement games, as well as the effectiveness of methods of child rearing and ways of mental development of preschool education.

Keywords: preschool education, children, development, physical education, play.

Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги туфайли барча соҳаларда ҳар томонлама юксалиш юз бераётгани, туб ижтимоий-сиёсий ва маънавий ўзгаришлар умуминсоний кадрятлар тизимида янгиланиш, инсоннинг барча шахсий эҳтиёжлари, талаблари ва манфаатлари биринчи ўринга кўтарилаётгани, айниса ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий-ахлоқий ва жисмоний имкониятлари янада ошаётгани бугунги кунда сир эмас.

Соғлом авлод - соғлом юрт демакдир. Соғлом авлодни тарбиялаш вазифаси эса биринчи навбатда мактабгача тарбия муассасалари зиммасидадир.

Шу муносабат билан янги инсонни тарбиялашнинг мураккаб ва кўп қирралимуҳим муаммосининг муҳим йўналиши - ҳар бир кишида ўз соғлиги тўғрисида ўз қайғуриш маданиятини сингдиришдир. Уни таркиб топтириш учун оила, мактабгача таълим муассасалари, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт тизимларининг ходимлари бутун куч қувватини, ғайратларини ишга солиб, боланинг онгига ёшлигидан жисмоний тарбияга бўлган муҳаббатни сингдириб боришлари даркор. Бугун ҳеч кимга сир эмас, эрта ёшдан бошлаб спорт билан мунтазам шуғулланадиган болаларгина жисмонан соғлом, бақувват бўлиб вояга етади, Шуасосда ҳар бир ота-онанинг эзгу орзуси бўлмиш соғлом фарзанд ўстириш, аҳолимиз ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг қарор топтириш учун катта имкониятлар пайдо бўлади. Мактабгача жисмоний тарбия тизимида болаларни педагогика ва психология асосида ҳар томонлама шаклланиши, ҳаракат, жисмоний қобилиятларининг такомиллашишини, ҳаракат малакаси, кўникма ва билимларини катталарнинг педагогик жараёни таъсири остида тарбиялаш ва ўргатиш лозимдир. Мактабгача бўлган давр боланинг ривожланишида муҳим давр ҳисобланиб, унинг саломатлигига, жисмоний ривожланишига ва ҳаракат маданиятига замин яратади. Шунинг учун ҳам мактабгача таълим муассасаларида жисмони тарбия бўйича иш олиб бориш кенг маънода аҳамиятлидир. Мазкур ишимизда мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари, яъни спортга оид кўнгили очадиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқлар, сайрга олиб чиқишлар, гимнастика турига хос машғулотлар тавсия этилади. Гимнастика машқларидан унумли фойдаланиш болаларни барча бажарадиган ҳаракатларини аниқ ва равшан бажаришга одатлантиради. Ҳаракатли ўйинларда эса болалар ўрганган ҳамда ўзлаштирган асосий ҳаракат ва кўникма ва малакаларидан фойдаланадилар.

Мураккаб спорт ўйинлари, расмий мусобақалар мактабгача таълим ва тарбия муассаса ёшидаги болалар билан ўтказилиши тавсия этилмайди, чунки бу машғулотлар давомий машқ қилишни ҳамда катта жисмоний юклама ва асаб зўриқишини талаб қилади. Лекин спорт ўйинларининг энгил элементларини ҳамда кўнгили очар машқларни, спорт турларининг айрим машқларини мактабгача таълим ва тарбия муассаса болаларига тавсия этиш жуда аҳамиятлидир. Жисмоний машқларни танлаб олишда умуман мактабгача таълим ва тарбиямуассаса болаларини эмас, балки мактабгача таълим ва тарбия муассаса болаларининг аниқ ёшдаги гуруҳларини ҳисобга олмоқ зарур. Шуни унутмаслик керакки, ўтказиладиган машғулотларни мураккаблаштириб бориш фақатгина машқларнинг ҳажми ҳамда меъёрини ошириш ҳисобидан бўлиб қолмасдан, балки улардан ҳаракатларни сифатли бажариш талаб қилиниши зарур. Бу ерда боланинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олмоқ даркор: масалан, катта гуруҳдан мактабга тайёрлов гуруҳига ўтказилиш даврида бола ҳалигача тўғр сакрашни ўзлаштира олмаган ёки ўрганмаган бўлиши мумкин. Шундай бўлмоқлиги зарурки, яъни у ҳеч бўлмаганда баландликаа сакраганда олдиниға 20 см, сўнг 25-30 см га бемалол сакрай олиши лозим. Боланинг ўз вақтида ўзлаштира олмаганининг сабаби шундан иборатки, ушбу турларга ўргатиш биргалиқда олиб борилмаган.

Ҳаракатларнинг асосий турлари (юриш, югуриш, мувозанат, осилиш, сакраш, улоқтириш) ни 5-6 ёшли болалар етарли даражада ўзлаштира олмаганлиги уларнинг ўйин фаолиятида ва ўзлари мустақил шуғулланишида шуҳаракатлардан жуда кам фойдаланишидан дарак беради.

Таниқли психологлар А.С.Вьготский, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьева таърифича мактабгача ёшда ўйин етакчи фаолият бўлиб, у туфайли бола психикасида катта ўзгаришлар юз беради. Ҳаракатли ўйинлар мактабгача ёшдаги бола учун энг қулай фаолият шакли бўлиб, ҳаракатлар кўникмасини онгли равишда такрорлашни кўзда тутати.

Мактабгача таълим ва тарбия муассасаларидаги кун тартибидаги жисмоний ҳаракатлар болаларга ижобий таъсир этиб, уларнинг жисмоний ривожланишига, иш фаолиятига, болалар баданининг чиниқишига олиб келади, буларнинг ҳаммаси болаларни турли касалликлардан сақлаб қолишга сабаб бўлади.

Шунга кўра, мактабгача ёшдаги болаларни жисмонан ва психик жиҳатдан соғломлаштириш, боланинг ҳаракат соҳасини ривожлантириш, чакқон, кучли, жасур бўлишдек ҳаётий эҳтиёжлар асосида ҳаракатга бўлган қизиқишини кучайтиришнинг самарали воситаларини излаб топиш долзарб масала ҳисобланади. Мазкур муаммонинг ечими, бизнингча, яхлит тарбия жараёнини, боланинг ҳар томонлама мутаносиб, жумладан, жисмоний ва психик ривожини таъминловчи ижтимоий-педагогик шароитлар бирлигини яратишда. Бунда болаларнинг ҳаракат фаолиятини ташкил этишнинг ўйин шакллари энг қимматли ҳисобланади.

Ёш жиҳатдан аралаш гуруҳлардаги жисмоний маданият машғулотилари жисмоний машқларни жуда синчиклаб танлашни талаб этади. Бу машқлар бир гуруҳга бирлашган барча болаларнинг ёш хусусиятлари ва имкониятларига мос келиши лозим. Бола ривожланишидаги ҳар бир алоҳида ёш босқичи ўзининг психик ва жисмоний хусусиятларига эга. Шунинг учун жисмоний машқлар ва таълим методикасининг мазмуни ҳам ҳар хил бўлиши керак. Кичик ёшдагилар учун оғирлик қиладиган, бевақт берилган ва айни пайтда катта ёшдаги болалар учун енгил, бирмунча психик ва жисмоний зўр беришни талаб этмайдиган материал иккала ҳолда ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Кичик ёшли болалар ўзлари учун мураккаб бўлган зарур оралик звенодаги қийинчидикларни муваффақиятсиз тарзда бартараф этадилар. А.В.Запорожец «Ҳар бир ёш босқичида умумий психофизиологик бинонинг навбатдаги қавати кўйилади, вазифа уни беҳуда шошма-шошарликсиз, олдинги қаватни битириб бўлмасдан кейингисини кўймасдан жуда ярашикли қилиб қуришдан иборатдир», - деб огоҳлантиради.

Айни пайтда катта ёшли болалар ўз имкониятларидан паст машқларни бажараётганларида уларнинг ўзларига бериладиган ақлий ва жисмоний зўр беришни талаб этмайдиган материалга нисбатан қизиқиши йўқолади. Шунинг учун аралаш гуруҳларга мўлжалланган машғулотилар дастурининг мазмуни ҳар бир ёш гуруҳи болалари имкониятларига мос бўлиши лозим.

Бундай гуруҳларда машғулоти режалаштиришнинг қийинлиги шундаки, бир томондан ҳар бир гуруҳ болалари учун уларнинг ёш гуруҳларига мувофиқ жисмоний машқларни танлаш, иккинчи томондан барча болаларни улар учун қизиқарли бўлган фаолиятга бирлаштириш имконини топиш зарур.

Машғулоти бошланиши олдида катта ёшли болалар спорт кийимларини киядилар, сўнг уларнинг айримлари бирмунча кичик ёшлиларнинг кийинишига ёрдам берадилар, бошқалари эса зарур жисмоний маданият инвентарини машғулотиларга мустақил тайёрлайдилар. Иш шундай ташкил этилганда кичиктоғлар машғулоти ўтказишни орқага сурмайдилар, катта ёшлилар эса ўзларининг ёшига яраша меҳнат фаолияти тури билан шуғулланадилар ва кичикларга ёрдам кўрсатадилар.

Машғулоти турлича бошланиши мумкин: масалан, хонага дастлаб кичик болалар кирадилар ва ўтирадилар, улардан сўнг катта ёшли болалар кирадилар. Уларнинг қадди-қоматни тутиши ва ҳаракатлари кичиклар тақлид қилишлари учун кўргазмали намуна бўлиб хизмат қилади.

Шундан сўнг кичик ёшли болалар ўз дастурлари бўйича қатор машқларни бажарадилар. Бунда баъзан катта ёшли болалар машқларни бажариш усулини кўрсатган ҳолда қатнашишлари мумкин (масалан, доира бўйлаб сафланишда катта ёшли болалар кичик ёшлилар ўртасида турадилар, кичиктоғлар уларнинг ҳаракатларини қузатиб турадилар). Бошқа бир ҳолда эса кичик ёшлиларни гуруҳчаларга бўлиш ва уларнинг ҳар бирини катта ёшлиларга топшириш мумкин, катта ёшлилар уларни тарбиячи раҳбарлигида ўргатиб борадилар.

«Қаранглар, - дейди Тарбиячи - катта болалар байроқчаларни юқорига қандай кўтаришяпти ва оҳиста пастга туширишяпти». Намойишдан сўнг у: «Энди сизлар ҳам катталар билан биргаликда шу машқни бажаринг», - дейди. Ишни бундай ташкил этиш катта тарбиявий мазмунга эга бўлиб, у катта ёшли болаларда масъулият, аҳиллик, қониқиш ҳиссини, кичикларда эса барча нарсани яхши адо этадиган ўзидан катталарга ҳурмат ҳиссини уйғотади. Шундай бўлиши ҳам мумкинки, тарбиячи кичик болалар билан банд бўлганда катта ёшлилар хонанинг иккинчи бурчагида бошқа бирор ҳаракат тури билан мустақил шуғулланишади, бунда улар тарбиячи эътиборида бўладилар.

Болаларни машғулотида уюштиришнинг у ёки бу шаклини танлаш, машғулоти вазифалари ва мазмунига, болалар сонига ҳамда уларнинг умумий интизомига боғлиқдир.

Кичик ёшли болалар билан ҳаракатли ўйин ўтказишда (баъзан барча болалар учун умумий ўйин ўтказилиши мумкин) тарбиячи катта ёшлилар гуруҳидаги айрим болаларга ўйинни тушунтиришни (агар болаларда бундай тажриба бўлса), ўйин вазияти ҳосил қилишни (стулларни қўйиб чиқиш, зарур бўлганда ўйинчоқларни жойлаштириш ва бошқалар) ёки она қуш, қурқ тозук, мушук, автомобиль ролини бажаришни топширади: бошқа болалар ўйинда кичик ёшлилар билан бирга қатнашишлари мумкин.

Ўйиндан сўнг кичик ёшлилар энага қузатуви ва ёрдамида сайрга тайёрланадилар, катта ёшлилар эса, тарбиячи билан ўз дастурлари бўйича шуғулланишни давом эттирадилар.

Келтирилган машғулоти режаси тахминий ҳисобланади ва у доимий бўлиши мумкин эмас. Ёш жиҳатдан аралаш гуруҳларда жисмоний маданият машғулотиларини ҳар хил ташкил қилишга интилиш зарур. Масалан, болалар навбати билан шуғулланишлари мумкин: дастлаб катта ёшли болалар шуғулланадилар, кичик ёшлилар эса бу вақтда энага қузатувида ўйнайдилар ёки аксинча

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

- кичик ёшлилар тарбиячи ҳамкорлигида жисмоний машқлар билан шуғулланадилар, катта ёшли болалар эса тарбиячининг топшириғига кўра бирорнарсга билан мустақил машғул бўладилар.

Амалда аралаш гуруҳларни комплектлашнинг турли усуллари мавжуд.

Чунончи, Н.В.Потехина икки аралаш ёшдаги болаларни бирлаштиришни муваффақиятли деб ҳисоблайди. Бунда асосий ҳаракатларга (юриш, югуриш ва ҳоказо) ўргатиш дастурининг баъзи хусусиятларига эътибор берилди. Бу шундан иборат бўладики, дастур талабларининг мураккаблашуви қанчалик. янги ҳаракатларни киритиш ҳисобига эмас, балки уларни бажаришни ўрганишнинг турли усуллари ва сифат ҳамда миқдор кўрсаткичларини яхшилаш ҳисобига амалга оширилади. Шунинг учун жисмоний маданият машғулотида икки гуруҳча учун асосий ҳаракатларнинг бир турини режалаштириш мумкин, бироқ бунда дастур талаблари турлича бўлади. Бу эса болалар фаоллигини, диққатининг жамлигини, машғулотнинг мотор зичлигини сақлаб қолишни таъминлайди. Масалан, кўпроқ кичик ёшли болалардан иборат кичик ўрта гуруҳчада кичик гуруҳ дастури ҳисобга олинади, бироқ ўрта гуруҳ ёшидаги болалар учун машқлар мураккаблаштирилади ва унинг бажарилиш сифатига бўлган талаб оширилади. Катта - тайёрлов гуруҳларига мўлжалланган

машғулотлар ҳам худди шу тарзда режалаштирилиши мумкин. Агар бу гуруҳда тайёрлов гуруҳи болалари кўпроқ бўлса, у ҳолда материал улар имкониятларини ҳисобга олиб режалаштирилади, бироқ талаблар кичик ёшлиларга нисбатан енгиллаштирилади. Бунда иккала ёш гуруҳидаги болаларнинг жисмоний ва умумий ривожланиши даражаси ҳисобга олинади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Зокирова Н. Н. Махсус мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнини такомиллаштириш усуллари //Современное образование (Узбекистан). – 2014. – №. 12. – С. 34-41.

2. Абдуллаева Б. П. Мактабгача таълим ташкилотлари ва бошланғич синфларда жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 3.

3. Усмонов Ш. Х., Самадов С. С., Фармонов А. Ч. Физкультурно- спортивные интересы и мотивационные установки студентов //Вопросы науки и образования. – 2021. – №. 4. – С. 129.

4. Kh, Kadirov R., R. S. Shukurov, and S. S. Samadov. "The Inquiry On The Changes Of Relations Towards The Basics Of The Culture Of Healthy Life In The Students Of Elective Courses." International Journal of Progressive Sciences and Technologies 25.2 (2021): 112-118.

5. Sadikovich S. S. Physical Culture and Sports as the Basis for a Healthy Lifestyle for Young People. – 2022.

6. Абдуллаев К. Ф., Жураев Б. Т. Формирование правильной осанки ребенка в семье //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 21-3 (99). – С. 30-33.

7. Жураев Б. Т. Деятельность педагога по гуманизации учебно- воспитательного процесса //Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI в.: материалы междунар. науч.- творч. форума. – 2017. – Т. 31.

8. Ortiqov O. R. O'QITUVCHI FAOLIYATIDA PEDAGOGIK DEONTOLOGIYA VA KOMPENTLIKNING ROLI VA AHAMIYATI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 42-47.

9. Ortiqov O. R. GLOBALLASHUV JARAYONIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA MAFKURAVIY IMMUNITETNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI //Scientific progress. – 2021. – Т. 1. – №. 5.

**MAKTAB O'QUVCHILARINI O'ZBEK MILLIY KURASHI VOSITASIDA
SOG'LOMLASHTIRISH**

**IMPROVING THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN THROUGH THE UZBEK NATIONAL
STRUGGLE**

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarini o'zbek milliy kurashi vositasida sog'lomlashtirishning ilmiy nazariy va amaliy asoslari, kurashni yanada rivojlantirishning muammo va yechimlari, istiqbollari yuzasidan taklif va tavsiyalar berilgan.

Tayanch so'zlar. iroda, matonat, urf-odat, mexanizm, texnik, taktik, texnologiya, sifat, taqvim, buyuk, ajdod, meros, qadriyat.

Annotation: In this article, suggestions and recommendations are given regarding the scientific theoretical and practical basis of improving the health of general secondary school students by means of Uzbek national wrestling, problems and solutions, prospects of further development of wrestling.

Basic words. will, fortitude, tradition, mechanism, technical, tactical, technology, quality, calendar, great, ancestor, heritage, value.

Dolzarbli. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish jahon hamjamiyati ijtimoiy siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Insonning jismonan sog'lom, aqlan yetuk, kuchli, irodali, matonatli bo'lib tarbiyalanishida sport turlarining o'rni beqiyosdir.

Dunyoda har bir millatning urf-odatlari, milliy an'analari, ijtimoiy kelib chiqishini aks ettiruvchi milliy sport turlari mavjud. Milliy sport turlari o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom va aqlan yetuk qilib tarbiyalashda eng samarali vosita sifatida qo'llaniladi. O'zbekiston Respublikasining umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya ta'limi tizimida, o'zbek milliy kurashi o'quvchi yoshlarni sog'lomlashtirish, ularni har tomonlama tarbiyalashning muhim omillaridan biridir.

Respublikamizda yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda¹. Ta'lim muassasalarida o'quvchi yoshlarni sog'lomlashtirishda milliy sport turlari vositalaridan samarali foydalanish uning tashkiliy asoslarini yaratishga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiq.

Ta'lim tizimi mamlakat taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi va barqaror rivojlanishning muhim omili sifatida qaraladi. Hozirgi davrda O'zbekiston aholisining tibbiy-demografik xususiyatiga ko'ra o'quvchi-yoshlarning salomatlik darajasi muhim ijtimoiy ko'rsatkichlaridan sanaladi.

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 28 yanvar 2022 yildagi PF-60-son "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi, 2017 yil 2 oktabrdagi PQ-330-son "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 7 noyabrdagi 893-sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar dasturi to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tadbir etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-6099-son Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 28 apreldagi "«Sog'lom turmush tarzi» platformasi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 253-sonli Qarori hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlar, aholini salomatligini saqlash va mustahkamlash, o'quvchi-yoshlarni har tomonlama tarbiyalash hamda sog'lomlashtirishga doir belgilangan vazifalarni amalga oshirish muhim, kechiktirib bo'lmaydigan dolzarb vazifadir.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021 yillarda O'zbekistonni rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi PF-4947-sonli Farmoni //O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to'plami. –T., 2017. -b 39.

Tadqiqotning maqsadi: Maktab o‘quvchilarini o‘zbek milliy kurashi vositasida sog‘lomlashtirishning afzalliklari.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

Yoshlarni jismoniy tarbiya qilishda individual yondashuv, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimining asosiy yo‘nalishiga aylanishi kerak.¹

O‘zbek milliy kurashi o‘quvchi-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini, salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega bo‘lib, tarbiya jarayonida muhim o‘rin egallaydi. Kurash sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida o‘ziga xos jismoniy mashqlar tizimi mavjudligi, insoning nafaqat jismoniy, balki ma’naviy-axloqiy jihatdan takomillashishi uchun imkoniyat yaratadi. Kurash vositasida o‘quvchi shaxsining salomatligini rivojlantirishga - bu nafaqat umumiy qarorlar tizimi, balki salomatlik haqidagi bilim va uni mustahkamlash o‘z-o‘zini tarbiyalashning maxsus mexanizmi hisoblanadi.

Milliy kurash turlarining ko‘p qirraligi maxsus jismoniy mashqlari va ularni qo‘llash metodlari, maqsadga muvofiq ravishda olib borilganda organizmning asosiy funksiyalarini rivojlantiruvchi va sog‘lomlashtiruvchi ta’sir ko‘rsatishi, mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning ommaviy vositasi sifatida xizmat qilishi, yosh avlodni kamolotga yetkazishda kurashning muhim ahamiyatga ega ekanligi to‘g‘risida ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan².

Masalan, A.Q.Atoev milliy sport turlari har bir xalq milliy madaniyatning o‘ziga xos elementlari sifatida emas, balki jismoniy tarbiya harakatining hozirgi vazifalarini hal qilishning muhim vositasi sifatida namoyon bo‘lishini ta’kidlab o‘tgan³.

Ko‘plab olimlarning o‘zbek milliy kurashi bo‘yicha olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari, shu jumladan, bir nechta ilmiy-uslubiy, o‘quv yo‘llanma va darsliklar tayyorlaganlar bo‘lib; kurashchilarning mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, jismoniy, psixologik, texnik, taktik tayyorgarligi, kurash usullarini o‘rgatish, kurash bo‘limlariga saralash, musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish, yosh kurashchilarni ba’zaviy elementlarni shakllantirish hamda sport maktablarida trenirovka mashg‘ulotlarini, oliy o‘quv yurtlarida kurash darslarini tashkil etish va o‘tkazishga bag‘ishlangan.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha 2022/2023 o‘quv yiliga mo‘ljallangan taqvim-mavzu rejasida 5-9 sinflar kesimida jami 476 soatni tashkil etadi, kurash darslariga 40 soat ajratilgan: rejada o‘zbek kurashining tarixi, rivojlanish bosqichlari, mamlakatimizda kurashga bo‘lgan e’tibor, jahonda kurashning tariqiy e’tishi va rivojlanishi, tanani parvarish qilish qoidalari, kurashda harakatli o‘yinlar, maxsus mashqlar, kurashchi uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni shakllantirish, jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar, usullarni o‘rgatish, himoyalaniish va qarshi usul texnikasi, xavfsizlik qoidalari, bo‘yinlarni toblash, yiqilishdan saqlanish usullari, orqaga va yonlarga yumshoq yiqilishlar; turish, siljish holatlar mashqlarini bajarish, himoyalaniish texnika usullari haqidagi mavzular o‘rin olgan⁴.

Bugungi kunda dunyo makonida kechayotgan globallashtirish muhit, o‘quvchi-yoshlar salomatligini asrashga yo‘naltiruvchi texnologiyalarning keng ko‘lamda rivojlanishiga olib kelmoqda. Umumiy o‘rta ta’lim jarayonida o‘quvchi-yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligi, ta’lim va tarbiya jarayonining sifat ko‘rsatkichini namoyon etadi.

Kuzatishlar, o‘rganishlar, tajribadan kelib chiqib, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining soatlar hajmini hamda kurash darslariga ajratilgan o‘quv soatlarini sinflar kesimida oshirishni taqozo etadi. 2017 yil 20 sentabrda bo‘lib o‘tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida tarixda ilk bor kurash sport turi 2018 yilda Indoneziyada o‘tgan XVIII yozgi Osiyo o‘yinlari dasturiga alohida sport turi sifatida hamda 2022 yilda - Xitoyda, 2026 yilda - Yaponiyada o‘tadigan yozgi Osiyo o‘yinlari dasturlariga kiritilgani, kurashni ommalashtirish, uning jahon sporti durdonasiga aylanishiga va Xalqaro olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilishiga erishish bugungi kunda davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi darajasida olib chiqildi⁵. Chunki, o‘zbek milliy kurashi

¹ Koshbaxtiyev I.A., Kerimov F.A., Axtamov M.S. Valeologiya asoslari. Darslik.-Toshkent, 2005.-227 b.

² Shukurov R.S. Talabalarda turon yakkakurashi vositasida sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish: Avtoref.dis. ..p.f.f.d (PhD).-B.: 2022. 6.

³ A.K.Atoev. O‘quvchi yoshlarni o‘zbek kurashiga o‘rgatish usuliyoti. Uslubiy qo‘llanma.-Toshkent, 2005.- 34 b.

⁴ <https://idum.uz/uz/archives/15392>

⁵ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-son qarori. <https://lex.uz/docs/>

xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman, 2023 yil 1-2 may

jozibadorligi, kishini ruhan tetik qilishi, salomatligini mustahkamlashi, xususan o'quvchi-yoshlarni sog'lomlashtirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

O'zbek milliy kurashini o'quvchi-yoshlar orasida ommalashtirish, yanada rivojlantirish hamda kurash vositasida sog'lomlashtirish masalalarini hal etishda quyidagilarni inobatga olish muhim:

- ❖ kurash bilan shug'ullanish uchun zarur moddiy-texnik baza va infratuzilmani shakllantirish;
- ❖ maktabda kurash bo'yicha darsdan tashqari sport to'garaklari faoliyatini munta'zam tashkil etish;

- ❖ o'quvchi-yoshlar o'rtasida kurash bo'yicha sport musobaqalar, tadbirlarni yuqori saviyada tashkil etish va o'tkazish;

- ❖ kurash bo'yicha respublika, osiyo, xalqaro sport musobaqalari g'olib va sovrindorlari, kurash faxriylari, yetakchi mutaxassislar, olimlar ishtirokida uchrashuvlar, davra suhbatlari, seminar-treninglar o'tkazish;

- ❖ maktab jismoniy tarbiyasida kurash darslariga ajratilgan o'quv soatlarini oshirish va dars mashg'ulotlarini samaradorligini, o'qitish, o'rgatishning zamonaviy ta'lim metodikalarini dars mashg'ulotlarida joriy qilish hamda ta'lim sifatiga jiddiy e'tibor qaratish.

Bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarining 5-11 sinflari kesimida jismoniy tarbiya fani 476 soat. Kurash darslariga ajratilgan soatlar (1-jadval) ko'rsatib o'tilgan.

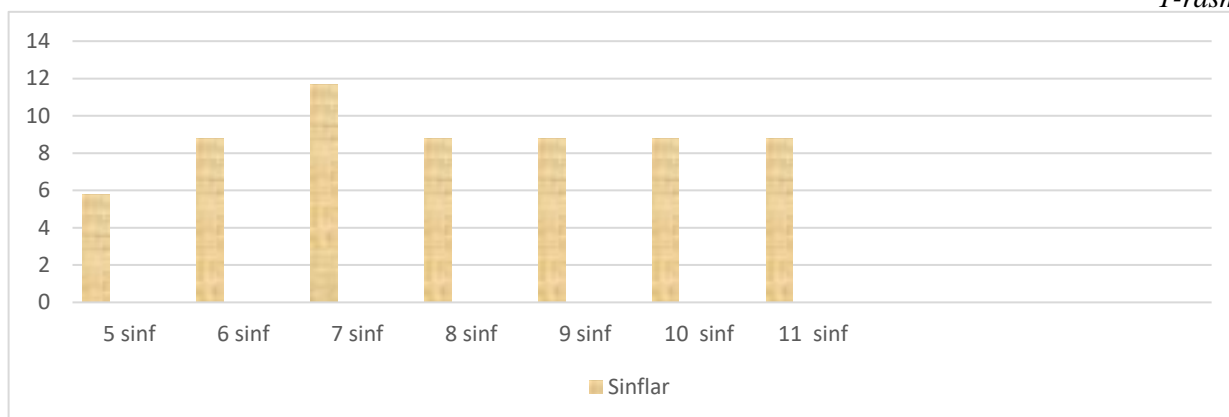
1-jadval

№	Sinflar	Yillik	I chorak		II chorak		III chorak			IV chorak	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	5	4							4		
2	6	6							6		
3	7	8							7	1	
4	8	6							6		
5	9	6							6		
6	10	6						2	4		
7	11	4							4		
Jami		40						2	37	1	

1-jadval, ko'rinib turibdiki kurash darslari maktab jismoniy tarbiyasining 8,4 % tashkil etmoqda. Ajratilgan soatlar o'quvchilarni kurash fani bo'yicha bilim, ko'nikmalarini shakllantirishda, kurashga sportga qiziqishlarini yanada oshirish, kurash vositasida salomatligini mustahkamlash va ularni har tomonlama tarbiyalashda, sog'lomlashtirishda yetarli darajadami?.

Ushbu masalaga yanada oydinlik kiritish uchun sinflar kesimida % hisobida ko'rib chiqamiz: 5,11 sinflarda 5,8%, 6,8,9,10 sinflarda 8,8 %, 7 sinfdan esa 11,7 % tashkil etadi. Ushbu ma'lumotlar umumlashtirilib diagramma ko'rinishida aks ettirildi (1-rasm)ga qarang.

1-rasm



1-rasm. 2022/2023 o'quv yilida umumiy o'rta ta'lim maktablarida kurash darslariga ajratilgan o'quv soatlari diagrammasi

Xorijiy tajriba, o'rganilgan adabiyotlar, manbaalarda hozirgi kundagi olimpiya uyinlari dasturidan o'rin olgan sport turlari qaysidir davlatning milliy sport turi hisoblanadi va shu darajada kelishida, dastlab usha mamlakatda rivojlantirilgan, ommalashtirilgan, ta'lim muassasalarida fan sifatida o'qitilishida alohida e'tibor qaratilgan.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni, ayniqsa milliy sport turlarini ommalashtirish, rivojlantirish davlat siyosati darajasida ko‘tarilib, ustuvor yo‘nalishga aylandi. Shunday ekan, bugungi kunda ta’lim muassasalarida, jumladan umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani, jumladan, kurash darslarini yuqori saviyada tashkil qilib o‘tkazish, ajratilgan soatlar hajmini oshirish hamda qayta ko‘rib chiqishni taqozo etadi.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida kurash darslari bo‘yicha taqvim-mavzu rejalarining mazmuniy, tarkibiy qismlariga o‘zgartirishlar kiritish muhim ahamiyat kasb etadi.

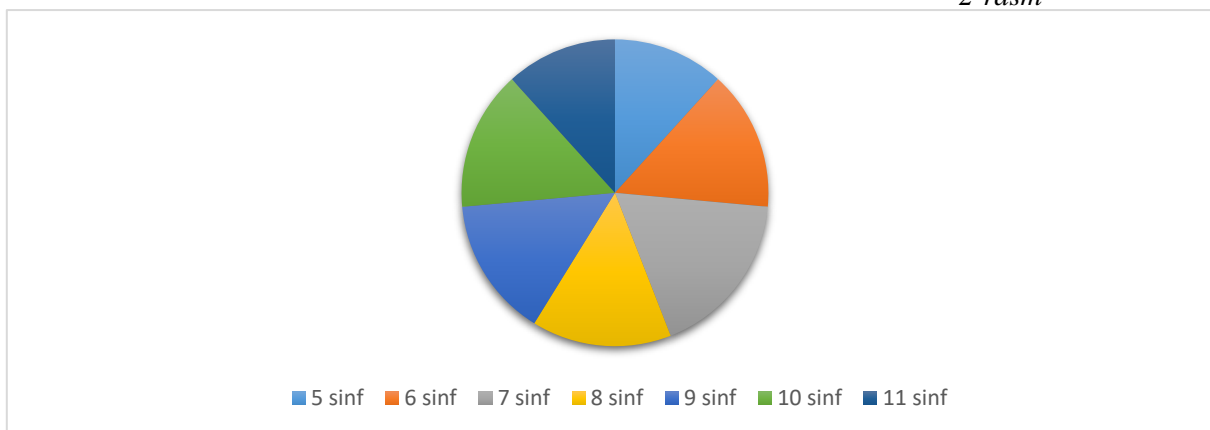
Biz, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida sinflar kesimida (2-jadval) ko‘rsatilgan tartib taklif etiladi.

2-jadval

№	Sinflar	Yillik	I chorak		II chorak		III chorak			IV chorak	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	5	8						4	4		
2	6	10						4	6		
3	7	12						4	7	1	
4	8	10						4	6		
5	9	10						2	6	2	
6	10	10						4	4	2	
7	11	8						4	4		
Jami		68						26	37	5	

5-11 sinflar uchun kurash darslari (2-jadval)da ko‘rsatilgan tartibda umumiy o‘quv soatlari hajmini amaldagi 40 soatdan, istiqbolda 68 soatga $40+28=68$, ya’ni, 8,4 % dan 14,3% ga hamda sinflar kesimida 5,11 sinflarda 11,7 % ga, 6,8,9,10 sinflarda 14,7 %, 7 sinflarda 17,6 % ga oshirish maqsadga muvofiq. Ushbu ma’lumotlarning diagramma ko‘rinishidagi ifodasi (2-rasm)ga qarang.

2-rasm



2-rasm. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida istiqbolda kurash darslariga ajratilishi taklif etilayotgan o‘quv soatlari diagrammasi

O‘quvchilarga buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an‘analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazishda, o‘quvchilar orasidan yosh istiqbolli sportchilarni tanlab olishda, yoshlarni ushbu sportga yanada keng jalb etish orqali sog‘lom turmush tarzini faol targ‘ib qilish, kurash vositasida sog‘lomlashtirish, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash hamda jismoniy va ma’naviy tayyor, ijtimoiy faol shaxslar etib shakllantirishda o‘zbek milliy kurashining o‘rni muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Xorijiy va mahalliy adabiyotlar, sohaga oid hukumat qarorlari, meyyoriy – huquqiy hujjatlar, dasturlar, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida olib borilgan kuzatish, o‘rganish va tahlillar shuni ko‘rsatadiki, dunyo makonida kechayotgan globallashtirish muhiti, inson salomatligini asrashga yo‘naltiruvchi texnologiyalarning keng ko‘lamda rivojlanishiga olib kelmoqda. Inson ehtiyoji jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga kundan-kunga oshib borishi kuzatilmoqda. Ayniqsa ta’lim muassasalarida o‘quvchi – yoshlarning salomatligini mustahkamlash, sog‘lom hayot tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, ularni har tomonlama barkamol bo‘lib yetishishida jismoniy tarbiya, milliy sport turlarining ahamiyati ortib bormoqda. O‘quvchi-yoshlarni milliy sport turlariga jalb etish, qiziqishlarini yanada oshirib, ta’lim mazmuniga xorijiy tajribalar, ta’lim va tarbiyaning zamonaviy metodikalarini joriy etish, jismoniy tarbiya va sport ta’limini yangi bosqichga ko‘tarib, milliy qadriyatlarimizni o‘zida mujassam etgan kurash vositasida sog‘lomlashtirish, ular hayotidagi ahamiyatini, millat kuzgusi, milliy

qadriyati kurash sporti nufuzini, xalqaro miqyosida olib chiqishda ta'lim muassasalarida kurash dars mashg'ulotlarini yuqori saviyada tashkil qilib o'tkazishni taqozo etadi.

Aslanova M.A.

Navoiy davlat pedagogika instituti dotsenti.

Xayriddinov Rustam Xayriddinovich

Navoiy davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 1-kurs magistri

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY MADANIYATNI SHAKLANTIRISHNING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI

Annotatsiya. Ushbu maqola O'zbekiston Respublikasi ta'lim tizimida Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini sifatli va samarali tashkil qilinishi uchun pedagogik asos bo'lishga xizmat qilishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sport, dars, ta'lim, fan, barkamol, tarbiya, ilm ma'rifat, maktab.

Аннотация. Данная статья призвана служить педагогической основой для качественной и эффективной организации занятий физической культурой в начальных классах в системе образования Республики Узбекистан.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, урок, образование, наука, грамотность, воспитание, наука просвещение, школа

Annotation. This article is intended to serve as a pedagogical basis for high-quality and effective organization of physical education classes in primary classes in the education system of the Republic of Uzbekistan.

Keywords: physical culture, sports, lesson, education, science, literacy, education, enlightenment, school.

Kirish. Dunyo amaliyotida maktab yoshidan boshlab o'quvchilar organizmining shakli va funksiyalarini takomillashtirish, harakatlantiruvchi bilimlar, mahorat va ko'nikmalarni shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayonlar alohida o'rin egallaydi. Mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasi va metodik ta'minotini kuchaytirish, o'quvchilarning sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish borasida olib borilayotgan islohotlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jozibadorligini oshirib, ta'lim oluvchilarning unga bo'lgan qiziqishi va e'tiborini yanada kuchaytirishga zamin yaratmoqda. O'zbekistonda yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash chora-tadbirlarida "yoshlar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishi uchun shart-sharoitlar yaratish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish" kabi vazifalar belgilangan.

O'zbekiston Respublikasining 2017 yil 7 fevraldagi O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha "Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son, 2019 yil 29 apreldagi "O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5712-son Farmonlari, 2018 yil 14 avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3907-son qarori hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda xizmat qiladi.

Ma'lumki, boshlang'ich sinflarda darsda ishtirok etayotgan o'quvchilarning hammasi bir xil qobiliyat yoki jismoniy rivojlanishga ega emasligini shu o'rinda yana bir bor yodga olib o'tamiz. Maktablarimizda o'tilayotgan jismoniy tarbiya darslarini kuzatadigan bo'lsak, aksariyato'qituvchi – murabbiylarimiz butun sinf o'quvchilariga birxil tempda dars o'tayotgani hechkimga sir emas. Vaholanki, sinfda 30 ta o'quvchi ta'lim oladigan bo'lsa, ularda 30 xil organism mavjud. Ularning hammasi ham o'tilayotgan mashg'ulotni bir xilda o'zlashtira olmaydi. Shu ma'noda o'qitishning har bir shakli o'qituvchining o'qitish jarayonidagi etakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi. o'qituvchining yetakchilik ahamiyatini tahlil qilish nicketma-ket, uning o'qitish jarayonidagi harakatlarini quyidagi bo'limlar bo'yicha ko'rib chiqish orqali bajarish mumkin:

- o'qitish maqsadini aniqlash;
- o'qitishning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
- o'quvchilar tayyorgarligining boshlang'ich darajasini aniqlash, ya'ni ularning qobiliyatlariga, o'zlashtira olish imkoniyatlariga qarab guruhlariga ajratish;
- o'qitish mezonlarini aniqlash;
- o'zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;

- zarur jihozlarni tayyorlash (ko’rgazmali qurollar)
- o’qitish qo’llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
- o’qitishni butunligicha va elementlari bo’yicha baholash;
- o’qitishga zarur bo’lgan hollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan o’qitishning hamma tamoyillari bir-biri bilan o’zaro bog’liq bo’lib, o’qitish jarayonida birga qo’llanishi mumkin. o’quv jarayonida ularning birortasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiyinlashadi. Jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirishda o’qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo’llagan taqdirdagina o’qitishda yuqori natijalariga erishish mumkin. O’qituvchi tomonidan jismoniy tarbiya darslarida qo’llaniladigan so’zdan foydalanish uslublari butun o’quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to’g’risida yanada to’liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish ko’rgazmali uslublari o’rganilayotgan harakatlarning ko’z bilan ko’rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta’minlaydi. Ko’rgazmali metodlarni o’rgatish alohida yoki guruhli tarzda o’tkazilishi mumkin. Butun bir sinfga guruhli bir vaqtning o’zida ko’rgazmali o’rgatish va alohida ya’ni o’zlashtira olish qobiliyati sust o’quvchilarga individual ko’rgazmali o’rgatish. O’qituvchi-murabbiy mashg’ulotni o’tkazish jarayonida yangi pedagogik texnologiyadan, pedagogikaning didaktikasi va uning tamoyillaridan foydalana olishi va doimo ularni amalga oshirishga erishishi lozim. o’qituvchi mashg’ulot oldidan o’quvchilarga har bir o’yinning mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib berishi shart. Bu esa o’quvchilarda o’yinga ongli munoasabatda bo’lishni, uni to’g’ri o’rganib olishni, o’z xatolari va yutuqlarini to’g’ri tushunish hamda harakatlarni o’rtoqlarinikiga qiyoslab tahlil qilish imkonini beradi. Darsda eng samarali jismoniy yuklamalarni boshqarish usullari uchun quyidagicha tavsiya beramiz. Mashqlarni takrorlash meyyori-tabiiyki mashqlarning sonini kupaytirish yuklamaning ortishiga olib keladi, ammo o’quvchilar tayyorgarlik darajasi hozircha baland bo’lmaganligi uchun shu usuldan foydalaniladi. Mashqlanish darajasi ortib borgan sari bu usul samarasiz qoladi, chunki ko’p vaqt sarflash talab etiladi, o’qituvchi har bir daqiqani tejaydi. Mashqlarni bajarish amplitudasi-biz bilamiz harakatlarni doimo to’liq amplitudada bajarish qiyin. Shuning uchun o’qituvchi–murabbiylar uni kamaytirishga urinadilar. Jismoniy rivojlanish turmush sharoitining, xususan, tarbiyaning ta’sirida kishi organizmi biologik formalari va funktsiyalarining vujudga kelish, o’zgarish jarayonidir. Jismoniy rivojlanish tabiatning ob’ektiv qonunlariga: funktsiya va struktura o’zgarishlarining bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekin miqdor va sifat o’zgarishlari va boshqa qonunlarga bo’ysunadi. Inson jismoniy rivojining ana shu va boshqa ob’ektiv tabiat qonunlari o’zining namoyon bo’lishi hamisha ijtimoiy sharoitga bog’liqdir. Ularning namoyon bo’lishidagi harakat doirasi va formasi kishilar moddiy hayotining konkret tarixiy shart-sharoitlari, ijtimoiy taraqqiyotning ob’ektiv qonunlari bilan belgilanadi. Kishi muayyan faoliyatga tayyorlanish uchun o’zining qobiliyatini rivojlantirish maqsadida jismoniy mashqlarni ongli ravishda qo’llagan taqdirdagina biz chinakam jismoniy tarbiya to’g’risida gapirishimiz mumkin. Jamiyat moddiy hayot sharoitlari, jumladan, ov jismoniy tarbiya vujudga kelishining ob’ektiv sababi bo’lgan. Insonning ijtimoiy ongi rivoj topganligini jismoniy tarbiyaning vujudga kelishidagi sub’ektiv omil deb hisoblash kerak. Odam hayvondan shu bilan farq qiladiki, uning hayot faoliyati onglidir, uning xarakterida ma’no, maqsad bor. Inson o’z tajribasini bironvga berishning ijtimoiy usulidan foydalanadi, bu tajriba to’plashning ijtimoiy jarayonini tezlashtiradi. Yangi avlod o’zidan avvalgi avloddan o’rgangan bo’lib, ularning o’rtasida bilimlarini, mahorat va malakalarini o’rgatishdan iborat aloqa va doimiylik o’rnatiladi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya insoniy jamiyat qaror topishi bilan vujudga keldi. Harakat tajribasini avloddan avlodga berish va inson jismoniy rivojining maqsadga qaratilgan ta’siri jamiyatning kun kechirish va o’z rivojining so’zsiz omili sifatida jamiyatning eng dastlabki davrida xarakterlidir. Jismoniy tarbiya insonning tabiatini o’zlashtirishga qaratilgan hayoti va faoliyatining kechishidagi adabiy tabiiy shart-sharoit sifatida muhim vosita bo’ladi. Jismoniy tarbiyasiz avlodlarning almashishi davomida progressiv tajriba to’planishini tasavvur hal qilib bo’lmasdi.

Jismoniy tarbiyaning **ijtimoiy vazifasi** –insonning sihat-salomatligini yaxshilashga, uning jismoniy kamol topishiga, har taraflama rivojlanishiga qaratilgan va u mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorgarlik vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya tarbiyaning boshqa vositalari (axloqiy, estetik, aqliy, mehnat) bilan ob’yektiv ravishda bog’liqdir. Tarbiyaning boshqa barcha turlaridagi singari jismoniy tarbiya jarayonida ham bir qancha mushtarak pedagogik vazifalar hal etiladi. Tarbiyaning har xil turlarini qarama-qarshi qo’yib, ularni bir-birlaridan ajratib bo’lmaydi. Shu bilan birga jismoniy tarbiyani tarbiyaning mustaqil turi sifatida o’ziga xos xususiyatini nazar-pisand qilmaslik mumkin emas. Jismoniy tarbiyaning boshqa turlari inkor qilingan taqdirda, tarbiyaning boshqa turlari bilan uning mushtarak belgilari haqidagina gapirib, ko’pincha jismoniy tarbiyani alohida ajratishning g’ayri qonuniyligi to’g’risida fikr paydo bo’ladi, jismoniy tarbiya o’zi eskirib qolgan termin, unda go’yo inson haqidagi dualistik kontseptsiya aksi bor hisoblaydilar. Jismoniy tarbiyada jismoniy kamolot bilan pedagogik faoliyat o’zaro aloqada bo’ladi. Yuqorida aytib o’tilganidek, jismoniy kamolot ob’ektiv tabiiy qonunlarga

muvofiq bo'ladi, muayyan ijtimoiy maqsadlarga erishish uchun ana shu kamolotni yaxshilashga qaratilgan pedagogik faoliyat ham bunga ta'sir o'tkazadi. Jismoniy taraqqiyotning ob'ektiv qonunlarini egallash bilan birga demokratik jamiyat ehtiyojlariga muvofiq ravishda jismoniy tarbiya yordamida inson jismoniy taraqqiyotini boshqarishni o'rgatish zarur. Jismoniy tarbiyada yaxlit pedagogik jarayon sifatida hamisha ham tarbiyaviy, ham ta'limiy elementlar bo'ladi. Bu elementlar qo'yilgan vazifaga qarab har biri alohida holda turlicha bo'ladi. Jismoniy tarbiyada jismoniy taraqqiyot qonunlari ham, aslini olganda jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlaridan foydalanish xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beradi. **Jismoniy tarbiya**– bu umumiy madaniyatning bir qismi, xalq jismoniy barkamolligi maxsus vositalarini maxsus vositalarini yaratish hamda foydalanish ishini jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir. Sihat-salomatlik darajasi, jismoniy qobiliyatlarning har taraflama rivojlanishi, sport mahorati va kishilarning kundalik hayotiga jismoniy tarbiya vositalarining singib ketishi va ana shu erishilgan muvaffaqiyatlarga jismoniy tarbiya va vazifalarni hal etish bilan bevosta bog'liq bo'lgan jamiyat hayotida paydo bo'lib, rivojlanadigan narsalarning hammasini ham kiritish kerak. Shu jihatdan qaraganda, jismoniy tarbiyani amalga oshirishga hamda unga rahbarlik qilishga da'vat etilgan jismoniy tarbiya tizimi, maxsus ilmiy tashkilotlar (sport inshootlari, ashyolari va boshqalar) muhim ko'rsatkich bo'ladi.[5] Jismoniy tarbiyaning mazmunida o'tkinchi bo'lmagan, umum-bashariy ahamiyatiga ega elementlar bor (jismoniy tarbiya vositalari, ayrim ilmiy va texnikaviy muvaffaqiyatlar va hokozolar). Ular ijtimoiy jismoniy tarbiya tomonidan qabul qilinadi, tanqidiy qayta ishlab chiqiladi va rivojlantiriladi. Ijtimoiy jismoniy tarbiya o'ziga yo'llar bilan rivojlana boradi, lekin shu bilan birga boshqa xalqlardan jamiki yaxshi narsalarni qabul qilib oladi, o'z navbatida esa, ularning jismoniy tarbiyasini boyitadi.

Xulosa. Shunday qilib, jismoniy tarbiya shunday ijtimoiy hodisani, u jismoniy tarbiya sohasida ijtimoiy tarixiy praktika jarayonida to'plangan muvaffaqiyatlarning hammasini o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya erishgan muvaffaqiyatlar jamiyat hayotida aktiv rol o'ynaydi. Bu muvaffaqiyatlar kishilarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalash vositalari sifatida foydalaniladi. Jismoniy tarbiya nazariyasining yuqorida bayon etilgan asosiy tushunchalari o'zaro chambarchas bog'langandir, chunki ushbu tushunchalarda aks ettirilayotgan hodisalar o'rtasida ob'ektiv ichki aloqa bor. Binobarin, bu tushunchalarni bir-biriga qarama-qarshi qo'yish, metafizikchasiga bir-biridan ajratib tashlash mumkin emas. Ayni paytda ularni aniq farqlash kerak, chunki ularning har biri har xil hodisalarni aks ettiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги ПҚ –3907-сон «Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори. // <https://lex.uz/docs/3864155>.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ – 4947-сон «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони. // <https://lex.uz/docs/3107036>.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев 2017 йил 3 август куни мамлакатимиз ижодкор зиёлилари вакиллари билан учрашув ўтказди. // <https://uza.uz/uz/posts/adabiyet-va-sanat-madaniyatni-rivozhlantirish-khal-imiz-mana-03-08-2017>.
4. О'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (Yangi taxriri). - T.: 2015-yil 4-sentabr.
5. Axmedov F.Q., Atamurodov Sh.O'. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent -2019-yil.
6. Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.
7. Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.
8. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.
9. Sattorov, A. E., and G. K. Saidov. "Improving the training elements in primary training groups of sports schools." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2.05 (2021): 737-746.
10. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 125-130.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

11. Fatullayeva, Muazzam. "O 'QUV-MASHG'ULOTI JARAYONIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILIYATLARINI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 131-134.

12. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 92-95.

13. Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 86-91.

14. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi." *Научно-практическая конференция*. 2022.

15. Фатуллаева, Муаззама Азимовна. "VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi Вақоуева Дилноза Вахтиёр қизи, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2022): 154-158.

16. Bakhtiyorovich, Ibragimov Manuchexr. "ANALYSIS OF EXERCISES IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN." *Конференции*. 2020.

17. МОЛОДЁЖЬ, В. НАУКЕ. "и 'б'; 'Челябинская государственная." *Челябинск* 1 (2013): 2.

Xoliqov Umidjon Qo'chqarovich

tel:999178075. shax75.75@mail.ru

Guliston davlat universiteti

«Pedagogika» kafedrası doktoranti

МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTI TARBIYALANUVCHILARINI SHAXMAT SPORT TURLARIGA QIZIQTIRISH ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHI.

Rezyume: Maqolada maktabgacha va oilada shaxmat o'rganish orqali mantiqiy fiklash, shaxmat bilan shug'ullangan bolaning bo'sh vaqti, barcha fanlarni o'zlashtirishi osonlashtiradi, intellektual salohiyat yuksaladi, qobiliyatlar bag'ishlangan bo'lib, shaxmat o'yinni orqali ularning diqqat, idroki, tafakkuri, xotirasi va mantiqiy fikrlashini o'stirishi va rivojlantirishi yoritilgan.

Kalit: maktabgacha ta'lim, oilada, shaxmat o'yin, idroki, tafakkuri, xotirasi, mantiqiy, diqqat, qobilyat, harakter, sog'lik, ruhiy, jismoniy tayyorgarlik va albatta

Mamlakatimiz va chet ellarda o'tkazilgan pedagogik, psixologik va fiziologik tadqiqotlar, 6-7 yashar bolalarda bilimlarni o'zlashtirish hamda umumiy o'sishning ruhiy va fiziologik imkoniyalari hozirgacha biz faraz qilganimizdan ko'ra ancha yuqori ekanligini ko'rsatadi. Mushohada chegaralari odamning mashg'ulotlariga bog'liq bo'lib, u kengayishi va torayishi mumkin. Shaxmat o'yini mushohadani qo'zg'otadi va o'stiradi. Shaxmat o'yini ruhiyatni tetiklashtirishga yordam beradi. [1]

O'zining betakror tarixi va madaniyati, aql-zakovati bilan asrlar davomida insoniyatni hayratga solib kelgan xalqimizning yuksak tafakkuri va intellektual salohiyati shaxmat timsolida yana bir bor yorqin namoyon bo'ldi. Har bir shaxmat o'yini bu badiiy asardir. Bunda bir-biriga qarama-qarshi teng kuchga ega bo'lgan raqibchilar kurashidir. Agar shaxmatni inson hayotida tutgan o'rni haqida o'ylab ko'radigan bo'lsak - nafaqat bu sport, balki ma'naviyatni va ruxiyatni boyitadigan, aqlini ham charxlaydigan vosita ekanligi oydinlashadi.

Hozirgi zamon psixologlarining fikricha, harakteri og'ir, badjahl va urushqoq bo'lgan bolalarga shaxmat bilan shug'ullanish tavsiya etilar ekan. Darhaqiqat, shaxmat o'ynaganda har bir yurish miyada hisob-kitob qilinadi. Boshqalar bilan maslahatlashib, kelishib o'ynab bo'lmaydi. Har bir shaxmatchi o'zini bilimi va kuchlaridan foydalangan holda yahshi o'ynashga harakat qiladi. Hozirgi kunga kelib shaxmat qonun-qoidalari ancha takomillashgan va islohlashgan. Hususan raqibga hurmat, do'stona o'yinlar madaniyati va ma'naviyati rivojlangan. Shaxmat haqida ko'p mulohaza qilish mumkin, chunki shaxmatni nafis estetikaga qiyoslanadi. Bolada yuksak did, topqirlik, hozirjavoblik xislatlar tarkib topadi.

Buni shaxmatni tushungan kishigina his qiloladi. Kuchli shaxmatchi besh qirrasini mavjud bo'ladi: 1) qobiliyat 2) harakter 3) sog'lik 4) ruhiy, jismoniy tayyorgarlik va albatta 5) maxsus tayyorgarlik. [3]

Hozirgi mutaxassislar fikriga qaraganda: shaxmat- inson o'zini tutishida va og'ir-vazmin bo'lishi bilan birga hotirjam bo'lishida katta yordam berar ekan. Shu bilan birga sog'likka ham ahamiyati katta ekanligi aniqlangan. Ota-onaning farzandlarga, ustozlarning shogirdlarga o'rgatgani davr shiddatiga dosh bera olmay qolmoqda. Zamonaviy mutaxassis esa tinimsiz izlanishda. Ya'ni, vaziyat murakkablashmoqda. Shaxmat esa murakkab vaziyatlarda zarur yechimlarni his qa vaqtda topishni o'rganish modelidir. Bugungi axborotlarning shiddatli oqimida (axborotlarning yangilanib turish tezligini ham e'tiborga olgan holda) kerakli ma'lumotni topish va bir qarorga kelish amaliy ahamiyatga ega. Farzandlarining hamma narsaga ulgurishini orzu qilayotgan va bu yo'lda tinimsiz izlanayotgan ota-onalar shaxmatda shunday imkoniyatlarni ko'rayotganligi bois yoshlarning bu yo'nalishdagi yutuqlari sezilarli bo'lmoqda.

Tabiiy ravishda maktab yoshidagi bolalarning shaxmatni o'rganishi ularning o'his hlariga salbiy ta'sir qilmaydimi, degan savol ham ko'ndalang bo'ladi. Yo'q. Aksincha, koni foyda. Barcha kuchli shaxmatchilar barcha fanlarni o'zlashtirishda ilg'or bo'lishgan. Shaxmat o'yini fikrlashni tartiblashtiradi, diqqatni jamlashni chiniqtiradi va xotirani rivojlantiradi. Ayniqsa, shaxmat bilan shug'ullanish katta ijobiy natijalar beradi. Sabr-bardoshlilik, izchillik, yuqori intizom va diqqatni bir joyga jamlay olish – shaxmatchi muvaffaqiyatining muhim omilidir. Davomli, kuchli yurishlar bilan erishilgan ustunlikni o'zgina e'tiborni sustlashtirish evaziga boy berish mumkin. Shaxmat nafaqat fikrlar va qarashlar kurashi, xarakter va irodaviy kurash hamdir. Bu borada psixolog va pedagoglar yetarlicha tajriba to'plaganlar hamda maqbul uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Shaxmat bilan shug'ullangan bola "bir ishni boshladimgi, uni oxiriga yetkaz", qoidasini ong ostida o'zlashtiradi. Chunki shaxmat barcha harakatlarni natijaga qaratishni o'rgatadi. Shaxmat universallikni talab etadi. Shaxmatda to'plangan bilim hayotda ham sermulo hazalilikni shakllantiradi, shaxsning ijodiy kamolotini sayqallaydi. [5]

«Shaxmat bola uchun ermak, quvonch manbai bo'libgina qolmay, uning diqqati, xotirasi, ijodiy tafakkuri va tasavvurini o'stirishga ham xizmat qiladigan vositadir. Bu jihatlar bolaning bunday bu yong hayotida muhim o'rin tutadi. Shaxmat o'yini jarayonida bolalar yangi bilim, malakalarni egallaydilar, qobiliyatlarini o'stiradilar. Ota-onalar o'zlari ham bolalarga o'yin mazmuni va yo'nalishini taklif etishlari mumkin.

Idrok deb, narsa yoki hodisalarni sezgi a'xzolariga bevosita ta'sir qilish jarayonida kishi ongida aks ettirishga idrok deyiladi. Bolada shaxmat donalari orqali narsalarning rangi, shakli, kattaligiga ko'ra tahlili qilishi malakasini shakllantiradi. Maktabgacha yosh oxiriga kelib, bolalar rang qatoridagi 7 xil rangni bemalol farqlay oladilar. Ular asosiy gemometrik shakllarni bilishlari lozim. Namunaga ko'ra yoki nomi aytilgan ma'lum bir shakldagi narsalarni ajrata olishlari kerak. Bolalar narsalarning kattaligini farqlashda ularni bo'yicha terib chihis hni biladilar. Shaxmat donalari to'g'ri terish, nomlarini to'g'ri aytish, ularni kuchlarini farqlash va qanday yurishlarni o'rganadi. [3]

Diqqat – individning hissiy, aqliy yoki harakatlantiruvchi faoliyatini bir narsaga qaratilganligidir. Shaxmat o'yini orqali bolalarda diqqatni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ular voqelikning ma'lum jihatlariga qarata diqqatni to'plashga qaratadi. Shaxmat turkumi orqali maktabgacha yoshda bola diqqatining turg'unligi, ko'chuvchanligi, bo'linuvchanligi kabi xususiyatlari shakllanadi. Diqqatning turg'unligi biror narsa ustida uzoq vaqt to'plab tura olish demakdir. Maktabgacha yoshning oxiriga kelib, bolalar 15-20 daqiqagacha uzluksiz shug'ullana oladilar.

Diqqatni ko'chirish – uni bir faoliyatda ikkinchisiga o'tkaza olishdir. Diqqatning bo'linuvchanligi bir vaqtning o'zida kishining ikki yoki undan ko'proq mashg'ulot bilan shug'ullana olishida namoyon bo'ladi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar 6-7 ta mashg'ulot o'rtasida diqqatni taqsimlay oladi.

Maktabgacha yoshda ixtiyorsiz diqqat jarayoni ayni paytda bola uchun qiziqarli narsaga diqqatni qaratishda yuzaga keladi. Ixtiyorsiz diqqat bolaning o'zi uchun qiziq bo'lmagan faoliyat bilan shug'ullana olishda nazarda tutadi. Shaxmat o'yinining yana bir jihati xotirani o'stirishga qaratilganidir. Katta maktabgacha yoshdagi bola o'z oldiga maqsad qo'ya oladi. Biror narsani eslab qolishi ana shu maqsadni amalga oshirish vositalarini izlab topish shular jumlasidandir. Tafakkurni o'stirish obrazli harakatli, ko'rgazmali obrazli mantiqiy tafakkur turlarini egallashdan iboratdir. Bola turli rejalar va sxemalardan erkin foydalana olishi lozim. Maktabgacha yoshning oxiriga kelib, bolalarda mantiqiy tafakkur elementlari shakllana boshlaydi, ya'ni ular xulosa qila oladilar. Mantiqiy qonunlarga ko'ra fikrlaydilar. Bolalar ijodiy qobiliyatini o'stirish deganda tasavvur hayolning taraqqiyoti va noan'anaviy tafakkur qila olish tushuniladi. Ijodkor ko'p jihatdan o'z his tuyg'ulari, olam haqidagi tasavvurlarni turli usullar bilan bayon eta olishga bog'liq. Buning uchun esa bola har bir narsada uning turli tomonlarini ko'ra olishi narsaga xos alohida belgilarning barchasini xis qilishi obrazni ko'z oldiga keltira olishi kerak. [5]

Va nihoyat, bolalarni maktabgacha tayyorlashga yordam beradigan shaxmat o’yini orqali kichkintoylarda elementar matematik tasavvurlarni rivojlantirish nutqning tahlili bilan tanishtirish bola qo’lini yozma malakasini egallashga tayyorlash ishlari olib boriladi.

Shaxmat bilan shug’ullangan bolaning, birinchidan, mazmunsiz o’tadigan bo’sh vaqti bo’lmaydi. Ikkinchidan, barcha fanlarni, jumladan hozir keng e’tibor berilayotgan chet tilini o’zlashtirishi osonlashtiradi. Uchinchidan, intellektual salohiyat yuksaladi, mudrab yotgan qobiliyatlar ochiladi. Bugungi tezkor zamonda har bir ota-ona farzandlarining yetuk inson bo’lishini, shiddatli davr qo’yayotgan yangi-yangi talablarga moslasha oladigan shaxs bo’lib shakllanishini istaydilar. Bu muammoni shaxmat muvoffaqiyatli hal etadi.

Shaxmat shubxasiz foydadir, u odamning intellektual o’sishiga ko’maklashadi va inson tafakkurini boyitadi. Kuchli shaxmatchining shu o’yinga bo’lgan qiziqishi uning fikrlashi muhim ro’l o’ynab, duyoqarashi, mulohaza qilish qobiliyati muntazam o’sib boradi. Xalqimizda “tetti o’lchab bir kes”, degan maqol bor. Shaxmat o’yinini zarur bo’lganda o’n, yigirma karra o’lchashni taqazo etadi. Inson miyasining hali fanga ma’lum bo’lmagan qirralari ishga tushadi. Nafaqat raqib, hatto o’zi ham hayratlanadigan yechimlarni izlab topishga erishadi. [2]

Xulosa qilib aytish mumkinki, bolalarni maktabga tayyorlashda shaxmat o’yinlaridan foydalanish uning idroki, tafakkuri, xotirasi va mantiqiy fikrlashini o’stiradi va shakllantiradi, bundan tashqari shaxmat yoshlarni aqliy, axloqiy, ruhiy, ma’naviy jihatdan sog’ligini ta’minlaydi.

Diqqatni jamlash: shaxmat o’ynagan bola taxtasidagi vaziyatlarga qarab diqqatini jamlaydi. Diqqatni bir joyga jamlay olish fikrlashning bir bosqichidir.

Reja tuzish va taqil qilish: bola shaxmat taxtasidagi vaziyatga qarab, raqib shohini mot qilish uchun turli yo’llar izlaydi, reja tuzadi, tahlil qiladi.

Qaror qabul qilish: favqulodda yuzaga kelgan kutilmagan holatni bartaraf etish uchun “Yurish kerakmi?”, “Hujum qilish kerakmi?”, “Himoyalani kerakmi?” kabi qarorlarni bolaning o’zi tezkorlik bilan qabul qiladi. Bu esa o’z navbatida uni mustaqil fikrlashga, natijani hisobga olgan holda qaror qabul qilishga o’rgatadi.

Mas’uliyatni his qilish: o’yin jarayonida yosh shaxmatchining tajribasi oshib boradi. Turli musobaqalarda ishtirok etadi. Jamoa azosi sifatida maktab sharafini himoya qilish uchun ko’proq tajriba to’plashga, mahoratini oshirishga harakat qiladi. Bunda bolaning mas’uliyatni his etish ko’nikmasi shakllana boradi.

Do’stona munosabat: o’quvchilarda birgalikda shaxmat o’ynash orqali o’zaro do’stona munosabat shakllanadi, bu jarayon bolaning kirishimli bo’lib ulg’ayishiga ham xizmat qiladi.

Xotiraning rivojlanishi: eng chiroyli yurishlar, kombinatsiyalar, etyud va masalalar ularning yodida qoladi. Keyingi o’yinlarda bu yurishlarni eslab, amaliyotda qo’llashi bir tomondan ularni g’alabaga yaqinlashtirsa, yana bir tomondan xotirasi mustahkamlanishiga hissa qo’shadi.

Xulosa qilish qobiliyati: sportda hamma vaqt ham omad kulib boqavermaydi.[6] Ba’zan mag’lubiyatga ham uchrash mumkin. Har bir sportchi o’z mag’lubiyatidan to’g’ri xulosa chiqarganidek, yosh shaxmatchilar ham “Qaysi yurishda xato qildim? Xato qilmaslik uchun nima qilish kerak edi?” deb o’ylaydi. Keyingi musobaqalarda shu xatoni takrorlamaslikka harakat qiladi. Demak, bolalar o’z xatolariga tanqidiy ko’z bilan qarashni, har bir holatdan o’ziga kerakli xulosa chiqarishni o’rganadi. Shuni ta’kidlash muhimki, xulosa chiqarishni o’rgangan bola hayotda ham murakkab vaziyatlardan tez chiqib ketishning choralarni topa oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 9-avgustdagi “O’zbekiston Respublikasida shaxmatni rivojlantirish bo’yicha qo’shimcha chora-tadbirlar to’g’risida”gi PQ-3906 sonli qarori

2. Рахмонов М, Шукуров А, Зарипов Б Тафаккурнинг 64 нуқтаси” Т.: Замин нашр, 2021 53-266

3. У Холиқов О’рта Осиyo та’лим ва innovatsiyalar jurnali 1 (2), 28-37 Бошланғич синф ўқувчиларда шахмат ўргатиш орқали мантикий фикрлаш ва шахсий сифатларини баҳолашнинг инновацион усуллари

4. UK Khalikov Bulletin of Gulistan State University 2021 (2), 17-23

PEDAGOGICAL VALUE OF DEVELOPING PLAYING CHESS AMONG PRIMARY SCHOOLCHILDREN

5. Xaylayev, Mamatqul “SHaxmat alifbosi”. Uslubiy qo’llanma “Tafakkur”, 2015. 12 b.

6. UK Xoliqov YOSHLAR TAFAKKURINI SHAKLANTIRISHDA SHAXMATNING O’RNI. Academic research in educational sciences 2 (CSPI conference 3), 538-541

7. “Ma’rifat” gazetasi. 2016-yil 27-fevral № 17-son [15 bet.]

**7-SHO‘BA: QISHLOQ MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA
DARSLARINI O‘QITISH, SPORT PEDAGOGIKASI RIVOJLANTIRISH
MUAMMO VA YECHIMLARI.**

Абдуллаев Ш.Дж.,
доцент кафедры теории и методике спорта, к.п.н. Бух.ДУ. Узбекистан.
Shuxratabdullayev68@gmail

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ

Аннотация. Существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается, поэтому особенно актуальными являются проблемы физического воспитания в наше время. Целью работы является изучение и представление проблем физического воспитания школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, физическая культура, проблемы.

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IN RURAL SCHOOLS

Abdullaev Sh.J., Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Sports, Ph.D. Bukh.DU. Uzbekistan. Shuxratabdullayev68@gmail

Annotation. There has been no significant improvement in the health and physical development of children and adolescents in recent years, so the problems of physical education are especially relevant in our time. The purpose of the work is to study and present the problems of physical education of schoolchildren.

Key words: physical education, schoolchildren, physical culture, problems.

Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на Всемирной конференции по воспитанию и образованию детей младшего возраста. «По итогам нашей международной конференции было бы целесообразно принять специальную резолюцию Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций, в которой вопрос о воспитании детей закрепляется как важный фактор достижения общечеловеческого прогресса. В этом документе должны быть отражены вопросы о роли родителей в обеспечении детей качественным образованием и воспитанием духовно и физически зрелыми, их ответственности за полную реализацию способностей и потенциала детей.» [1]

Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Уровень физической подготовленности, отвечающий требованиям, предъявляемым службой в армии, оказывается недоступным значительной части юношей и мужчин — выпускников средних и высших учебных заведений. Как недостаточный может быть оценен уровень физической подготовленности девушек и женщин. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки учащихся [2].

С целью изучения и выделения наиболее значимых проблем физического воспитания было проведено анкетирование учителей физической культуры из разных сельских школ. Участвовало в данном анкетировании 35 респондента- учителя, у которых стаж в профессиональной деятельности превышал 20 лет, что нам позволяет судить об их довольно близком контакте и с физическим воспитанием и с факторами, которые опустошают сущность физического воспитания.

Учителям была предложена анкета, которая состояла из одного вопроса: «Назовите основные (любое количество), по вашему мнению, факторы, которые ведут к упадку физического воспитания школьников?».

Исходя из результатов данного анкетирования, следует заключить, что одной из главных проблем физического воспитания сельских школьников является проблема материально-технического обеспечения.

Результаты опроса учителей по проблеме материально-технического обеспечения, которое относится к внутришкольным факторам таковы.

Более 70% учителей ответили, что в школах плохая материальная база: нет матов, мало мячей, нет канатов, не хватает лыж и лыжных палок и другого инвентаря и оборудования. Чуть более 40 % ответили, что не выделяется достаточное количество средств на развитие материально-

технической базы в школах. Это весьма существенная проблема исходя из показателей данного анкетирования.

По результатам вышеупомянутого анкетирования следует выделить факторы, которые относятся к проблемам деятельности самого учителя: 29 респондентов оговорили, что в начальных классах физическую культуру ведут неспециалисты, у молодых учителей нет стимула для хорошей работы, многие учителя физической культуры профессионально не развиваются, а также у молодых учителей низкая профессиональная подготовленность.

К проведению учебных занятий в различных учреждениях образования допускаются лица, которые имеют педагогическое образование. Их квалификация должна быть подтверждена дипломом об образовании или сертификатом государственного образца. Подготовка специалистов по физической культуре производится в соответствии с квалификационными характеристиками и учебными планами [2,3].

Система подготовки и повышения квалификации кадров по физической культуре должна постоянно совершенствоваться с учётом изменения социального заказа и готовности к работе в изменяющихся условиях [2].

Существует еще одна не менее важная проблема - отсутствие у учащихся объективной мотивации для занятий физической культурой

Мотивация - процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [3].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной [6,7].

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и несформированность потребности к занятиям, безусловно, вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление.

По данным всё того же анкетирования следует сделать вывод, что мотивация для занятий физическими упражнениями у учащихся школ отсутствует. Их вовсе не интересуют такие факторы как: укрепление здоровья, стремление приобрести желаемую фигуру, достичь определённого уровня подготовленности и другое.

Проблемы физического воспитания школьников не дают эффективно решать задачи физического воспитания и достигать его цель. Следует находить оптимальные пути решения этих проблем. Для этого необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, работать над повышением качества образования специалистов в области физической культуры и спорта, включать учеников в разработку вопросов по значению физической культуры, а именно большую роль можно отводить различным классным часам, диспутам, давать различные творческие задания, которые требуют обработки большого количества материала по предмету.[3,5]

Решение проблем физического воспитания школьников возможно благодаря совершенствованию материально-технической базы в спортивных сооружениях, имеющихся во всех населенных пунктах, за счет источников дополнительного финансирования, таких, как отчисления от лотерей, тотализаторов, игрового бизнеса, прав телетрансляций и т.д., строительства межшкольных физкультурно-оздоровительных комплексов, повышения квалификации кадров по физической культуре, повышения мотивации учащихся и другое.

Литература:

1. Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на Всемирной конференции по воспитанию и образованию детей младшего возраста. Т:- 2022 г. 15 нояб.
2. Абдуллаев Ш.Дж Физическое образования в школах. Научно-методический журнал. Вестник науки и образования. Издательства “Проблемы науки ” 2021.№15(118).Часть-3 стр. 48-51.

3. Абдуллаев Ш.Дж Применение инновационных технологий в спорте. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. МПГУ-24 марта 2021 года. г. Москва, стр. 8-11.
4. Абдуллаев Ш.Дж Роль массовых форм физической культуры в среде учащейся молодёжи. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. МПГУ-24 марта 2021 года. г. Москва, стр. 250-255.
5. Абдуллаев Ш.Дж Создание условий для социальной адаптации подрастающего поколения. Педагогическое образование и наука. Научно-методический журнал. Международная академия наук педагогического образования (МАНПО) № 6, 2019.- стр. 135-140.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов - М.: Академический Проект, 2004. - 241с.
7. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер, реч. науч. конф. / ДВГУ. - Владивосток, 2003. - 259 с.

**А.Абдуллаев,
ФарДУ доценти
Гофуров
магистрантлари**

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАН СИНФДАН ТАШҚАРИ МАШҒУЛОТЛАРИНИ БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР ОРГАНИЗИНИНГ ФУНКЦИГА ТАЪСИРИ

АННОТАЦИЯ

Мақолада жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини организмнинг функционал ҳолатига таъсирига мансуб махсус адабиётларнинг тахлили ва мамлакатимиз ўқувчиларининг турмуш тарзида муаммога оид махсус назарий билимлар ва амлий малакалар мазмуни тизимга солинган. Соҳанинг бўлажак бакалаврлари, магистрантлари, мактаб жимоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийлари учун мўлжалланган.

КАЛИТ СЎЗЛАР, ТУШИНЧАЛАР

Организмнинг функцияси; рухий ҳолати; жисмоний татуси, жисмоний ривожланганлик, жисмоний тайёргарлик, организмнинг соматик ҳолати; синфдан ташқари машғулотлар; ўқув ишлари машғулотлари; тренировка машғулотлари; юрак – томир, тизими; нафас тизими; модда алмашинуви; эндокрин тизими; нерв тизими,; кўзғолиш ва тормозланиш.

АННОТАЦИЯ

В статье систематизирован анализ специальной литературы, связанной с влиянием физических упражнений на функциональное состояние организма и содержание специальных теоретических знаний и практических навыков, связанных с проблемой в образе жизни студентов нашей страны. Предназначена для будущих бакалавров, магистров, школьных учителей социального воспитания и спортивных тренеров.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА, ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Функция тела; психическое состояние; физическая татуировка, физическое развитие, физическая подготовка, соматическое состояние организма; внеклассные занятия; образовательная деятельность; тренировки; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; метаболизм; эндокринная система; нервная система; ускорение и торможение.

ANNOTATION

In the article, the analysis of special literature related to the effect of physical exercises on the functional state of the body and the content of special theoretical knowledge and practical skills related to the problem in the lifestyle of students of our country is systematized. It is intended for future bachelors, masters, school social education teachers and sports coaches.

KEY WORDS

Body function; mental state; physical tattoo, physical development, physical fitness, somatic state of the body; extracurricular activities; educational activities; training sessions; cardiovascular system; respiratory system; metabolism; endocrine system; nervous system; acceleration and braking.

Болалар ва ўсмирлар организмининг ривожланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги - бошқачасига айтганда жисмоний статуси, айниқса, органлар морфологиясига мансуб билимлар(Ш.Х.Ханкельдиев,С.Р.Ураимов,2020)ни назарий асосларини ўқитилиши таълим тизимининг барча ўқув муассаса ларининг давлат дастурларида мукамал ўқитилиши шу куннинг талаби.¹

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти ва уларда бериладиган назарий билимлар ва амлий малакалар инсон умрининг турли ёши даврида ўзининг хусусий томонлари билан ажралиб туради. Шунинг учун ҳам жисмоний машқларни организмга таъсирига мансуб билимлар Республикамиз умумий таълим мактабларида I - синфдан XI-синфгача бўлган давр ичида жисмоний тарбия фани машғулоти сифатида ўқитилиши долзарб. Мақоламизнинг асосий мақсади синфдан ташқари машғулотларни ўқувчи организмининг функционал тайёргарлигига мансуб билимлари ва уларни умумий таълим мактабида ўқитишнинг назарий билимларини тизимга солдик. Бу масала Республикамиз микёсида ҳозирги кунгача мамлакатимизнинг худудий шароитини ҳисобга олиб ўрганилмаганлигини соҳага оид махсус адабиётлар ва илмий тадқиқот материаллари орқали ўргандик (М.Исмоилов.1979, Н.М.Красногорский, !981 ва бошқалар).²

Ҳозирги кунда ёш авлоднинг саломатлигини, жисмоний ривожланишини ва жисмоний тайёргарлигини лозим бўлган даражада ушлаш ва умрининг белгиланган даври давомида вжуди аъзолари ва тузилмаларини жисмоний машқлар орқали эришилган даражасини пасайтирмай сақлаш(ушлаш) ва уларга мансуб билимлар захирасини бойитиш, уларни такомиллаштириш мамлакатимиз Президенти ва ҳукуматимизнинг давлат буюртмаси эканлиги давлат сиёсатига кўтарилган “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг” организмни функционал ҳолатига оид билимлари тизимини ташкил этади³.

Болалик ва ўсмирлик даври органлар ва тузилмаларда мураккаб ўзгаришлар рўй бериш даври эканлиги, *биринчи* навбатда қайд қилинган ривожланиш ва ўсишнинг ўта кескинлиги даврида нерв, эндокрин, юрак томир ва бошқа органларнинг зўр бериб ишлаши организм функционал ҳолатининг асосий талаблари бўлиб, бу давр ўқувчини ҳаракат фаоллигини энг юқори даврига тўғри келади.

Махсус адабиётлар тахлили болалик ва ўсмирлик ёшида ички секреция безлари (эндокрин) ишида бир мунча ўзгаришлар рўй беради.

Гипофиз ва жинсий безлар фаоллашади, букоқ ва қалқонсимон безлар ҳаракати тўхтади.

Иккиламчи жинсий белгилар пайдо бўла бошлайди. Жинсий гармонлар организмда мускулларда ва бошқа ички секреция безларида моддалар алмашинувини кучайтиради.Қизларда ҳайз цикли бошланиши (12 ёш 7 ойдан то 14 ёшгача) балоғат белгисилиги асосланган.

Бу даврда юрак тез ўса бошлайди ва 14 ёшга келиб.унинг ҳажми 6 ҳисса катталашади, 18 ёшга борганда эса 12 ҳисса катталашади. Болаликда юрак ҳажмининг гавда ҳажмига нисбати 1:50, катталарда-1:60, ўсмирда эса жинсий балоғатга етиш даврида-1:90 ни ташкил қилади.

Жисмоний машқлар таъсирида ўсмирларда юрак ва қон томирлар ҳажми уларнинг бўйи (гавда узунлиги), вазни ва кўкрак қафаси айланасига

анча бир текис ва параллель равишда катталашади аммо жуда зўриқиб жисмоний ҳаракат қилиш юрак ҳажмининг кескин ва тез катталашишига олиб боради (гипертрофия содир бўлади).

Ўсмирлик даврида *юрак зарблари тезлиги* (пульс - ЮҚЧ) камаяди, минутига 70-75 зарб. Болаларда томир частотаси қизлардагига қараганда сийрак бўлади. Артериал босим 100-125 , веноз 60-80 симоб устуни ҳисобида бўлади.

Ўсмирлик ёшда *нафас аппарати* тез ривожланади:кўкрак қафаси кенгаяди нафас чуқурлашади.ўпкани ҳаётий сиғими ўғил болаларда 13 ёшдан 18 ёшгача у 2600 дан то 4900 мл гача , қизларда 2471 дан то 3500 мл гача ортади. *Нафас тезлиги* катталарникига қараганда тез-20 мартагача бўлади.Жисмоний машқ ва жисмоний меҳнат билан шуғулланиш ўпка вентиляциясини оширади.

¹ Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р.Физический статус допризывной молодежи: Монография-Ташкент,“Навруз» 116 стр.

² Ханкельдиев Ш.Х.»Физическая статус учащейся молодежи.»Монография». Ташкент – 2018. 412 с.

³ .Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича кўшимча вазифалар.Ш.Мирзиёев раислигида сентябрь ойининг 4 куни жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, халқаро мусобақаларга тайёргарликни кучайтириш масалаларига бағишланган видео селектор йиғилишидаги нутқидан. Ҳалқ сўзи, 2019 й. 5 сентябрь, №184 ,1 сах.

Суяк-мукул системаси зўр бериб ривожланади. 14 ёшга борганда кескин ўсади, 12-17 ёшда эса жадаллашади. 13-15 ёшда ўртача ўсиш 7-8 см ни ташкил қилади. Қизларнинг ўсиши 2 йил эрта бошланади ва бир йилда 6 см гача ўсади.

Мукул вазни ортади, ўсмирларда 15-16 ёшда гавда вазкининг 33 % ини, 18 ёшда эса 44% ни ташкил қилади

Мукул массаси ортиши билан қўл-оёқ мукулларининг зўриқиши кучаяди. 14-15 ёшда панка мукули кучи, 16-18 ёшда эса тизза бўғини мукулини кучи ортади. Оғир юклама ўсмирда оёқ кафти гумбазини ясси қилиб қўйиши ва ясси оёкликка олиб бориши мумкин.

Ўсмрлик даврида массанинг ўртача йиллик қўшилиши 3-5 кг ни ташкил этади. Кўз ўткирлиги 14-15 ёшда 0,9 дан 1,2 диоптрияга ошади.

Болалик ва ўсмирликнинг анатомик-физиологик хусусиятлари организмни морфологик - физиологик қайта қурилишининг фаол кечиши билан ажралиб туради ва соҳага оид назарий билимлар барча учун заруриятдир.

Мамлакатимиз аҳолисининг жисмининг бичими унинг жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари орқали баҳоланади. Жисмимиз бичимига қараб унинг касб, меҳнат фаолияти танланади.

Спорт фаолиятида, соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларининг воситалари танланади, ўқув муассаларида эса жисмоний маданият таълимининг мавзулари мувофиқлаштирилади.

Инсоният тарихида жаҳон аҳли ичида Қадимги юнонлар “идеал тана бичими” ҳақида бош қотирганлар. деган тушунча ўзининг асосига эга (Е.Я Бондаревский, Ш.Х. Ханкельдиев 1986; А.Абдуллаев (2017) ва бошқалар;).

Қадди қоматнинг расолиги, ташки кўриниши даражасини белгилайдиган ҳалқимиз жисмоний маданиятини эътиборга лойиқ кўрсаткичлари ҳисобланади. Жисмоний бичими жисмоний тайёргарлик. назоратининг тизимини ишлаш жисмоний тарбия назарияси ва методикасида ҳозирги кунгача ечим топилиши лозим бўлган муаммолар сирасига қиради.

Муаммо ҳақдаги фундаментал тадқиқотлар ўз фурсатини кутмоқда. Чунки, қатор спорт машқларини бажариш орқали эришилиши керак бўлган функционал натижани мувофиқ-номувофиқлиги, яхши-ёмонлигини аниқлашда болалар, ўсмирлар танасининг бичими (бўйи-басти, жуссаси, тана ўлчамларининг мутаносиблиги), эришилган ёки эришиладиган натижаларга турлича таъсир кўрсатиши жисмоний тарбия ва спорт амалиётидан маълум (Кречмер, Шилдон, Бунак, Галанд ва бошқалар)

Ммасалан, бола жисмининг бичими унинг куч ҳаракат сифати натижасига бевосита таъсир қилиши сир эмас. Шунинг учун бокс, штанга кўғариш ва бошқа яқка курашларнинг мусобақаларида тана вазни эътиборга олинади.

Агарда бола жисмининг морфологик бичимидаги фарқлар эътиборга олинмаса жисмоний тайёргарликнинг баҳолашда катта ноаниқликларга йўл қўйилиши исботланган.

Биринчи усулда тестлаш шундай ҳаракат вазифаларидан тузиладики, яқуний натижалар баҳосига тана тузилишининг морфологияси таъсир кўрсатмайди. Лекин, бунинг амалга ошириш анчагина қийинчиликларни юзага келтиради. Сабаби шундаки, қайд қилинган машқлар айтарли кам, борлари ҳам барча учун таниш жисмоний машқлар бўлиб, уларни чиқариб юборишга тўғри келади (масалан, улоқтириш, баландликка сакрашлар).

Шунингдек ўз танасининг массаси қаршилигини енгиш билан бажариладиган машқлар ҳам. Жисмоний ривожланганликнинг айрим белгиларини 60 м.га юғуриш, узунликка сакраш, теннис тўпини улоқтириш натижаларининг таъсирини ўрганиш мақсадида Марғилон шаҳрининг 29 умумтаълим мактабини 80 га яқин 9- 18 ёшдаги фақат жисмоний тарбия дастуридаги жисмоний машқлар билан шуғуллаиған (2020 й) болалар билан ўтказилган тадқиқотларимизда жинсий ривожланиш бошланмаган ёшгача бўлган болаларнинг жуссаси кўрсаткич натижаларга айтарли таъсир кўрсатмаслигини, жинсий ривожланиш бошланган даврдан бошлаб эса жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига кескин таъсир кўрсатишини аниқладик. Нисбатан каттароқ ёшга бориб эса натижага таъсир анчага пасайишини кузатдик.

Тананинг тотал (умумий) жуссаси куч, тезлик ва улоқтириш, ҳаракат координацияси ва куч машқларнинг натижасига 10 дан 13 ёшгача бўлган қизларда, ўғил болаларга нисбатан кескин таъсир кўрсатишини кузатдик.

Мамлакатимизда ҳозирги кунда муаммонинг бу йўналиши бўйича фундаментал тадқиқотлар ўз фурсатини кутмоқда.

Хулоса қилиб шуни такидлашимиз жойизки, жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини орағнизмнинг алоҳида бўлаклари, аъзолари ва тузилмаларига ва бошқ функцияларига таъсирига мансуб билимларни ўқувчиларнинг мактабдаги ўқув машғулотларидагина эмас, жисмоний тарбиядан синфдан ташқари машғулотларнинг ўндан ортик жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг турли шакллари таъсири тўлиқ ўрганилмаган, ўзининг ечимига муҳтож.

Адабиётлар

1. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма*, 87.
2. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. In *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования* (pp. 37-40).
3. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. Проблемы физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования.

Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi

Tojiyeva Nargiza Mehriddin qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich talabasi

Hamroyeva Xumora Jo'rabek qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich talabasi

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SPORT SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING AHAMIYATI

Аннотация: Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy, uslubiy va ta'limiy tamoyillari va uslublariga rioya qilish muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini metodik to'g'ri tashkil etish sport inshootlarini tashkil etilganligi bilan bir qatorda jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratlariga uzviy bog'liq bo'lib hisoblanadi

Калит со'злар: sport, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, dars, tadbir

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy va sport sog'lomlashtirish tadbirlarining mavjud holatini aniqlash va tajriba-sinov ishlarini tashkil etish hamda natijalarini umumlashtirish maqsadida maxsus tadqiqot dasturi ishlab chiqildi.

Dasturga ko'ra quyidagi ishlarni bajarishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'ydik:

1. Davlat ta'lim standartlari, dasturlar mazmunida jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishga qo'yilgan talablarni o'rganib chiqish va tahlil etish.
2. “Jismoniy tarbiya” o'quv fani o'quvchilarning bilim darajasi, ko'nikma va malakalarini aniqlash.
3. O'quvchilarning jismoniy tarbiya, sport, sog'lomlashtirish tadbirlariga oid tushunchalar, uning ma'no-mazmuniga doir bilim, ko'nikma va malakalarga egaligi darajasini aniqlash.
4. O'qituvchilarning ta'lim usullari va uslublari, uning ma'no-mazmuniga doir bilim, ko'nikma va malakalarga egaligi darajasini aniqlash.
5. Jismoniy tarbiyaga oid yaratilgan adabiyotlar, ommaviy axborot vositalari materiallari hamda jamoat tashkilotlari aloqalari bilan tanishish hamda ular faoliyatini tahlil etish.

Umumiy ta'lim fanlari bo'yicha qabul qilingan standartlarda jismoniy tarbiya faniga qo'yilgan “Talablar”da o'quvchilarni jismonan baquvvat, ephil, sog'lom qilib tarbiyalash, inson salomatligi to'g'risidagi bilimlarni rivojlantirish, jismoniy tarbiya fanidan egallagan bilimlarni hayotda qo'llay olish layoqatini shakllantirish bilan birgalikda o'quvchi tafakkur doirasining etarli shakllanganligi, tashkilotchilik va tadbirkorlik xislatlarining tarkib topganligi, mustaqil va ijodiy fikrlash, turli vaziyatlarni tanqidiy baholash, yangiliklarga doimiy intilish, umuminsoniy fazilatlarga ega bo'lish, o'z millati va Vatanini sevisish, u bilan faxrlanish, milliy urf-odatlar, qadriyatlarini hurmat qilish, ma'naviy, ruhiy, jismoniy jihatdan o'z-o'zini doimo takomillashtirib borish xislatlariga ega bo'lish, bilimlarni doimo oshirib borishga intilish, o'quv va mehnat faoliyatiga ijodiy, mustaqil yondashish sifatlariga ega bo'lish, mantiqiy fikrlash uslublari va usullarini bilish, ularni amaliy faoliyatda qo'llay olish malakasiga ega

bo'lish, huquqiy, iqtisodiy bilimlar asosiga ega bo'lish, ma'naviy-axloqiy madaniyat, siyosiy madaniyat, fuqarolik burch va mas'uliyati, ekologik madaniyatga ega bo'lish kabilar belgilab qo'yilgan

Jismoniy tarbiya o'quv fanini o'rganishda quyidagi talablarga asosiy e'tibor qaratish shart qilib qo'yilgan:

- sog'lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish;
- jismoniy mashqlarni ketma-ketlikda to'g'ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- sport asbob-anjomlaridan foydalanishning xavfsiz usullarini o'rgatish;
- sog'lom turmush tarzini keng jamoatchilik o'rtasida targ'ib etishda tayanch va jismoniy tarbiya faniga oid kompetensiyalarni shakllantirishdan iborat kabilar ko'rsatib o'tilgan.

Jismoniy tarbiya bo'yicha umumiy o'rta ta'lim muassasalari bitiruvchilariga quyidagi malaka talablari qo'yiladi:

- sog'lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish kompetensiyasi;
- jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompetensiyasi;
- sport asbob-anjomlaridan xavfsiz usullarda foydalanish kompetensiyasi.

O'quvchilar jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonlarida yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish, izlanuvchanlik, mashg'ulotlar jarayonlarida o'quvchilarning shaxsiy qiziqishlari hamda jismoniy qobiliyatlarini hisobga olgan holda yondoshish, ularni jismoniy mashqlar va sport bilan mustaqil shug'ullanishlariga sharoitlar yaratish, uslubiy ko'rsatmalar va tavsiyalar berib borish zarur. Bu jarayonlar to'g'ri tashkil etilganda o'quvchilar sog'ligini ta'minlash jismoniy rivojlanishlarini amalga oshirish qolaversa o'z kasbini yetuk mutaxassislari bo'lib yetishishlariga asos solinadi.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 10-14.

2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) // " ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM. – 2022. – C. 102-105.

3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.

4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 153-157.

5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.

6. Abduyeva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.

7. Abduyeva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.

8. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.

9. Abduyeva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – T. 1. – №. 1. – C. 1-5.

10. Abduyeva S. FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – T. 2. – №. 2.

Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o’qituvchisi

Tojiyeva Nargiza Mehriddin qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich talabasi

Ozodov Oxunjon Qobil o’g’li

Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich talabasi

JISMONIY TARBIYA DARSINING TA’LIM TARBIYA TIZIMIDAGI O’RNI

Annotatsiya: Vatanimiz mudofaasi masalasi ham jamiyatimizda yulga qo’yilgan jismoniy madaniyat jarayoniga qator talablar qo’yadiki, bu talablarni amalga oshirish natijasida jismoniy madaniyat tizimining ob’ektiv xususiyatlari namoyon bo’ladi. Mamlakatimiz xalqlarining har tomnlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganigi Vatan mudofaasiga tayyorligining ko’rsatkichi bo’lib xizmat qilish lozim.

Kalit so’zlar: Jismoniy tarbiya, ta’lim, tarbiya, dars, sport, jismoniy madaniyat

O’zbekiston xalqini jismoniy kamolotga erishgan, huquqiy davlatning aktiv kuruvchilari, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib madaniyatlashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy madaniyatni amalga oshirayotgan barcha tashqilot va muassasalar uchun umumiydir.

Maqsadning umumiyligi jismoniy madaniyat tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir. Kursatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shug’ullanuvchilarning yoshi, sogligi, jismoniy tayyorgarligi, shug’ullaniladigan kasbi xisobiga olinadi va jismoniy madaniyatda konkret vazifalar xal qilinadi. Jismoniy madaniyat tizimiga umumiy vazifalar qo’yilgan bo’lib, ular quyidagilardan iborat:

a) odam organizmi forma funksiyasi garmonik rivojlantirish. jismoniy qobiliyatni har tomonlama kamolga yetkazish, soglikni mustaxkamlash va xalkning uzoq umr ko’rinishini ta’minlashga yunalish berish;

b) hayotiy zaruriy harakat malakalarini va kunikmalarini, kundalik turmushda kerak bo’ladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarni shakllantirish;

v) har tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni madaniyatlash;

Inson jismoniy madaniyatsi maqsad va vazifasi uning boshqa madaniyat jarayonlari bilan bog’liqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik ob’ektiv xarakterda bo’ladi va jismoniy madaniyat jarayoniga qonuniy yunalish beradi. Jismoniy madaniyat jarayonida madaniyatning boshqa soxalaridagidek maqsadga yunaltirilgan faoliyat rejalashtirilgan natijaga har doim ham to’g’ri kela olmasligi amaliyotda isbotlangan. Jismoniy madaniyatda madaniyat natijasini yosh sportchi yoki jismoniy madaniyatchi trenirov kasidagi rejalashtirilgan jismoniy mashqlar uning organizmiga qanday ta’sir qilayotganligini xisobga olishni takazo qiladi:

Qisqa yunalishdagi sport trenirovkalarining natijasiga e’tibor ber sak, shuni ko’ramizki, yuqori natijalarga erishish ma’lum davr ichida bo’lib, oddingilari unutilsa, trenirovka mashg’ulotlari keyinchalik o’zini oklamaydi. Bu esa har tomonlama garmonik rivojlanishga xalal beradi va sport yutuk larini yo’qqa chiqaradi.

Shuning uchun pedagog va trener oldida uzoqni ko’rish talabi kundalang bo’ladi. Bu vazifani xal qilish esa ukimishli, o’z ishini biladigan, sevadigan mutaxassislar tayyorlash talabini kuyadi. Bu mutaxassislar esa mamlakatdagi jismoniy madaniyat tizimida amalga oshishi lozim bo’lgan maqsadni va vazifalarni ijobiy xal qilishga kodir, yosh avlodni bola lik chogidan jismonan sog’lom, ma’naviyatini uygun qilib madaniyatlashni o’zining iloxiy burchlari deb bilishlari kerak bo’ladi. Navqiron, o’zligimizni endigina e’tirof etayotgan mamlakatimiz turli toifasidagi davlat va nodavlat sport jamiyatlari, jismoniy madaniyat xavasmandlari uyushmalari tashabbusi bilan yagona jismoniy madaniyat tizimini to’zishga e’tiborni kuchaytirib u o’zida kuydagi asosiy xususiyatlarni: ma’naviy barkamollik, xalqchilik va ilmiylikni mujassamlashtiradi.

Sharq mutafakkirlari ma’naviy barkamol, komil inson masalasiga azal-azaldan alohida e’tibor berganlar. Komillik fazilat lardan ulugi tanning, inson jismining barkamolligidadir deyilgan. Insonni matonati, diyonati, riyozati, kanoati, ilm, sabr, intizom, mikiyo si, nafs, vijdon, xakkoniyat, nazariy ibrat, iffat, xayo, idrok, zakovat, iktisod, itoat, xakshunoslik, xayrixoxlik, munislik, sadokat, adolat, muxab bat,

oliy ximmatlik, avf, vatanni sevish kabi ijobiy xislatlar (A.Avloniy. "Turki guliston yoxud axloq" Toshkent "o'qituvchi"1992 .13.bet) ga faqat sog'lom jism, tani-sixatlilik orqali erishiladi deb qaralgan.

Mamlakatimiz jismoniy madaniyat tizimini xalkchilligi degan da biz milliy uyinlar tarzida xalk ommasi orasida keng tarqalgan jismoniy mashqlar. milliy sport turlari, ommaviy sport, olimpiadalar dasturidan urin olga "katta sport" bilan ko'p milatli respublikamiz xalklarini shug'ullanish imkoniyati borligi tushuniladi.

Ilmiyligini shunda ko'rish mumkin ediki, jismoniy mada niyat soxasi bo'yicha ilmiy tekshirish ishlarining keng tarqalganligi va uni amaliyot bilan boglab olib borilayotganligi, jismoniy madaniyat naza riyasi va amaliyoti ilmiy fanlari xisoblangan pedagogika, psixologiya , anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metrologiyasi, sport tibbiyoti, davolash jismoniy madaniyatsining va boshqalarga tayanganligi, ularning ilmiy yutuklari xalkimiz hayotiy extiyojini kondirishga yunaltirilganligidadir.

Jismoniy madaniyat tizimi bir-biri bilan o'zviy bog'liq bo'lgan zvenolarga bo'linib, hozirgi kunda ham madaniyat jarayonining turli dasturlarining bajarilishi shu zvenolarda amalga oshirilmoqda:

- a) maktabgacha ta'lim(davlat va nodavlat maktabgacha madaniyat bolalar muassasalari) zvenosi;
- b) maktab yoshidagilar jismoniy madaniyatsi (umumiy o'rta ta'lim I-IX sinflar) zvenosi;
- v) o'rta maxsus, kasb-xunar ta'limi(akademik litseylar, kasb-xunar kolledjlari) zvenosi;
- g) oliy ta'lim zvenosi;
- d) armiya zvenosi;

e) oliy ta'lim va armiyadan so'ngi xavasmandlik asosidash jismoniy madaniyat zvenosi;

Jismoniy madaniyat tizimi o'zida quyidagi asosiy elementlarni birlashtiradi:

- a) jismoniy madaniyatning maqsadi, vazifalari va prinsiplarinnig maqsadga muvofiqligi;
- b) jismoniy madaniyat tizimida qo'llaniladigan vositalar - gimnastika, uyinlar, sport, turizm va boshqalar tipidagi jismoniy mashqlar;

Shu narsa e'tiborga moliki, rivojlangan mamlakatlarda jismoniy madaniyat soxasining turlicha tizimlaridan foydalanish chegaralab qo'yilmagan.

Tarixga nazar tashlaganimizda jamiyatda sinflarning paydo bo'lishi bilanoq, usha jamiyatda jismoniy madaniyat tizimi sinfiy xarakteriga ega bo'la boshlagan edi.

Quldorlik davrida jismoniy madaniyat tizimi kuldorlarning maqsadi uchun xizmat qildi. Quldor o'z farzandi bakuvvat, chidamli, chaqqon bo'lishi va qo'llarni quriqlashi, ularning qurqinchda ushlashi uchun kulida qurol ishlata olishi (qadimgi Yunon "etti ko'rashi" mashqlarini puxta egallashi)ga harakat qilar edi. Jismoniy madaniyat tizimi ekspluatatsiya qiluvchilar foydasi uchun xizmat qildi.

O'rta asrlargi kelib esa, jismoniy madaniyat tizim harbiy maqsadni xal qilishga yunalish oldi. Feodal, katta yer egasi, savdogar o'z mulkini ximoya qilish uchun jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarligi yuqori bo'lgan jamiyat a'zolariga muxtojligini bayon qildi. Ular moddiy ne'matlar yaratishdek muhitdan ajratilib, faqat jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik)ni rivojlantirish, madaniyatlash bilan cheklandilar. Jamiyatda alohida tabaqa, kasb egasa (sokchi, jangchi) shakllandi. Og'ir va ko'pol ritserlarning qurollari ulardan katta jismoniy tayyorgarlik va ot bilan muomala qilishni talab qilar edi. Shuning uchun ular mashg'ulotlarda ot o'rniga hozir bizda gimnastika mashg'ulotlarida ishlatiladigan "ot" dan foydalanar edilar. Feodallarning jismoniy madaniyat tizimi shunga yunaltirilga edi.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 10-14.

2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) //" ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM. – 2022. – C. 102-105.

3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilitiesat Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.

4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 153-157.

5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.

6. Abduyeva S. СИСТЕМ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

7. Abdueva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

8. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.

9. Abdueva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 1-5.

10. Abdueva S. FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

Qurbonov Hakim Haydarqulovich

Buxoro davlat universiteti
sport faoliyati kafedrasida o’qituvchisi

Yarasheva Ziyoda Oqil qizi

Buxoro davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 3-bosqich
talabasi

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O’QUVCHILAR FAOLIYATINI TASHKILLASHTIRISH

Annotatsiya: Umumta’lim maktablarida turli yo’nalishlarda shu jumladan, jismoniy tarbiya o’qituvchilarini malakali kadrlarni tayyorlash davrning o’ta muhim talabi bo’lib, bu borada barcha imkoniyatlarni ishga solish alohida dolzarblik kasb etadi

Kalit so’zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, ta’lim-tarbiya, o’quvchi, o’qituvchi.

Umumiy ta’lim maktablarida o’tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish mashg’ulotlarida ishtirok etayotgan o’quvchilarning faoliyati boshqariladi.

O’quvchilar faoliyatini boshqarish deganda mashg’ulot davomida o’qituvchi rejasiga muvofiq jismoniy mashqlarni bajarishni tashkillash uslubiyatini tushunamiz.

Ta’lim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya o’qituvchilari, *o’quvchilar faoliyatini jismoniy tarbiya darslarida birvara-kayiga (frontal), uzluksiz-ulab, guruhchalarga ajratib, yakkama-yakka va aylanib yurib mashq bajarish uslubiyatlari orqali tashkillaydilar* **O’quvchi faoliyatini tashkillashning frontal usuliyati** deganda guruhdagi barcha o’quvchilarni birvarakayga o’qituvchi bilan birgalikda bir xil vazifani hal qilish uchun mashqni yoppasiga bajarishi tushuniladi. Bu uslubiyatning afzalligi mashqni bajarish uchun barcha o’quvchilarni teng qamrab olini-shidir va ularni birvarakayga band qilishi bo’lib, dars (mashg’ulot)da yuqori zichlikka erishiladi hamda yuklamani suroati, intensivligi va me’yori barcha uchun bir bo’lishligidir. Bu uslubiyatdan asosan darsning tayyorlov va yakunlov qismlarida, yangi materialni o’zlashtirish, takomillashtirish darslarida, ko’proq kichik yoshdagi o’quvchilar bilan mashg’ulotlarda foydalaniladi.

2. **O’quvchi faoliyatini uzluksiz-ulab tashkillash usuliyati.** Mashqni bajarish navbatini tushuntirishlarsiz, uslubiy ko’rsatmalarni harakatni bajarish ritmiga moslab, xatolarni tuzatish uchun guruhni to’xtatmay, yuqori zichlikka erishish maqsadidaharakat faoliyatini to’la bajarish tarzida namoyon bo’ladi. Bu uslubiyatning afzalligi yuklama me’yori, unihajmini, intensivligini guruhdagi barcha o’quvchi uchun (jismoniy tayyorgarligidan qat’iy nazar) bir xilda bo’lishligiga erishishdir. Bu bilan sinf, guruh o’quvchilari umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash, ayniqsa, o’quvchilarning o’zlari uchun tengdoshlariga nisbatan o’zharakat imkoniyatlari darajasini taqqoslash, solishtirish imkoniyati yaratiladi.

Asosan darsning tayyorlov, yakunlov qismlari hamda yangi materialni o’zlashtirish boshlangan darsning asosiy qismida ko’proq foydalaniladi.

3. **O’quv guruhi (sinf)ni guruhlarga ajratish** usuliyatining mazmuni jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, darsda qo’yilgan vazifalarni turli-tumanligi, uni hal qilish uchun lozim bo’lgan jihozlarni hisobga olish bilan, ko’p sonli o’quvchilar guruhini mayda, kichik guruhlarga ajratishdir. U uslubiyatdan asosan darsning asosiy qismida foydalaniladi. O’quvchi faoliyatini tashkillash, guruhchalarga ajratish uslubiyati ta’lim jarayonida jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib shug’ullanish imkoniyatini yaratadi.

Bu o'z navbatida o'qitish jarayonini kuchiga yarasha, jismoniy imkoniyatini hisobga olishdek afzalliklarni vujudga keltiradi va ta'lim jarayoni uchun sarflanayotgan vaqtni tejaydi. Har bir guruh o'qituvchi topshirig'i bilan mustaqil, alohida vazifani hal qilishga yo'naltiriladi. Bu uslubiyat har bir guruh uchun rahbarlik vazifasini bajara oladigan, oldindan tayyorlangan, mavzuni texnikasidan xabardor, guruhcha faolini tayyorlashni o'qituvchi zimmasiga yuklaydi.

4. O'quvchi faoliyatini yakkama-yakka tashkillash uslubiyatidan asosan o'quv yilining, o'quv choragining, Davlat standarti dasturidagi bo'limlarning o'qitib bo'lingan mavzularini takrorlash darslarida foydalaniladi. O'quvchilar faoliyatini yakkama-yakka tashkillash o'quvchilardan texnik jihatdan ma'lum nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishni, o'z-o'zini va guruhdoshini havfisizligini taaminlay bilish, mashqni ko'rsata olish va eng asosiysi o'zlashtirilayotgan, tanishtirilayotgan, mustahkalanayotgan va takomillashtirilayotgan o'quv materiali, o'quvchilar uchun oldindan o'rgatilgan mashq texnikasi tanish material bo'lishi shart. Qolaversa ayrim darslardahar bir o'quvchi uchun o'quv yilida o'zlashtirib ulgurmagani mavzular yoki mashqlaridan vazifalar beriladi. Bu usuliyatdan asosan o'rta va katta maktab yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan darslarda foydalanish tavsiya qilinadi.

5. O'quvchi faoliyatini aylanib yurib mashq bajarish usuliyati orqali tashkillash asosan yuqori sinf o'quvchilari bilan, rejalashtirilgan o'quv materiali o'rganib ulgurmagani dan so'ng, mashqdan-mashqga o'tish, o'qituvchining buyrug'i (signali), signalisiz mashqni bajargandan so'ng o'rin almashtirish maqsadida boshqa jihozga o'tish tarzida tashkillanadi. Bu usuliyatning samaraliligi shundaki, vaqt tejiladi, o'quvchilarning barchasi birvarakayiga band bo'ladi, ularda mustaqil shug'ullanishga ehtiyoj va instruktorlik malakalari shakllanadi. Bu usuliyatning «Kreystring» deb ataladigan to'rt xil ko'rinishi mavjud.

Jismoniy tarbiya darsida mustaqil malakalarini shakllantirish

O'quvchilarni mustaqil ishlashi mashg'ulotlarni tashkil-lashning alohida shakli sifatidham, belgilangan vazifalarnihal qilish uchun o'quvchi faoliyatini tashkillash usuliyati tarzidaham ko'zga ko'rinishi mumkin. Mustaqil ishlashni o'rgatishning asosiy va xususiy maqsadi mashg'ulotlarda o'quvchilarni mustaqil shug'ullantirilishini tarbiyalash.

O'quvchining faoliyatidagi mustaqil ishlash malakasining dastlabki belgilari, tashqaridan yordamsiz yoki ahamiyatsiz darajadagi yordam bilan ishlashi orqali namoyon bo'ladi.

O'quvchining mustaqilligining darajasi uni yoshiga xos anglashi imkoniyatlari va o'quv materialining mazmuniga bog'liq.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda mustaqillik birinchi navbatda taqlid qilish va uni qaytarish tarzida namoyon bo'ladi. O'rta va katta maktab yoshida mustaqil ish quyidagicha olib boriladi: 1) bilimning turli xil manbalari – jismoniy tarbiyaning darsliklari, o'quv va ko'rgazmali qurollardan foydalanish bilan; 2) amaliy o'quv materiali–vazifalar ko'rsa-tilgan o'quv kartochkalari, buyurtma qilingan mashqlar, o'rga-nishni nazorati-kartochkalari, dasturni o'rgatuvchi algoritmlar prinsipi asosida tuzilgan vazifalar asosida va boshqalar.

O'quvchilarni o'quv va ko'rgazmali qurollarni o'rganish orqali mustaqil ishlari ular tomonidan tekst matnini, ko'rgazmali qurolida ifodalangan mazmunni o'rgangandan so'ng o'qituvchini bilimlar nazorati dasturidagi tanlab olingan savollarga va uning turli variantlariga bergan javoblari tarzida namoyon bo'ladi.

O'quv vazifa kartochkasida (oldin o'zlashtirilganharakat faoliyatlarini mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun), har bir shug'ullanuvchini bitta dars (yoki bir necha dars) davomida jismoniy mashqlar sanalgan bo'ladi. Kartochkalar bo'yicha muvaffaqiyatli ishlash faqat o'qituvchi bilan o'quvchilarni bir-birlarini to'la tushunishlari va yaxshi moddiy texnik bazani mavjud bilishligi orqali amalga oshiriladi xolos. Bu o'quvchilarga bir-biriga xalaqit bermay, o'zini navbatini u yoki bu snaryadda kutmay bajarish imkonini beradi.

Buyurtma tarzidagi mashqlar – mashq-buyurtmaning maono-si shundan iboratki, shug'ullanuvchilarga xar tomonlamalilik, maolun darajadagi xushyorlik, o'ziga ishonishdek xislatlarni namoyon qilish talabini qo'yadiganharakatlar (mashqlar) tavsiya qilinadi.

Nazorat qilib ta'lim beradigan topshiriqlar orqali ko'rsatma, vazifa berib darsning vazifasinihisobga olish bilan o'quvchilarni mustaqil ijodiy faoliyatga yo'naltiriladi. Bunday topshiriqlarhar bir sinf, dars, taolim etapi uchun ishlab chiqiladi. *Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi nazo-rat-taolim topshiriqlarining xillari qo'llaniladi:* a)harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha; b)umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'yicha; v)harakat faoliyatining tashkillashni ratsional shakllarini anglab olish o'yinlar va musobaqalarda individual va guruhlar bilan bajariladigan mashqlarda taktik usullarni maqsadga muvofiq qo'llash orqali.

Topshiriqning birinchi qismi taolim yo‘nalishiga ega (masalan, chigal yozish uchun tavsiya qilingan poyma-poy, chala mashqlardan ularni ketma-ketligiga rioya qilib kompleks tuzish), ikkinchi qismi-nazorat yo‘nalishi (masalan, tuzilgan kompleks bo‘yicha sinf bilan chigal yozish o‘tkazish).

Algoritm tipidagi taolim programmasi asta-sekinlik bilan qiyinligi oshiriladigan, bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq komplekslarni va sekin-astalik bilanharakat malakalarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan o‘quv vazifalari-ni o‘z ichiga oladi. Kompleks 5-6 seriyadan iborat o‘quv vazifalaridan iborat. Birinchi seriyada o‘zlashtirilishi kerak bo‘lganharakat faoliyatini egallash uchun o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga yo‘naltirilgan mashqlarni o‘z ichiga oladi. Ikkinchisi-o‘rganilayotganharakat faoliyatidagi dastlabkiholatni (yoki asosiy elementni) o‘zlashtirish uchun mashq beriladi. Uchinchi-o‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan harakat-ni bajarilishini taominlovchi mashq beriladi va uni yordami bilan faoliyat o‘zlashtiriladi. To‘rtinchi va beshinchi seriya-harakat faoliyati texnikani ayrim qismlari (elementlari)ni o‘zlashtirilishi bilan bog‘liq mashqlarni, oltinchi seriya-texnikani takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 10-14.

2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) //“ ONLINE-CONFERENCES” PLATFORM. – 2022. – C. 102-105.

3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilitiesat Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.

4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 153-157.

5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.

6. Abdueva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.

7. Abdueva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.

8. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.

9. Abdueva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – T. 1. – №. 1. – C. 1-5.

10. Abdueva S. FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – T. 2. – №. 2.

Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi

Buxoro davlat pedagogika institute
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o‘qituvchisi

Ashrapova Oqila Badriddin qizi

Buxoro innovatsiyalar universiteti
Boshlang‘ich ta’lim yo‘nalishi talabasi

BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA FANINI O‘QITISHNING AHAMIYATI

Annotatsiya: Bu maqolada boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiyaning ahamiyati haqida so‘z boradi. Bunda jismoniy tarbiya fanini boshlang‘ich sinflarning har bir sinf toifasidagi maqsad va vazifalari taqsimlangan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, harakatli o‘yinlar, dars, o‘yin, sport o‘yinlari

O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan so‘ng, o‘z taraqqiyotining muhim shartlaridan biri bo‘lgan xalqning boy ma’naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilmi, texnikasi va texnologiyasining so‘nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta’lim tizimi

barpo etilmoqda. Jismoniy tarbiyaning hayotimizda tutgan beqiyos o'rni inobatga olingan holda mazkur fan birinchi sinfdanoq maktab darsliklariga kiritilgan bo'lib, yurtimizda barcha aniq fanlar qatori Jismoniy tarbiya ta'limini zamon talablari asosida takomillashtirib borish, uni o'qitishda eng so'nggi pedagogik va innovatsion usullar, multimedia vositalari hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, o'quv fanini akademik bilim berishdan ko'ra ko'proq hayot bilan bog'lash, amaliy misol va masalalarni yechish, o'quvchilarni mustaqil izlanish, o'qib-o'rganishga jalb etishning ahamiyati beqiyos. Dars jarayonida o'quvchi o'zini majburan partaga mixlab qo'yilgandek his etmasligi, aksincha, mashg'ulotlarda katta ishtiyoq, kuchli xohish bilan qatnashishiga erilishi lozim.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng, o'z taraqqiyotining muhim shartlaridan biri bo'lgan xalqning boy ma'naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilmi, texnikasi va texnologiyasining so'nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta'lim tizimi barpo etilmoqda. Matematikaning hayotimizda tutgan beqiyos o'rni inobatga olingan holda mazkur fan birinchi sinfdanoq maktab darsliklariga kiritilgan bo'lib, yurtimizda barcha aniq fanlar qatori matematika ta'limini zamon talablari asosida takomillashtirib borish, uni o'qitishda eng so'nggi pedagogik va innovatsion usullar, multimedia vositalari hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, o'quv fanini akademik bilim berishdan ko'ra ko'proq hayot bilan bog'lash, amaliy misol va masalalarni yechish, o'quvchilarni mustaqil izlanish, o'qib-o'rganishga jalb etishning ahamiyati beqiyos. Dars jarayonida o'quvchi o'zini majburan partaga mixlab qo'yilgandek his etmasligi, aksincha, mashg'ulotlarda katta ishtiyoq, kuchli xohish bilan qatnashishiga erilishi lozim.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng, o'z taraqqiyotining muhim shartlaridan biri bo'lgan xalqning boy ma'naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilmi, texnikasi va texnologiyasining so'nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta'lim tizimi barpo etilmoqda. Matematikaning hayotimizda tutgan beqiyos o'rni inobatga olingan holda mazkur fan birinchi sinfdanoq maktab darsliklariga kiritilgan bo'lib, yurtimizda barcha aniq fanlar qatori matematika ta'limini zamon talablari asosida takomillashtirib borish, uni o'qitishda eng so'nggi pedagogik va innovatsion usullar, multimedia vositalari hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, o'quv fanini akademik bilim berishdan ko'ra ko'proq hayot bilan bog'lash, amaliy misol va masalalarni yechish, o'quvchilarni mustaqil izlanish, o'qib-o'rganishga jalb etishning ahamiyati beqiyos.

Dars jarayonida o'quvchi o'zini majburan partaga mixlab qo'yilgandek his etmasligi, aksincha, mashg'ulotlarda katta ishtiyoq, kuchli xohish bilan qatnashishiga erilishi lozim.



Interaktiv usullarning barchasida ham o'qituvchi va o'quvchi faoliyati o'rtasidagi hamkorlik, o'quvchining ta'lim jarayonidagi faol harakati ko'zda tutiladi. Masalan, biror bir mavzuni o'rgatishda uni modellashtirish qismida o'qituvchi o'quvchilarga modelni namoyish qilish oldida "Aqliy hujum" metodidan foydalanishi mumkin. YA'ni o'quvchilar qo'yilgan muammoni qanday tushunishlari va ko'nikmani qanday egallashlari mumkinligi ulardan so'ralib, ularning fikrlari umumlashtiriladi. Bunda o'quvchilar fikri mutlaqo tanqid qilinmaydi. Amaliy boshqaruv qismida o'qituvchi "Hamrohingga o'rgat" metodidan foydalanishi mumkin. Bu metod darsni optimal tashkil etishga imkoniyat yaratib, o'quvchilarning o'z faoliyatini tanqidiy nazorat qilish va xatolarni bartaraf etishga o'rgatadi. Uni qo'llash quyidagicha:

Sinf birinchi va ikkinchi hamkor qismlarga bo'linadi.

Darsni o‘tish modelidan foydalanib birinchi hamkor ikkinchisiga, ikkinchi hamkor esa birinchisiga modeldagi qismlarni o‘rgatadi.

O‘qituvchi xohlovchilarga ta’lim metodlari vositasida model qismlarini avval tushuntiradi keyin ko‘rsatadi. O‘quvchilar o‘qituvchi aytgan va ko‘rsatganlarini takrorlaydilar va bajaradilar.

O‘qituvchi sinfni nazorat qilish uchun o‘ziga ixtiyoriy 2 nafar hamkorni tanlaydi. O‘qituvchi o‘z hamkorlariga modelni bosqichma-bosqich bajartirib ko‘radi. Tushunmaganlarini tushunib o‘rganishlariga yordam beradi.

O‘qituvchi sinfdagi hamkorlarga birinchi qismni bir-birlariga o‘rgatishlari va bajarishlarini aytadi. Ularni ishlarini nazorat qilib, kamchiliklarni bartaraf etishga yordamlashadi. Shundan keyingina navbatdagi bosqichgacha o‘tiladi.

O‘qituvchining hamkorlari esa sinfni nazorat qilishga o‘qituvchiga yordamlashadilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish o‘quv qo‘llanma T.:DJTI nashriyoti 2005.
2. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., 2008.
3. Matvyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie Moskva – 2005.

Aslanova Maloxat Akramovna

Navoiy davlat pedagogika instituti dotsenti.

SPORT TURIZMI, UNING TURLARI VA IJTIMOIIY AHAMIYATI

Annotatsiya. Maqolada turizm va uning turlari hamda inson salomatligini oshirish uchun ahamiyati va sport turizmining ijtimoiy xususiyatlari keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: sport turizmi, turizm darajalari, turizm xususiyatlari, sport kompaniyasidagi lavozimlar, sport turizmi turlari.

Аннотация. В статье перечислены туризм и его виды, а также его значение для улучшения здоровья человека и социальные особенности спортивного туризма.

Ключевые слова: спортивный туризм, уровни туризма, особенности туризма, должности в спортивной компании, виды спортивного туризма.

Annotation. The article lists tourism and its types, as well as its importance for improving human health and social features of sports tourism.

Keywords: sports tourism, levels of tourism, features of tourism, positions in a sports company, types of sports tourism.

Kirish. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma’naviyat, yaxshilik va gumanizm g‘oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak. Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O‘zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo‘shish, bozor munosabatlariga o‘tish kontseptsiyasi bilan bevosita bog‘liq. Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug‘ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o‘quvchi-yoshlarning bo‘sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta’minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O‘zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog‘lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo‘nalishga aylandi.

Asosiy qism. Sport turizmi - bu tabiiy to‘siqlarni yengib o‘tishda insonni sport bilan takomillashtirishga qaratilgan sport turi. Sport turizmi tarixan SSSRda rivojlangan. Turizmning sport mahorati tabiiy to‘siqlarni engib o‘tish, to‘siqlarni engib o‘tishning turli taktikasi va usullarini qo‘llashdan iborat. Sport turizmining darajalari. Hozirgi vaqtda sport turizmi bo‘yicha XTSU sport unvoni berilmagan edi, qolgan sport toifalari va SU oldingi sport unvonlari O‘zbekistonda berilgan. Bundan tashqari, san‘at sport turizmi sohasida kasbiy yoki o‘qituvchilik faoliyatini amalga oshirish huquqi bilan bog‘liq ixtisoslashgan professional unvonlarga ega: yo‘lboshchi, o‘qituvchi (katta o‘qituvchi, xalqaro sinf o‘qituvchisi) sport turizmi. Boshqa rasmiy sport turlarida bo‘lgani kabi, sport turizmida ham uyushgan va professional hakamlik mavjud bo‘lib, uning faoliyati tegishli me‘yoriy hujjatlar bilan tartibga solinadi. Sudyalik tajribasiga ega bo‘lish va tegishli kasbiy tayyorgarlikdan (maktablar, seminarlar) o‘tish orqali

sudyalar tegishli hakamlariga ega bo'ladilar. Shu bilan birga, san'atda hakamlarning o'ziga xos xususiyati shundaki, sport hakamlari uchun ish haqi kichik yoki hakamlar ixtiyoriy ravishda amalga oshiriladi. Hakamlarning aksariyati o'zlari katta tajribaga va katta sport yutuqlariga ega bo'lgan sport sayyohlari. Art sport hakamlari, mubolag'asiz, Art sport hamjamiyatining hurmatli, faxriy vakillari. Sport kompaniyasidagi lavozimlar. Sport kompaniyasidagi asosiy funktsional lavozimlar orasida, turistik guruh rahbarining rasmiy lavozimidan tashqari, guruh rahbarining o'rinbosari (kerak bo'lganda tayinlanishi mumkin), rafting yoki sport kemasi rahbari (kapitani), shifokor, Navigator, xo'jalik boshlig'i (menejer), uskunalar boshlig'i (doimiy), mexanik (remmaster), meteorolog, xazinachi, xronometrist, xronikachi, fotograf va boshqalar. Shu bilan birga, lavozimlarga bo'linish, rahbardan tashqari va ma'lum darajada shifokor (agar shifokor professional asal bo'lsa, ishchi), juda moslashuvchan, chunki guruhning barcha sayyohlari ma'lum darajada turli xil asosiy ko'nikmalarga ega bo'lishlari va kerak bo'lganda har doim o'zaro yordam ko'rsatishlari kerak. Kichik guruhlarda bir kishi turli lavozimlarni birlashtiradi.

Uskunalar. Sport turizmidagi jihozlar uning turiga bog'liq bo'lib, maxsus kiyim va poyafzallarni (bo'ron, shamol, izolyatsiya qilingan, o'z-o'zini tikish va boshqalar) o'z ichiga oladi. Junli jemferlar, termal ichki kiyimlar, qo'lqoplar, trekking, chang'i, tog' yoki trekking-velosiped poyabzalari, poyabzal qoplamalari, velosiped formalari, ho'l va quruq suv kostyumlari, neopren poyabzal yoki paypoqlar, har xil turdagi xavfsizlik ko'zoynaklari va boshqalar), dubulg'a yoki dubulg'a, arqonlar, karbinalar, sakkizta, jumar va boshqa texnik vositalar sug'urta va ish arqon bilan, batareyalar bilan chiroqlar, chodirlar, chodirlar, toqqa chiqish asboblari va asboblari (alpenstocks, muz boltalari, Mushuklar, ishlaydigan tayoqlar, qor poyabzali va boshqalar), o't o'chirish moslamalari va lager idishlari, ko'p yonilg'i quyish moslamalari, navigatsiya va aloqa vositalari, shuningdek, hayvonlar to'plami, texnik vositalar va uskunalar turlari bo'yicha (katamaranlar va boshqa qotishma vositalari, chang'ilar, velosipedlar, avtomobillar va mototsikllar va boshqalar).

Ko'nikmalar. Sayyohning asosiy ko'nikmalariga quyidagilar kiradi: birinchi yordam ko'rsatish, jabrlanganlarni evakuatsiya qilishni tashkil etish va o'tkazish, lager va vaqtincha to'xtash joylarini tanlash va o'rnatish, arqonlar bilan ishlash va texnik vositalar o'tish joylarini boshqarish, sug'urta va boshqalar, harakatlanish texnikasi va boshqa tabiatdagi to'siqlarni engib o'tish, guruhdagi harakat tartibini va boshqa harakatlarni tashkil qilish, ekstremal shartlar (masalan, qorda tunash, kam ovqatlanish bilan ishlash, ekstremal ob-havo sharoitida harakat qilish, guruh bilan aloqani yo'qotgan taqdirda harakat qilish, o'z-o'ziga yordam berish), sport kompaniyasida menyu va ovqatlanish tartibini tuzish, olovni ko'paytirish va saqlash, ovqat tayyorlash, jihozlarni ta'mirlash, yo'nalish va navigatsiya, psixologik ish va nizolarni hal qilish, ekstremal vaziyatlarda turli xil ishlar va harakatlarga rahbarlik qilish. Qo'shimcha ko'nikmalarga yurish zonasi yoki umumiy til tilini bilish, turizmning tegishli turlari va sport turlari, ov va baliq ovlash ko'nikmalari, hayvonlar va turli xil texnikalar bilan ishlash, geografiya, atrof-muhit sohasidagi foydali bilimlar, muzokarachi, hikoyachi, muhandislik bilimlari kiradi.

Sport turizmining turlari:

- piyoda yurish-sayyohlik yo'nalishida harakatlanish asosan piyoda amalga oshiriladi. Asosiy vazifa-relyef va landshaft to'siqlarini piyoda, yuqori toifadagi qiyinchiliklar uchun — qiyin relef va iqlim sharoiti bo'lgan joylarda engib o'tish.

- chang'i turizmi-sayyohlik yo'nalishi bo'yicha harakatlanish asosan chang'ida amalga oshiriladi. Asosiy vazifa-qor va qor-muz qatlamidagi relyef va landshaft to'siqlarini chang'ida, yuqori toifadagi qiyinchiliklar uchun — qattiq iqlim zonalarida va tog'li hududlarda engib o'tish

- tog' turizmi - baland tog'larda piyoda yurish. Asosiy vazifa tog' dovonlaridan o'tish, cho'qqilarga chiqish.

- suv turizmi - odatda tog'li hududlarda rafting vositalarida (kemalarda) daryolar bo'ylab rafting. Asosiy vazifa Daryo tubining relyefi va uning oqimining xususiyatlari natijasida hosil bo'lgan suv to'siqlaridan o'tishdir.

- speleoturizm - yer osti bo'shliqlari (g'orlar, g'or tizimlari, shu jumladan qisman suv bosgan) bo'ylab sayohat. Asosiy vazifa g'orlarda uchraydigan strukturaviy to'siqlarni engib o'tishdir.

- yelkanli turizm - dengizda yoki yirik ko'llarning suv zonalarida suzib yuruvchi kemalarda sayohat. Asosiy vazifa - ichki suvlarda va ochiq dengizda suzish qoidalariga muvofiq kemandagi sayohat rejasini bajarishdir.

- transport vositalarida - velosiped turizmi, ot sporti turizmi va avtomobil turizmini o'z ichiga olgan bo'lim. Asosiy vazifa - uzoq yo'nalishdagi relyef-landshaft to'siqlarini (har xil relef va qoplamali yo'llar va yo'llar, o'tish (o'tish) yoqasidagi yo'llargacha), sayyohlik, chorvachilik va hayvonlarning migratsiya yo'llari, o'tish joylari va o'tish joylari; tog' dovonlari, traverslar va boshqalar.) qiyin sharoitlarda, odatda iqlimi va topografiyasi qiyin bo'lgan tog'li yoki qo'pol erlarda.

• estrodiol turizm - turizmning har xil turlari elementlarini birlashtirgan sayohatlar;
• Mototsikl turizmi mototsikl transport vositasi sifatida xizmat qiladigan turizm turlaridan biridir.
"Mototsikl turizmi" tushunchasi noaniq bo'lib, ochiq havoda o'tkaziladigan sport turlaridan biriga ham, turli xil sport turizmiga ham tegishli.

Yoshi va ijtimoiy xususiyatlariga ko'ra sport turizmi quyidagilarga bo'linadi:

- bolalar turizmi ;
- yoshlar turizmi ;
- kattalar turizmi ;
- oilaviy turizm ;
- nogironlar uchun turizm .

So'nggi yillarda sport turizmining quyidagi yo'nalishlari faol rivojlandi:

- sayohat (shu jumladan yakka sayohat);
- ekstremal turizm ;
- intizom masofasi ;
- sun'iy erlarda bino ichida intizom masofasi ;
- sport sayohatlari sinfida qisqa marshrutlar.

Xulosa. Ko'plab sport sayyohlari ham tegishli sport turlari bilan shug'ullanadilar: yo'nalish va ko'p sport turlari, **toqqa chiqish**, rafting, tog' velosipedi, chang'i, suzib yurish va boshqalar sport sayyohlari, shu jumladan, tabiiy muhitda qutqaruvchilarni tayyorlash uchun zaxiradir. Sport turizmi, birinchi navbatda, sport sayohatlari-bu o'zaro yordam va o'zaro yordam, sport intizomi, o'zini takomillashtirish va bilim va tajribani o'zaro o'tkazish an'analari kuchli bo'lgan jamoaviy sport turi. Sport turizmiga bo'lgan ishtiyoq sizga turli mamlakatlar va xalqlarning madaniyati va hayoti, tabiatning ajoyib va ko'pincha hatto noyob burchaklari, qiziqarli diqqatga sazovor joylari bilan tanishish, muloqot qilishdan zavqlanish va ishonchli o'rtoqlar topish imkonini beradi. Qiyinchilikning dastlabki toifalarida va masofadagi musobaqalarda sport kompaniyalarida qatnashish, qoida tariqasida, katta moliyaviy xarajatlarni talab qilmaydi, shu bilan birga sizga zarur bo'lgan asosiy ko'nikmalarni va kompaniyalar va musobaqalarda qatnashishdan zavq olish imkonini beradi. Sport turizmini murakkab tabiiy va ijtimoiy muhitda amalga oshiriladigan keng qamrovli sport turi sifatida egallash sportchidan ko'p qirrali bilim, ko'nikma, tajriba va yaxshi tayyorgarlikni talab qiladi. Rossiyaning yirik shaharlarida sport turizmining ko'plab jismoniy tarbiya tashkilotlari va havaskor sayyohlik klublari mavjud bo'lib, ular boshqa narsalar qatori turistik kadrlar tayyorlash maktablarini (boshlang'ich, asosiy, ixtisoslashgan va yuqori darajadagi) o'tkazadilar. Bunday maktablarda o'qish maqsadga muvofiqdir, garchi turizm uchun majburiy bo'lmasa ham.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Daurenov Ye.Yu. Turizm. O'quv dasturi. 2005. 2007.
2. Qosimova R.A. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T., "Aloqachi" nashriyoti. 2008.
3. Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.
4. Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.
5. Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.
6. Sattorov, A. E., and G. K. Saidov. "Improving the training elements in primary training groups of sports schools." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2.05 (2021): 737-746.
7. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ХАЛҚ МИЛЛИЙ ҲЙИНЛАРИ БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 125-130.
8. Fatullayeva, Muazzam. "O 'QUV-MASHG'ULOTI JARAYONIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILIYATLARINI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 131-134.

9. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 92-95.

10. Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 86-91.

11. Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi." *Научно-практическая конференция*. 2022.

12. Фатуллаева, Муаззама Азимовна. "VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2022): 154-158.

13. Bakhtiyorovich, Ibragimov Manuchexr. "ANALYSIS OF EXERCISES IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN." *Конференции*. 2020.

14. МОЛОДЕЖЬ, В. НАУКЕ. "и 'б', Челябинская государственная." *Челябинск* 1 (2013): 2.

**Ismoilov Turabjon, NamDU dotsenti
Toshpulatov Foziljon, NamDU magistri
Siddiqova Feruza, NamDU magistri**

QISHLOQ MAKTABLARIDA DARS DAN KEYINGI SPORT TO'GARAKLARINING AHAMIYATI

Annotatsiya: ushbu maqolada yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalashda sport to'garaklarining o'rni atroflicha yoritib berilgan.

Калит сўзлар: jismoniy tarbiya, soglomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport to'garagi, pedagogik tajriba.

Аннотация: данной в статье освещены проведение спортивные секции с молодыми ребятами после занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, физическое развитие, физическая подготовка, спортивная секция, педагогический эксперимент.

Annotation: In this article in training with mature children activity plays in the teaching process is clarified.

Key words: physical training-healthiness, physical developing, physical readiness, physical training, pedagogical experience.

Mustaqillikning dastlabki kunlaridan boshlab respublikamizda yosh avlod tarbiyasiga alohida etibor qaratildi. Mamlakatimiz rahbariyati tamonidan "Talim to'grisida"gi va "Jismoniy tarbiya va sport to'grisida"gi qonunlar hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni qabul qilinishi o'sib kelayotgan o'g'irlarga berilayotgan etiborning yorqin ifodasidir[1,2,3].

Yosh avlodni komil insonlar qilib voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni va ahamiyati beqiyosdir. Shu boisdan ham respublikamiz rahbariyati va prezidentimiz tamonidan boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e'tibor berib kelmoqda.

Mamlakatimizda kelajagimiz egalari bo'lgan yo'sh avlodni soglom va barkamol qilib tarbiyalash masalasi eng ustuvor vazifalardan hisoblanadi. Yurtimiz kelajagi bugungi kunda ta'lim-tarbiya olayotgan bolalarning har tamonlarga o'sib-ulgayishiga bevosita bogliqdir.

Prezidentimiz tamonidan belgilab berilgan yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish buyicha 5 ta muhim tashabbus, unda belgilab berilgan vazifalar, yoshlarimizni jismoniy tarbiya va sport bilan shugullanishiga e'tiborni qaratilishi katta ahamiyatga ega bo'ldi[4,5].

Bugungi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlarga tarbiyalash ta'lim tashkilotlari oldida turgan asosiy vazifalardandir. Ushbu vazifalarni amaiga oshirishda ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchi-pedagoglar mehnatining o'rni va ahamiyati beqiyosdir.

O'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalashda umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'tkazilayotgan jismoniy tarbiya darslari, o'quv kun tartibidagi soglomlashtirish tadbirlari va

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

o’quvchilarning bo’sh vaqlarini samarali o’tkazish uchun darsdan keyin tashkil qilinadigan sport turlari bo’yicha to’garaklarning ahamiyati kattadir[7].

Umumiy o’rta ta’lim maktablarida o’quv kun tartibidagi soglomlashtirish tadbirlarini va sinfdan tashqari sport ishlarni samarali amalga oshirishda maktabda tashkil qilingan jismoniy tarbiya jamoasining faoliyati katta ahamiyatga egadir[6].

Yosh avlodni harakat faolligini va jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy o’rta ta’lim maktablarida darsdan keyin tashkil qilinadigan sport to’garaklarini faoliyati muhimdir. Sport to’garaklarini tashkil qilishda jismoniy tarbiya o’qituvchilari asosiy vazifani bajaradi.

Biz ilmiy tadqiqot ishlarini o’tkazishdan oldin bir qator umumiy o’rta ta’lim maktablarida pedagogik kuzatish olib bordik. Pedagogik kuzatishga asosanib tajriba va nazorat maktablarini tanlab oldik. Tanlab olingan maktablarning sharoiti bir-biriga yaqin ekanligi pedagogik kuzatishlar orqali aniqlandi.

Umumiy o’rta ta’lim maktablaridagi o’quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarliklarini o’rganish maqsadida bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda antropometrik ko’rsatkich va testlar ishlab chiqdik. Ishlab chiqilgan antropometrik ko’rsatkich va testlar asosida bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi aniqlandi. Yigib olingan ma’lumotlar matematik-statistik usulda tahlil qilindi. Tajriba-sinov va nazorat guruhi bolalarini jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini o’zaro taqqoslaganimizda matematik-statistik jihatdan farq bo’lmadi.

Tajriba guruhi bolalari bilan o’tkaziladigan voleybol to’garagi uchun dastur, ish reja va mashg’ulotlar ishlanmalari ishlab chiqdik Tajriba guruhida ishlab chiqilgan reja va ishlanmalar asosida voleybol mashg’ulotlarini o’quv yilining sentyabr oyidan boshlab may oyigacha o’tkazdik. Mashg’ulotlar jismoniy tarbiya o’qituvchisi tamonidan olib borildi va muntazam ravishda nazorat ostida bo’ldi. Nazorat guruhidagi bolalar bilan darsdan keyingi o’tkazilgan voleybol mashg’uloti oldin qanday bo’lsa shundayligicha olib borildi.

O’quv yilini yakunida tajriba-sinov va nazorat guruhlaridagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlash bo’yicha antropometrik ko’rsatkichlar va testlar oldik. Yigib olingan ma’lumotlarni matematik-statistik usulda tahlil qildik.

Tajriba-sinov va nazorat guruhidagi o’quvchilardan olingan ma’lumotlarni o’zaro taqqoslaganimizda tajriba guruhidagi bolalarda natijalar ishonchli farqga erishilganligi aniqlandi. Nazorat guruhidagi bolalarda esa o’sich bo’lsada statistik jihatdan farq bo’lmadi

Hulosa qilib shuni aytish mumkinki, umumiy o’rta ta’lim maktablarida darsdan keyin o’quvchilarni bo’sh vaqtini samarali tashkil etish uchun mutahassis rahbarligida sport turlari bo’yicha to’garaklar tashkil qilinsa avvalo shugullanuvchilarning salomatligi mustahkamlanadi, jismoniy tayyorligi yaxshilanadi va umumta’lim fanlaridan o’zlashtirish ko’rsatkichlari ham ijobiy tamonga o’zgaradi.

O’quv yili mobaynida olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlaridan ma’lum bo’ldiki, o’sib kelayotgan yosh avlodni barkamol inson bo’lib shakllanishida umumiy o’rta ta’lim maktablaridagi darsdan keyingi sport turlari bo’yicha o’tkaziladigan to’garak mashg’ulotlarini o’rni va ahamiyati katta ekanligi ma’lum bo’ldi.

Umumiy o’rta ta’lim maktablarida darsdan keyin sport turlari bo’yicha to’garaklar tashkil qilishda quyidagilarni amalga oshirish kerak:

ta’lim muassasasidagi o’quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarliklarini o’rganish maqsadida bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olish;

umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya jamoasini ish faoliyatini samaradorligini yanada oshirish;

sport turlarini qobiliyatli o’qituvchilarga taqsimlash va ularga uslubiy jihatdan yordam berish;

har-bir sport turi bo’yicha o’tkaziladigan to’garak mashg’ulotlari uchun talab darajasida asbob-anjom va jihozlar bilan taminlash;

maktabdagi sharoitni hisobga olib sport to’garaklari sonini yanada ko’paytirish;

iqtidorli sportchilarni topish va ularni bolalar va o’smirlar sport maktablaridagi to’garaklarga tavsiya etish;

darsdan keying sport to’garaklarini tashkil qilish va o’tkazishda bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olish.

sport to’garagi ishlarini ishlab chiqilgan dastur va rejaga asosan jadval asosida muntazam ravishda olib borish.

sport turlari bo’yicha darsdan keyingi mashg’ulotlarni o’gil va qiz bolalarga alohida qilib o’tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yhati.

1.Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни (1997, 29август).
Туркистон. - Тошкент, 1997. 30 август.

2. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Марифат. - Тошкент, 1998. 1 апрел.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. –Тошкент, 2015. 5 сентябр.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: “Адолат”, 2017. -112 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. -Тошкент, 2017. 12 июн.
6. Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Дис. ... пед. фан. ном. –Тошкент: 2010. – 157 б.
7. Олий таълим муассасаларида «Ёш спортчи» тўғрагининг спорт турлари бўйича дастурлар мажмуаси. – Тошкент, 2013. -381 б.

Karomatov Jasur Alisherovich

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti

JISMONIY TARBIYA DARSLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarini samarali o'tkazish bilan bog'liq ba'zi masalalar mavjud

Kalit so'zlar: ta'lim, jismoniy tarbiya, mashqlar, texnik va taktik usullar, mashg'ulotlar

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari o'quv jarayonining sifati, ta'lim va mazmuniga: o'quvchilar tayyorgarligining zarur va etarli darajasiga, ta'lim muassasalaridagi faoliyatga va jismoniy tarbiyaga qo'yiladigan talablarni belgilaydi hamda jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiyani baholash tartibi va mexanizmlarini belgilaydi. ta'lim sifati.

“Ta’lim to’g’risida”gi qonun va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” asosida har bir ta’lim muassasasi ta’lim imkoniyatlarining xilma-xilligi sharoitida o’quvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishi zarur. ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlarni yaratishga majburdir.

Umumiy o'rta ta'limda "Jismoniy tarbiya" darsi quyidagilardan iborat:

Jismoniy tarbiya darslari.

1. Jismoniy faoliyatning sinfdan tashqari shakllari: dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika, jismoniy lahzalar, uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar, o'yinlar.

2. Jismoniy tarbiyaning sinfdan tashqari shakllari: sport seksiyalari, fakultativ fanlar, sport musobaqalari va boshqalar.

Sport o'yinlari uchun materiallar jismoniy tarbiya o'quv dasturiga kiritilgan (voleybol, basketbol, qo'l to'pi va alohida futbol).

Jismoniy tarbiya dasturi materiallarini o'rgatish uchun zarur bo'lgan mashqlar, texnik va taktik usullar, shuningdek, o'yinning nazariy va amaliy qoidalari kiritilgan. Mashg'ulotning samaradorligi o'qituvchining darsni to'g'ri rejalashtirishi va tashkil etishiga, foydaliroq harakatlarni o'rgatish koeffitsientiga bog'liq. Uskunalar va asboblardan foydalanish muhim rol o'ynaydi. (E.K. Axmerov, 1985).

Jismoniy tarbiyani muvaffaqiyatli o'rgatish uchun bir nechta to'p va sudga ega bo'lish etarli emas. Albatta, to'ldiruvchi to'p, chiplar, konuslar, batonlar, bayroqlar, tayoqchalar, arqonlar, to'siqlar, gimnastika gilamchalari, osilgan to'plar, yostiqli to'p va boshqa shunga o'xshash jihozlar bo'lishi kerak. . Dasturda sportga ajratilgan soat sportning harakat texnikasi va taktikasini zarur va yetarli darajada o'zlashtirish uchun yetarli emas. Shuning uchun umumta'lim maktablarida sport mashg'ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Maktabda sport seksiyasini tashkil etish yosh sportchilarni tayyorlashdan boshlanadi. O'quv guruhlari ishtirokchilarining tarkibiy uyg'unligi va yoshi bir xilligi o'quv mashg'ulotlarining shakliga mos keladi.

Umumiy faoliyatda muntazam qatnashish ishtirokchilarni yagona jamoaga birlashtiradi, bu jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy va tarbiyaviy vazifalarini samarali hal etishda muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda bir qator qabul qilingan umumiy talablarni bajarish kerak.

Birinchi navbatda, ishtirokchilarni o'qitish va tarbiyalash butun trening davomida amalga oshirilishi kerak.

Ikkinchidan, mashg'ulot paytida metodik shablonlardan har qanday holatda ham qochish kerak.

Vazifalarning muttasil ortib borayotgan murakkabligi, ishtirokchilarning organizmi va ruhiyatida sodir bo‘layotgan o‘zgarishlar dinamikasi, tashqi sharoitlarning o‘tkazuvchanligi mashg‘ulotlar mazmuni va metodikasining xilma-xil bo‘lishini taqozo etadi. Uchinchidan, o‘quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularni ta’lim faoliyatiga teng ravishda jalb qilish kerak. Shundagina ishtirokchilar uchun uzoq vaqt davomida butun ta’lim jarayoniga erishish mumkin, ishtirokchilarning mashg‘ulotlarni tark etishi yoki ortda qolib ketishining oldini olish mumkin.

To‘rtinchidan, har bir mashg‘ulotda uslubiy tamoyillarga qat’iy amal qilgan holda tarbiyaviy ishlarni olib borish zarur. Treningning ta’siri salomatlik, tarbiya va tarbiyaviy bo‘lishi kerak.

Beshinchidan, mashg‘ulot oldidan ushbu darsda hal qilinishi mumkin bo‘lgan aniq vazifalarni qo‘yish kerak. Ta’lim jarayonining umumiy masalalari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, moslashuvchanlik) odatda aniq vazifalar tizimini bajarish orqali hal qilinadi.

To‘garaklar o‘quv mashg‘ulotlari kabi uch qismga bo‘lingan: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar. Keyin ko‘rsatilgan qismlar oldiga qo‘yilgan vazifalarni hisobga olgan holda darsning aniq o‘zlashtirilgan strukturasi ishlab chiqiladi.

Treningning tayyorgarlik qismida boshlanadigan asosiy faoliyatga funktsional tayyorgarlik markaziy o‘rinni egallaydi. Bunga oson mo‘tadil, tayyorlash va bajarish uchun ko‘p vaqt talab qilmaydigan mashqlar yordamida erishiladi. Bularga yugurish, sakrash, o‘yinlar va o‘quvchilarga tanish bo‘lgan harakatlar kiradi. Birin-ketin tamoyiliga amal qilgan holda, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi aksariyat hollarda quyidagi tartibda bajariladi: kirish mashqlari; qo‘l va elkama-kamar uchun mashqlar; oyoqlar uchun mashqlar; cho‘kish; tana uchun mashqlar; sakrash; mushaklarning kuchlanishi g‘thing mashqlari (Y. D. Jeleznyak, 1989).

Mashg‘ulotning eng murakkab vazifalari asosiy qismda hal qilinadi. Odatda, yangi materialni, murakkab harakatlarni muvofiqlashtirish nuqtai nazaridan o‘rganish asosiy qismning boshida hal qilinadi.

Sportda texnik-taktik harakatlarni o‘rgatish vazifalari bosqichlarga (kirish, o‘rgatish, takomillashtirish) qat’iy rioya qilgan holda asosiy qismda hal etiladi. Texnik-taktik harakatlarga tayyorgarlik ko‘rishda tayyorgarlik va yaqinlashish mashqlari majmuasidan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Treningning yakuniy qismida harakatning intensivligini bosqichma-bosqich kamaytirish, ishtirokchilar tomonidan bajarilgan ishlarni tahlil qila olish juda muhimdir. Uy vazifasiga alohida e’tibor berilishi kerak.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 10-14.
2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) //“ ONLINE-CONFERENCES” PLATFORM. – 2022. – C. 102-105.
3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilitiesat Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.
4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 153-157.
5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
6. Abduyeva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.
7. Abduyeva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.
8. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.
9. Abduyeva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – T. 1. – №. 1. – C. 1-5.
10. Abduyeva S. FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – T. 2. – №. 2.

Мазина Елена Алексеевна
магистрант 2 курса группа MSF 01/21
Узбекский Государственный Университет
физической культуры и спорта город Чирчик

РАЗВИТИЕ И ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Аннотация: в данной статье я рассматриваю развитие, преподавание и интерес к физической культуре и спорту в сельской местности в настоящее время.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, сельская местность, преподаватель, тренировка, упражнения, выносливость, быстрота.

Важнейшим показателем благополучия общества является здоровье человека, как один из факторов национальной безопасности государства. Известно, что физическое и эмоционально-психологическое развитие детей. О значении физической культуры и спорта говорится в Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Узбекистана в 2017 – 2022 годах [6], выступлениях Президента Узбекистана Ш.М. Мирзиёева [7]. За годы независимости созданы условия для повышения эффективности процесса физической подготовки подрастающего поколения: совершенствуется материально-техническая база с оснащением современным оборудованием; восстановлено обязательное 11-летнее общее среднее образование; созданы Министерства инновационного развития и дошкольного образования; центр «Стратегия развития», где особая приоритетная роль отводится дальнейшему совершенствованию физической культуры и спорта. Последние годы особое внимание специалистов в Республике привлекает проблема совершенствования форм физического воспитания и содержания предмета «Физическая культура» в части обеспечения высокого уровня физической подготовленности как признака здоровья подрастающего поколения [44,74,75,77]. Предмет физическая культура — основная учебная дисциплина в системе начального, среднего и средне-специального образования. Государство все больше уделяет внимание здоровью подрастающего поколения и поэтому на всех этапах обучения предусмотрены часы на физическую культуру.

На сегодняшний день основная задача современного образования — повышать уровень физической подготовленности и укреплять здоровье школьников. Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений. Концепцией развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 г, Указом президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» и Постановлением Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта».

Развитие и преподавания в сельской местности культуры и спорта стало серьезной проблемой, потому что дети не заинтересованы в различного рода спортивных мероприятиях, так как многие учителя физической культуру не могут должным образом заинтересовать детей, чтобы у детей появилось желание заниматься физической культурой. Однако, еще не мало важным вопросом становится то, что даже заинтересованные дети не могут реализовать своё желание, потому что в сельской местности в большинстве случаев негде заниматься спортом, а у многих детей не предоставляется возможным ездить в город и платить денежные средства для занятий в спортивных секциях. Решению этой важной задачи решило помочь государство, разработав программу развития села, которая действует и в наше время. За счет поступлений денежных средств на реализацию развития программ подлежащих финансированию за счет средств государственного бюджета, обстановка в селе улучшилась, но это еще не предел, так как многое еще предстоит сделать. Но, тем не менее, и не только государство помогает развитию, но и каждый учитель физической культуры в сельской школе - и учитель, и воспитатель, и тренер, и наставник в одном лице. От того, как он справляется с возникающими многочисленными проблемами, как сумеет поставить физкультурно-оздоровительную работу в школе, зависит успешное решение задачи укрепления здоровья учащихся. Но, в каждом упражнении есть свои плюсы и минусы. Также немало важным фактором является то, что учитель по физической культуре обязан заинтересовать школьников заниматься спортом и физическими упражнениями не только на уроках, но и после занятий. Также хорошей мотивацией может послужить участие в

различных спортивных соревнованиях. Ученикам будет интересно попробовать что-то новое и интересное, главное правильно с мотивировать и с координировать работу учащихся для подготовки к соревнованиям. Но если в сельской школе попался не очень хороший учитель, а ученик хочет заниматься спортом и у него есть желание, то выходом из сложившейся ситуации могут быть следующие предложения: - Самым доступным видом спорта является легкая атлетика, так как на неё не нужно много затрат и возможность заниматься этим видом спорта присутствует везде. Небольшими затратами могут служить только на удобную одежду. - Следующим мало затратным видом спорта является футбол. Футбол- командная спортивная игра, в которой участвуют две команды, в каждой 11 человек: 10 полевых игроков и вратарь. Главная цель игры - забить мяч в ворота соперников. Для этой игры нужен только мяч и спортивный костюм со спортивной обувью, ну и конечно же игроки. - Еще одним мало затратным видом спорта является настольный теннис, так как для занятия этим видом спорта нужен стол, который есть во всех школах, а также и в сельских клубах культуры и ракетки с мячиками. Можно еще много называть слабо затратных видов спорта. Но когда ты увлекаешься одним из видов спорта и начинаешь заниматься им профессионально затраты увеличиваются и время на занятия тоже. Занятие спортом благотворно влияют на формирования учащихся выносливости, быстроты, уверенности в себе, а также желания побеждать и идти к победе работая над собой и надёжность. Определяющие факторы надёжности: биохимические, медико-биологические, психологические и моральные. Первостепенную роль играют свойства внимания. Всё эти качества будут формировать личность и успешно развивать ребенка. А вот психомоторные способности проявляются в умении самого преподавателя. Еще не мало важной особенностью занятия спортом будет то-что, когда учащийся занимается физическими нагрузками он становится счастливым и радостным, а также при поездках на соревнования ребёнок заводит новые знакомства и становится общительным, появляются новые друзья и знакомые. Также большим плюсом является следующий момент, при занятии спортом ребенок большую часть времени проводит на свежем воздухе, что благотворно сказывается на его здоровье и тем самым он не проводит много времени за компьютером, а общается с живыми людьми, ведь многие школьники стесняются, и не могут найти в реальном мире собеседника с которым ему будет интересно. Спорт в свою очередь решает эту проблему, находя общие интересы со сверстниками в общем увлечении. Данные мероприятия охватывают разновозрастные группы детей. Без комплексного подхода к решению ряда накопившихся проблем повышение культуры обращения к спорту не будет достаточно результативным. Занятие физическими упражнениями стала в нашей жизни главным, потому что движение – это наша жизнь.

Я бы хотела подвести итог и сделать вывод о том, что физическое воспитание в сельских школах имеет свои отличительные особенности по сравнению с городскими школами. Эти особенности обусловлены слабым развитием сферы дополнительного образования по удовлетворению физкультурных интересов и потребностей учащихся, но если есть мотивация и желания заниматься спортом он сам будет совершенствовать свои умения и навыки, но если присутствуют сомнения, то ученику могут помочь не только учитель физической, но и его друзья, которые занимаются, например, футболом или легкой атлетикой. Об этом необходимо помнить, прежде всего, тем спортсменам, которые либо недостаточно подготовлены физически, либо не обладают целесообразными мышечными дифференцировками. Ведь когда ребенок занимается и развивается ему должны помогать родители, учителя, друзья и знакомые. Ребёнку не всегда может быть все понятно, его могут терзать различные сомнения страхи, неуверенность и в этом ему должны помочь, подсказать, направить, посоветовать опытные преподаватели, тренера. Учителя, тренера должны подобрать различные упражнения, форму одежду и правильность выбора, той или иной формы обучения, чтобы из простого сельского ученика вырос полноценный здоровый и крепкий духом будущий чемпион Узбекистана.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» 2020 г
2. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «Об утверждении Положения об общем среднем образовании» от 2017 марта 15 года № 140
3. Постановление кабинета министров Республики Узбекистан «О разработке и введении государственных образовательных стандартов для системы непрерывного образования»
4. Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-414 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта» 03.11.2022г.

5. Приложение №1 к Кабинета Министров. № 5 ПОЛОЖЕНИЕ «О государственных образовательных стандартах» 5 января 1998 г
6. Обращение Президента Республики Узбекистан Ш.М Республики Узбекистан от 22 декабря 2017 года
7. Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям 2017 – 2022 годах.
8. Указ Президента Республики Узбекистан УП - № 5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 г
9. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 30.10.2020 г
10. Матвеев Л. П. Категории «развитие», адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта // Теор. и практ. физ. культ. 1999. № 1. С. 2-11.

Aslanova M.A.

Navoiy davlat pedagogika instituti dotsenti.

Mirzalieva Iqbola O'ltmasboy qizi

Navoiy davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich magistranti

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI MILLIY HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH

Annotasiya. Maqolada milliy harakatli o'yinlarning ahamiyati va jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil qilishda ularni qo'llash orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llari keltirib o'tilgan.

Аннотация. В статье освещается значение национальных подвижных игр и способы развития физического развития и физических качеств начальных школьников путем их использования в эффективной организации процесса физического воспитания.

Annotation. The article highlights the importance of national outdoor games and ways of developing the physical development and physical qualities of younger students through their use in the effective organization of the process of physical education.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf o'quvchilari, milliy va harakatli o'yinlar, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya jarayoni.

Ключевые слова: начальные классы, народно-подвижные игры, физическое развитие, физические качества, процесс физического воспитания.

Key words: primary school, folk outdoor games, physical development, physical qualities, the process of physical education.

Kirish. Yosh avlodni jismonan sog'lom, ruhan tetik va har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir. Jismoniy tarbiya oldida sportni barkamol avlod hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq milliy o'yinlaridan keng foydalanish, ularning sog'ligini yaxshilash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ularni ona-Vatan mudofaasiga tayyorlash va shu singari katta vazifalar turibdi. Xalqimizning milliy o'yinlari esa ana shu maqsadda juda keng qo'llanilib kelinayotgan muhim jismoniy tarbiya va sport vositalaridan biridir. Shuning uchun xalq milliy o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol ko'rinmoqda.

Jismoniy harakat inson uchun, ayniqsa, bolalik va o'smirlik bosqichlarida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish davri hisoblanadi. Jismoniy harakatsiz bolalarning jismoniy qobiliyatlarini yetarli darajada rivojlanmasligiga olib keladi. Harakatni cheklash hayotning har bir bosqichida o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Shu narsa ma'lum bo'ldiki, bolalalik davrida o'sib kelayotgan organizm uchun juda ko'p harakat zarurdir. Jismoniy harakatsizlik esa bolalarni tez charchashga, o'sishini sekinlashishiga va yuqumli kasalliklarga qarshi kurashish imkoniyatlarini kamaytiradi. Ko'p harakat qilgan bolalarda jismoniy va psixik takomillashuvga tabiiy intilish vujudga keladi. Bolalarning to'laqonli rivojlanishi uchun aqliy va jismoniy yuklamalardan oqilona foydalanish katta ahamiyatga ega. Kun tartibida olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirishda ulardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shulardan biri yoshlik chog'idan boshlab bolaning jismoniy rivojlanishiga e'tibor berish lozim. Shu jihatdan jismoniy tarbiya va mashg'ulotlarda milliy harakatli o'yinlarni qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Milliy xalq o‘yinlari o‘quvchilarning xalqimizning bir necha asrlik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini kengaytiradi. Chunki milliy harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta’sirchan usullaridan bo‘lib, o‘quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvafaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o‘yinlarining ruhi, tabiati, ishtirokchilarning hattiharakatlari kabi jihatlariga ham e’tibor berish zarur. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasini qiziqarli va foydali o‘tkazish uchun milliy o‘yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e’tibor berish kerak. Jismoniy tarbiyaning bunday o‘ziga xos vositalari yordamida bobolarimiz o‘sib kelayotgan avlodda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarni shakllantirganlar. Farzandlarini hayot qiyinchiliklariga va tabiatning qiyinchiliklariga nisbatan bardoshli, baquvvat qilib tarbiyalaganlar. Yosh avlodning jismoniy jihatdan to‘kis, sog‘lom, Vatan himoyasiga tayyor baquvvat tarzida o‘sib-ulg‘ayishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor, Buning uchun o‘quvchilar jismoniy tarbiya bilan chuqur shug‘ullanishlari, turli milliy o‘yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari kerak bo‘ladi. Bu esa yosh avlod tarbiyasini yanada kuchaytirish, ularni o‘z xalqi, mustaqil davlati va jamiyat oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g‘oyat muhim vazifalar bilan bog‘liqdir.

Xalq milliy o‘yinlari bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Chunki o‘yinlar o‘quvchilarning qiziqishlarini oshiradi, ularga zavq bag‘ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta’minlaydi. O‘yinlar tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar. Xalq milliy o‘yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ham o‘yinlarga umumiy jismoniy ta’sir ko‘rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Bironta o‘yin yo‘qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo‘lib hisoblanmasin. Masalan, «Do‘ppi kiyishda kim g‘olib?» milliy o‘yinida faqat chaqqon bo‘libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo‘lishga ham da’vat etiladi. Jismoniy tarbiya tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi - insonni to‘g‘ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko‘zdan qochirilmaydi. Bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi borasida o‘yin keltirilgan. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasida milliy o‘yinlar orqali mashg‘ulotlarni tashkil etishda, o‘quvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish yo‘nalishlari bo‘yicha ilmiy tasdiqlangan ma’lumotlarni ko‘paytirish milliy qadriyatlarimiz bog‘liq milliy o‘yinlarimizni o‘quvchilarga milliylikni anglash yo‘lida xizmat qilmog‘i darkor.

Ma’lumki, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligini uslubiy va pedagogik nuqtai nazardan to‘g‘ri tashkillashtirish uchun bolalar fiziologiyasi va psixologiyasini yaxshi bilish shart, shularga suyangan holda har bir mashg‘ulot oldidan aniq vazifalar qo‘yilishi lozim. Vazifalar soni 2-3 tadan iborat bo‘lib, vazifalarga binoan asosiy harakatlar, mashqlar va harakatli o‘yinlar tanlanadi. Tanlangan mashqlar, birinchidan, asosiy harakatlar bilan bog‘liq bo‘lishi lozim, ikkinchidan, mashqlar yoshiga, tayyorgarligiga, jinsiga mos bo‘lishi ham talab etiladi. Qolaversa, bu mashqlar o‘quvchilarga oddiy, tushunarli, tanish, bajara oladigan bo‘lishi shart. Shundagina o‘quvchilarda harakat ko‘nikmasi hosil bo‘lishi va malakaga aylanishiga erishish mumkin. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi salomatlikning asosiy tarkibi hisoblanadi. O‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik sifati zamonaviy usul va shakllarni qo‘llagan holda jismoniy tarbiya jarayonini pedagogik jihatdan to‘g‘ri qo‘yilganligiga bog‘liqdir.

Quyida keltirilgan milliy va harakatli o‘yinlar orqali o‘quvchilarning jismoniy sifatlar talab qilishini va uni rivojlantirishni ko‘rib o‘tamiz.

1. Ro‘molchani tort.

O‘yin haqida tushuncha. Qatnashuvchilar juftliklarga bo‘linadi. Har bir o‘yinchining vazifasi raqibidan ro‘molchani tortib olish. Ro‘molchani birinchi bo‘lib tortib olgan g‘olib sanaladi.

Qoidasi. Raqibni qo‘lidan ushlab olish, turtib yuborish man etiladi.

Bu o‘yin chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan.

2. Oyoqqa ehtiyot bo‘lish.

O‘yin haqida tushuncha. Qatnashuvchilar juftlikka bo‘linadi. O‘yinchilar o‘zaro qo‘llarini yelkalariga tashlaydilar. O‘yinchilarning vazifasi qanday bo‘lmasin raqibning oyoq panjalariga chaqqonlik bilan oyoqlarini ko‘proq tekkizishdan iborat.

Qoidasi. Maydonda turganda raqibning oyoqlarini o‘z oyog‘iga tekkizishiga yo‘l bermay, qo‘llarni yelkadan tushirmaslikka harakat qilish joiz.

Bu o‘yin chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan.

3. To‘p tekkizish.

O‘yin haqida tushuncha. Doirada o‘yinchilardan birining qo‘lida to‘p. Uning vazifasi to‘p bilan raqibning yelkasiga tekkizishdan iborat. Ikkinchi o‘yinchi esa qanday bo‘lmasin o‘zini olib qochishga. To‘p tekkizmaslikka harakat qiladi.

Qoidasi. Raqibning belgilangan yeriga to'pni tekkizish shart. O'yinchi maydondan chetga chiqib ketsa, yutqizgan hisoblanadi.

Boshqacha usullar.

-raqibning yelkasiga, tizzasiga to'p bilan tekkizishga ruxsat beriladi.

-to'p bir paytning o'zida ikki o'yinchining qo'lida bo'lishiga ham ruxsat beriladi

Bu o'yin tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan.

4. To'pni egallash.

O'yin haqida tushuncha. Qatnashchilar tik xolatda yoki tizza bo'yi paslaydilar. Ular to'pni ikki qo'llab tutadalar. Xushtak chalinishi bilan har bir o'yinchi kuch bilan to'pni olishga va boshi uzra ko'tarishga harakat qiladi.

Qoidasi. To'p uchun kurashda qo'llar bir xil holatda davom etsa, gilamga yiqilish man etiladi.

Bu o'yin kuchlilik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan.

5. Xo'rozlar jangi.

O'yin haqida tushuncha. Diametri 3-4 m li doira o'rtasida 2 o'yinchi turadi. Maqsad- muvozanatni yo'qotishga erishish hamda doiradan chetga chiqarish. Qaysi o'yinchi buni birinchi bo'lib uddasidan chiqsa, g'olib bo'ladi.

Qoidasi. Ataylab qo'pol turtkilar qilish man etiladi. O'yinni faqat hushtakdan keyin boshlash kerak.

Bu o'yin kuchlilik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan.

Yuqorida keltirilgan o'yinlardan xulosa qilish mumkinki, har qanday o'yin ishtirokchilardan ma'lum bir jismoniy harakat va sifatlarni talab qiladi, shu bilan birga milliy hamda harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi muhim vosita deb qabul qilish mumkin va shu kabi o'yinlar o'quvchilarni jismonan sog'lom, aqlan yetuk, barkamol shaxs bo'lib yetishishida muhim ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Содиков А.Т. 1-4 синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларидаги машқлар нагрукасини меъёрлаш: Дис.... пед.фан.ном. – Т., 1997. 154 б.

2. Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбия дарс материаллари (I-II синф учун). - Т.: Ўқитувчи, 1995. 8-26 б.

3. Халқ таълими вазирлиги тизимидаги умумий ўрта таълим мактаблари 1-3 синфлар учун мўлжалланган жисмоний тарбия фанидан янги тахрирдаги давлат таълим стандарти, ўқув дастури ва мавзувий режалаштириш А.М.Ачилов, Т.С.Усмонхўжаев ва бошқалар. – Т.;Б 2006. – 26-34 б.

25.Sattorov, A. E. "Didactic Foundations of Organizing the Process of Physical Education through National Traditions." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 3.4 (2023): 113-115.

26.Sattorov, A. E., and M. Ibragimov. "Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1302-1307.

27.Sattorov, A. E., and A. Rustamov. "Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1121-1127.

28.Sattorov, A. E., and G. K. Saidov. "Improving the training elements in primary training groups of sports schools." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2.05 (2021): 737-746.

29.Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 125-130.

30.Fatullayeva, Muazzam. "o'quv-mashg'uloti jarayonida yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik qobiliyatlarini tarbiyalashning pedagogik shart-sharoitlari." *образование наука и инновационные идеи в мире* 18.5 (2023): 131-134.

31.Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИХ ТРЕНИРОВОК." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 92-95.

32.Фатуллаева, Муаззам Азимовна, and Шавкат Ахтамович Хусенов. "ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.5 (2023): 86-91.

33.Azimovna, Fatullayeva Muazzam. "Voleybol o'yini jarayonida sakrab ijro etiladigan texnik-taktik harakatlarning o'ziga xos xususiyatlari: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi." *Научно-практическая конференция*. 2022.

34. Фатуллаева, Муаззама АЗИМОВНА. "VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2022): 154-158.

35. Bakhtiyorovich, Ibragimov Manuchehr. "ANALYSIS OF EXERCISES IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN." *Конференции*. 2020.

36. МОЛОДЁЖЬ, В. НАУКЕ. "и 'ь; 'Челябинская государственная." *Челябинск* 1 (2013): 2.

Jahongir Jo'rayevich Murodov

Buxoro Davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrası katta o'qituvchisi

TALABALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA HARAKATLARGA O'RGATISH JARAYONLARI

Аннотация. Ushbu maqolada talabalarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida harakat malakalariga o'rgatish va shakllantirish usullari, ularni maqsad va vazifalari hamda shakllarini mazmuni o'rganib chiqilgan. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida talabalarni muntazam o'rgatish va yangi o'rganilgan mashg'larni murakkab birlashtirish, jismoniy harakatlari, ularning mohiyati, kuchini egallash. Tashqi sharoit ta'sirida hosil bo'ladigan tez harakat faoliyatini qayta tashkil qiladigan mashqlarni qo'llash, ya'ni (gimnastika, sport va harakatli o'yinlar elementlari, yengil atletika va xokazo) turlari turli xil mashqlarni ajoyib birikmalarini to'g'ri bajarish va ularning usulini o'zgartirishni kinematik va dinamik ta'rifi, harakatlarning mohirona bajarish va mahoratini oshirishni shakllantirish va takomillashtirish tahlil etilgan.

Калит so'zlar. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlari, harakatlarga o'rgatish bosqichlari, jismoniy tayyorgarlik, harakat akti, dastlabki o'rganish bosqichi, dinamik stereotip, harakatli mashq texnikasi, koordinatsion qobiliyatlar.

Аннотация. В статье отражены цель и задачи обучения студентов двигательным действиям студентов включает себя подготовка к специализации то сеть будущей деятельности и к жизни, развитие физических качеств, оздоровление, обучение и совершенствование сложных и не сложных движениям и формирования у студентов двигательных качеств и способность. В статье отражены формы и методы формирования двигательной способности и действия студентов на занятиях по физическому воспитанию и их совершенствования. Для совершенствование и укрепления двигательных способности студентов на занятиях имеет большое значение, правильное организация учебно-тренировочных занятий, методический правильно организованние занятий, спортивной тренировки, спортивные соревнования и массовые физкультурно спортивные мероприятия.

Ключевые слова. Физкультурно-спортивные мероприятия, этапы двигательной подготовки, физическая подготовка, двигательный акт, начальный этап обучения, динамический стереотип, техника двигательной тренировки, координационные способности.

Annotation. The article reflects the goals and objectives of teaching students the motor actions of students, including preparation for specialization, the network of future activities and for life, the development of physical qualities, health improvement, training and improvement of complex and not complex movements and the formation of students' motor qualities and abilities. The article reflects the forms and methods of the formation of the motor ability and the actions of students in the classroom for physical education and their improvement. To improve and strengthen the motor abilities of students in the classroom, it is of great importance that the correct organization of training sessions, methodically organized classes, sports training, sports competitions and mass physical culture and sports events

Keywords. Physical culture and sports events, stages of motor training, physical training, motor act, initial stage of training, dynamic stereotype, motor training technique, coordination abilities.

KIRISH. Mamlakatimizda jismonan va ma'nan sog'lom, hech kimdan kam bo'lmagan avlodni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zero, yuksak ma'naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazish Vatanimiz kelajagini ta'minlash va barcha ezgu maqsadlarimizni ro'yobga chiqarishning muhim omilidir. Bu olijanab maqsad yo'lida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. Oila, onalik va bolalikni muhofaza qilish, bolalar sportini rivojlantirish, ta'lim tizimini takomillashtirish kabi yo'nalishlardagi izchil islohatlar o'zining yuksak samaralarini bermoqda.

Mamlakatimizning mustaqilligi va istiqboli buyuk kelajagimiz istiqbollarini ta'minlashni taqazo etadi. Bunda aholi salomatligini himoya qilish, ularning jismonan va ma'naviy barkamalligini doimo ta'minlab borish jamiyatimizning eng dolzarb vazifalaridan biridir. Shu asosda oila, maktab va ayniqsa mahalla, mehnat jamoalarida sog'liqni saqlash bilan bog'liq bo'lgan barcha tibbiy va jismoniy madaniyat tadbirlaridan maqsadli foydalanish ustivor turishini xayotning o'zi isbotlayapti.

Mamlakatimiz kelajagi bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya, sport va milliy xalq o'yinlarining beqiyosligini inobatga olib, yosh avlodni jismonan barkamol, ma'nan yetuk inson qilib tarbiyalash hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari bilan birgalikda barcha pedagogik jamoasining dolzarb vazifalaridan biri yosh soha mutaxassislarining bilim mahorati, malakalarini zamon talablari darajasiga ko'tarish, talabalarning yetuk mutaxassis bo'lib shakllanishida nazariy bilim va ko'nikmalar egallashda yoshlar bilan olib boriladigan ta'lim tarbiya jarayonlarini sifatini oshirish va tarbiyaviy ta'sirini yaxshilash maqsadiga qaratilganligidir.

Talabalarni jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida harakatlarga o'rgatish jarayonlari. Jismoniy tarbiyada harakatlarga o'rgatish jarayonlari turli bosqichlar va qonuniyatlarga ega bo'ladi.

METODLAR. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari: Dastlabki o'rganish-bu o'rganish jarayonida harakatni umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi. O'rgatishning bu bosqichidagi maqsad harakat faoliyatini umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir. O'rganuvchilar yangi harakat texnikasining negizini o'zlashtirib olishi kerak. Bir xil holda bunday malakalar jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda mustaqil ahamiyatga ega bo'lib texnika takomillashmagan sharoitda ham ko'nikmaga aylanish mumkin. Dastlabki malakani tarkib toptirish bosqichi fiziologiya mexanizmi jihati bu bosqich davomida miya po'stlog'idagi dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Bunda yaroqli tug'ma va orttirilgan reflekslarni tanlash, shuningdek, o'rganuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarida bo'lmagan reflekslarning yangilarini barqaror etish sodir bo'ladi. Natijada bosqich oxirida o'rganiladigan faoliyat texnikasining asosiga mos keluvchi harakat reflekslari sistemasi tarkib topadi.

Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlari: harakatlarning fazo va vaqt jihatidan yetarli darajada aniq bo'lmasligi, muskul harakatlarining aniq emasligi; harakat akti ritmining barqaror emasligi; keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; murakkab harakat fazalari o'rtasida yaqinlikning yo'qligidir.

O'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar qo'yiladi:

1. Harakat akti haqida bir butun tasavvur paydo qilish.
2. Yangi harakatlarini o'zlashtirish uchun kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirish.
3. Harakatlarni to'la bajarishga erishish.
4. Keraksiz harakatlarni yo'q qilish.

Harakatlarni o'rganishning boshlang'ich payti shu harakatlar bilan oldindan tanishib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning ahamiyati va xususiyatini so'zlab berish, namoyish etish, harakat texnikasining asosini qisqacha tushuntirib berish, shuningdek, amalda bajarib ko'rsatish orqali erishiladi. Harakatni dastlabki o'rganishda o'qitishning ko'rgazmali bo'lishi harakatning asosiy fazalari haqida his va tasavvur qilish imkonini beruvchi xilma-xil uslub va usullar yordami bilan ta'minlanadi.

Dastlabki o'rganish bosqichida topshiriqni bajarib bo'lish yoki bo'lmaslik shug'ullanuvchilar harakat tajribasi qanchalik ko'pligi, o'rganiladigan harakat tarkibining qanchalik murakkabligi, harakat tarkibining o'rganuvchilar jismoniy imkoniyatlariga muvofiqligi bilan belgilanadi. Dastlabki malakaning tez hosil bo'lishi va sifati o'rganuvchining harakat tajribasining qanchalik boyligiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Bu tajriba qanchalik xar tomonlama bo'lsa, yangi harakatlar sistemasi shuncha tez va oson hosil bo'ladi.

Birinchi bosqichda o'qitishning sistemaliligi topshiriqning optimal miqdorda takrorlanishini va ular orasidagi intervalning qanchalik kattaligini aniqlash zarurligi bilan tavsiflanadi. O'rganuvchilar topshiriqni shunday intervallarga bir yo'la bir necha marta bajarish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak, bu intervallar o'rganuvchilarning o'qituvchi (trener) ning ogohlantirishini yaxshi idrok etishga, bajarilishini bilish, navbatdagi vazifani va ijroni yaxshilash yo'lini tasavvur etishga, shuningdek, buning uchun zarur bo'lgan kuchini tiklashga imkon bersin.

Demak, dastlabki o'rganish shug'ullanuvchilarda mashq va harakatlar to'g'risida tushuncha tasavvur hosil qilish, harakatlar texnikasining dastlabki shakllarini amalda bajarishni o'rganishdir.

Chuqurroq-mukammal o'rganish, bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi. Bu o'rgatish bosqichi oldida turgan maqsad ilgari hosil qilingan malakani aniq, butun qismlargacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga yetkazish iboratdir. Dastlabki o'rgatish ko'proq harakatni texnikasi asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda esa bu asos mukammal o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi. Mukammal o'rganish bosqichi murakkab harakat aktini vaqtli, fazoviy kuch xususiyatlarini aniqlash bilan ta'riflanadi.

Harakat ko'nikmasini takomillashtirish natijasida harakat dinamik stereotipi vujudga keladi va bu stereotip bundan keyin mustahkamlanadi. Miya po'stlog'ida yuzaga kelgan faoliyat haqida tushuncha

harakat faoliyatini bemalol bajarishni ta’minlaydi.

O’rganishning ikkinchi bosqichidagi vazifalar:

- 1) o’rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;
- 2) o’rganilayotgan harakat texnikasining qismlarini bilib va aniqlab olishga erishish;
- 3) harakat amallarini to’laligicha aniq, erkin va bir-biridan uzmay bajarishga erishishdan iboratdir.

Mukammal o’rganish bosqichida o’rganish uslubiyoti quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi. O’rganuvchida ongliklik va faollilik ortadi. O’z faoliyatlarini baholash natijalarni tahlil qilish ishtiyoqi uyg’onadi. Mukammal o’rganish bosqichida ko’rgazmalilik ilgari idrok etilgan harakatlarni detallashtiruvchi shuningdek, umumiy tushunchalarni konkretlashtiruvchi usullarni tanlash bilan ta’minlanadi. Mukammal o’rganish bosqichida harakat larni bajara olish va individuallashtirish birinchi navbatda topshiriqlarning izchilligi va xar bir o’quvchining materialni o’zlashtirish xususiyatlarini hisobga olib, qo’shimcha mashqlar kiritish bilan ta’min etiladi. Mukammal o’rganish bosqichida sistemalilik tamoyilini amalga oshirish shu bilan xarakterlanadiki, takrorlash soni bir seriyada ham, butun mashg’ulot davomida ham asta-sekin oshib boradi. Mukammal o’rganishda dastlabki o’rganishga qaraganda mashg’ulotlar orasida katta intervallar bo’lishi maqsadga muvofiq emas. Bu o’quv jarayonini yangi material bilan boyitishga yordam beradi. Ba’zan harakatlarni aniqlash yuzasidan qilinadigan tanaffuslar harakatlarni o’rganish darajasi qanchaligini baholashga imkon beradi. Lekin bunday tanaffuslar uzoq vaqtga cho’zilmasligini ta’minlash kerak.

Chuqurroq yoki mukammal o’rganish jarayoni mashq yoki harakatlarni texnikasini to’liq egallash bilan birga ularni musobaqa va jismoniy tarbiya jarayonida bajara olish qobiliyatini ya’ni taktik mahoratlarni shakllantirish vazifalarni hal etadi.

Harakat malakalarini mustahkamlash va yanada takomillashtirish, bu harakat ko’nikmasining paydo bo’lishi, shuningdek, undan xar xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog’liqdir. O’rgatishning oxirgi bosqichi vazifasi olingan malakani ko’nikmaga aylantirish, o’rgatilgan harakatni xar xil sharoitlarda qo’llanishning qo’shimcha malaka va ko’nikmalarini hosil qilishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayonining umumiy yo’nalishga qarab bu bosqichga ajratilgan vaqt xar xildir. Bu bosqichda o’rgatish jarayonlari harakat ko’nikmasini rivojlantirishning ko’nikmani mustahkamlash hamda qo’shimcha variantlarda malaka va ko’nikmalarni shakllantirish davrlarni o’z ichiga oladi. Birinchi davrda o’rganiladigan harakat texnikasining asosiy variantiga mos harakatlar mustahkamlanadi. Ikkinchi davrda bu stereotipga qo’shimcha ravishda harakat texnikasining xar xil variantlarga mos keluvchi harakat reaksiyasi ishlab chiqadi va mustahkamlanadi.

O’rganishning bu bosqichidagi xususiy topshiriqlar:

- 1) harakatli mashq texnikasini mustahkamlash va qismlarini yana ham aniq bajarishga o’rgatish;
- 2) harakat texnikasi individual xususiyatlarining zarur darajada takomillashtirishga erishish;
- 3) o’zlashtirilgan harakatni xar xil tashqi sharoitlarda va boshqa harakatlar bilan qqshilgan holda maqsadga muvofiq ravishda qo’llashni ta’minlash;
- 4) harakatli mashqlarni maksimal darajada jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta’minlashdan iboratdir.

Harakatlarni mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida ongliklik va faollilik tamoyili muhim ahamiyatga ega bo’ladi. Harakatli mashqlarni takomillashtirishda ongliklik yetakchi rol qynasa, harakatlarni ketma-ket izchil o’rganib borishda faollilik asosiy omil bo’ladi. Harakat ko’nikmasini mustahkamlash jarayonida o’qitishning ko’rgazmaliligi oldingi bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl oladi. Harakat ko’nikmasini mustahkamlanib borishiga muvofiq harakatlarni boshqarishda analizatorlar yetakchi rol o’ynaydi. Ko’rish, eshitish kabi masofa analizatorlari harakatlar ustidan nazoratni boshqarib tashqi sharoit ta’siriga imkon beriladi. O’rgatishning ko’rgazmali tomonida ko’rgazmali texnik vositalar yordamida mashg’ulotlar o’tish maqsadga muvofiq bo’ladi.

Harakatlarga o’rgatishning mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida sistemalilik tamoyili harakatlarni to’laligicha qayta takomillashtirish shu bilan birga ehtiyojga qarab bo’laklarga bo’lib o’rgatishni taqozo etadi. Ko’nikmani mustahkamlanishiga qarab asosiy o’rinni o’zgaruvchan mashqlar egallaydi. Bu jarayonda harakat ko’rinishi o’zgaradi. Xar xil sharoitlarda harakat bajarishning tashqi ta’sirlari uni murakkablashtirganda, shug’ullanuvchilarning ahvoli o’zgariganda, boshqa xil harakatlar bilan uyg’unlashganda, jismoniy zo’r berish kuchaytirilganda harakatlar shakli o’zgarib boradi.

XULOSA VA TAVSIYALAR. Harakat ko’nikmalarini takomillashtirish jarayonida bu ko’nikmani bajara olishni va individuallashtirishni ta’minlash, rivojlanishning har bir bosqichida biror-bir murakkablikdagi harakat vazifalarini hal qilishning o’z imkoniyati bo’ladi. Bir xil shug’ullanuvchilar harakatlarni bajarishda qo’yiladigan talablarga chidash bersalar boshqalar uchun bu og’irlik qiladi. Bu bilan ko’nikmaning buzilishi sodir bo’ladi. Shuning uchun bunday holatga sabab bo’lgan mashqlarni vaqtinchalikka to’xtatiladi. Koordinatsion qobiliyatlar umumiy darajasi tiklanishiga qarab mashqlar bilan shug’ullanish qayta tashkil etiladi. O’rgatishning bu bosqichida yuklama va dam olishni ketma-

ketlashtirish takomillashtirish darajasiga bog'liq.

O'rgatishning bu bosqichida ko'nikmaning mustahkam bo'lishi va taraqqiy etishini talab etish muhim o'rin tutadi. Siklli tarkibdagi harakatli mashqlarda ko'nikmalar mustahkamligiga oson erishiladi. U mashg'ulotlarni uzoq o'tkazish yo'li bilan tartibga solinadi. Bir aktli atsiklli harakatlar takrorlashni alohida usulda tashkil etishni talab etadi. Harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab, murakkablashtirib turish va jismoniy sifatlarni xar tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funktsional yuklamani oshirish yo'li bilan yaratiladi. O'rgatishning uchinchi bosqichida o'rgatish jarayoni xarakterli tomonlardan biri jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan harakat larga o'rgatish vazifalarni birlashib ketishidir.

Harakatlarni takomillashtirish va mustahkamlash bosqichi xar qanday sharoitda harakatlarni texnik va taktik jihatdan samarali bajarish qobiliyatini shakllantiradi. Shu bilan birga shug'ullanuvchilarda harakatlarni bajarishda zaruriy bo'lgan jismoniy va ahloqiy, ma'naviy iroda tayyorgarligini ham amalga oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Azimovna F. M. VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 438-440.

2. Фатуллаева М. А. и др. VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 6. – С. 154-158.

3. Azimovna F. M., Kuziboevich O. B. UNIQUE WAYS OF AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 11-15.

4. Azimovna F. M. Peculiarities of Aesthetic Education of Students By Means of Physical Culture and Sports //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 212-215.

5. Djuraevich M. D., Madina M. THE RELATIONSHIP OF SPORTS AND SPORTS AND HEALTH TOURISM //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 25-29.

6. Jalolovich M. J. et al. Teaching Action Games that Develop Physical Qualities //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 166-171.

7. Utanov B. et al. Correlation Of The Interaction Of Agricultural Production With The Volume Of Dehkanproduction In Uzbekistan //Ilkogretim Online. – 2021. – Т. 20. – №. 3.

8. Muratov D. Women's sports is a key link of physical culture //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

9. Fatullayeva M. Methods of Technical Improvement of the Football Player //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2022. – Т. 19. – №. 19.

**БухДУ, "Спорт фаоляти" кафедраси катта ўқитувчиси
Нарзуллаев Ф.А.**

МАКТАБЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШ

Аннотация: ушбу мақолада жисмоний тарбия дарсларини ўйин ва замонавий педагогик технологиялар асосида ташкил этиш ҳақидаги фикрлар баён этилган.

Калит сўзлар: педагогик технология, дарс, соғлом авлод, тарбия.

Аннотация: в данной статье изложены идеи по организации уроков физкультуры на основе игровых и современных педагогических технологий.

Ключевые слова: педагогическая технология, урок, здоровое поколение, воспитание.

Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашнинг моҳияти шундан иборатки, у соғлом авлодни тарбиялашга қаратилган бўлиб, нафақат таълим мазмунини, балки ўқитиш усулини ҳам ўзгартиришни талаб этади. Мутахассисларнинг таъкидлашларича, келажак авлоднинг соғлом бўлиши 50 фоиз турмуш тарзига, 15-20 фоиз ижтимоий ҳамда табиий шароитга, қолган қисми ирсий ва бошқа омилларга боғлиқ экан. Жумладан, ўқувчиларнинг соғлом ўсиши, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга ошириладиган ҳамда шу соҳа ходимларининг олиб бораётган ишлари билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия дарслари яхлит сюжет кўринишидаги ва болаларга таниш бўлган ўйин шаклида ўтказилиши катта аҳамиятга эга. Масалан, «Сайр», «Саёҳат», «Ўзинг учун қулай жой танла» ва ҳоказо. Бу ўйинлардаги ҳаракат изчиллиги жисмоний тарбия машғулоти тузилишига мувофиқ бўлиши, шуғулланаётган болаларнинг ёш имкониятлари ва шу билан боғлиқ равишда жисмоний юклама даражасининг ҳам ҳисобга олиниши керак бўлади. Бундай дарслар ҳамини ижодий ташаббусни талаб қилиши табиийдир. Жисмоний тарбия дарсларини мусобақа тарзида ташкил эта олиш муҳим омил бўлиб ҳисобланади. Мусобақа дарсларининг моҳияти шундаки, мусобақа шартлари олдиндан ўқувчиларга маълум қилиниб, дарсга тайёрланиш йуллари уларга олдиндан тушунтирилади. Дарс мусобақа моҳиятини тушунтириш билан бошланади. Ўқитувчи мусобақа шартларини ўқувчиларга тушунтириб беради. Шунини айтиш керакки, мусобақа шартлари ўқитувчи томонидан ҳамда ўқувчилар томонидан ҳам тузилиши мумкин. Мусобақа дарслари болалар қизиқишини оширади, машқларни яхши бажариш ва уларнинг натижаларини янада яхшилашга ёрдам беради [2].

Мактаб ёшидаги ўқувчилар билан «Ким узоққа улоқтиради?», «Ким тез уради?», «Қирк оёқ», «Картошка экиш», «Тўпни бошдан ошириб узатиш», «Ип ўраш», «Нарсани ердан олмоқ», «Ер ўлчовлари» каби мусобақа характеридаги ўйинларни ўтказиш мақсадга мувофиқ.

Юқоридаги фикрни «Қарғалар ва чумчуқлар ўйини» мисолида ҳам кўриш мумкин. Ўйин иштирокчилари тенг икки командага бўлиниб, саф тортиб турадилар. Қаторлар орасидаги масофа 2-3 метр бўлиб, биринчи қаторга «қарға», иккинчисига эса «чумчуқ» деб ном берилди. Ўқитувчи «қарғалар» деб чақирганда шу жамоа ўйинчилари югуриб қоча бошлайдилар. Иккинчи жамоа болалари яъни, «чумчуқлар» уларни тутишга ҳаракат қиладилар. Сўнгра жамоалар ўрин алмашадилар.

Ўқитувчи битта жамоани кетма-кет икки марта ҳам чақиритиш мумкин. Қайси жамоа кўпроқ рақиб болаларни ушласа, ўша жамоа ютган ҳисобланади.

Ҳозирги вақтда дарснинг тайёргарлик қисмида ўқувчиларга ҳаракатли ўйинлар, миллий халқ ўйинларини ўйнатиш йўли билан уларни дарснинг

асосий қисмига тайёрлаш учун ҳам тавсия этилади. Дарс педагогик технологиялар асосида ўқув жараёнини фаоллаштириш усулларидан фойдаланган ҳолда сифатли билим, малака ва кўникмаларни эгаллашга қаратилиши лозим [1].

Ўқувчиларнинг ўқув фаолиятини фаоллаштиришда интерактив дарс усулларидан «Таянч сигналлар», «Кичик гуруҳларда ишлаш», «Ролли ўйинлар», «Ҳамкорлик дарси», «Кетма-кет», «Айланма», «Аралаш» каби усуллар ва услубларидан фойдаланиш тавсия этилади. «Ақлий ҳужум усули» ўз номидан маълумки ўқувчилар ақлига “ҳужум” қилинади, улардан ахборот тўпланади. Масалан; Ўқувчиларга Ўзбекистон ифтихорлари, Республика, Осиё ўйинлари, Олимпиада ўйинлари чемпионлари (спорт турлари бўйича) ҳақидаги саволлар берилди. Ўқувчилар ҳар бир савол учун алоҳида жавобларни ёздиладар (5 дақиқа ичида), сўнгра икки, уч ўқувчи бўлиб, бир неча гуруҳга бўлинган ҳолда ёзганларини жамлайдилар. Гуруҳ сардорлари уларни ўқиб берадилар. Иштирокчилар эса ўзларида ёзуви бўлмаган донгдор чемпионларнинг исми ва фамилиясини ёзиб оладилар. Бунда ҳар бир гуруҳда 5-6 нафаргача ўқувчи иштирок этиши мумкин.

«Ролли ўйинлар» усули дарснинг барча типларида қўлланиши мумкин. Масалан; беш дақиқа давомида бир ўқувчи турникда тортилиш, қисқа масофага (30-60 метрга) югуриш, волейбол тўпини боши узра ўйнатиш каби машқлардан фойдаланади. Сўнгра ушбу машқларни жуфтликда бажариш ҳолларида ҳам иштирок этишларини ташкил этиш мумкин бўлади. Агар ўқувчилар 5-6 кичик гуруҳларга ажратилган ҳолда ушбу машқлар бажартирилганда, ўқувчиларда бир бирлари билан мусобақаланиш истаги пайдо бўлади, ғолиб бўлишга қаратилган сай-ҳаракатлар юзага келади. «Кичик гуруҳларда ишлаш» усулида иш кўрилганда ўқувчиларни 3 гуруҳга ажратиш, муайян вақт мобайнида муайян топшириқлар бўйича жисмоний ҳаракатлар амалга оширилади, ўринларини (топшириқлар бўйича) алмаштириб туришлари таъминланади.

Юқорида кўрсатиб ўтилган ўйинлар ўқувчилардан куч ва эгилювчанликни, чаққонлик ва эпчилликни, ҳамда чидамликни талаб қиладилар. Дарс фақат фаол болаларгина иштирок этишига айланиб қолмаслиги учун, ўқувчиларнинг аниқ ўзлаштириш имкониятлари ҳисобга олиниши лозим.

Синфдаги ўқувчиларнинг умумжисмоний узлаштириш даражасига қараб, мусобақа шартларини соддалаштириш ёки мураккаблаштириш ҳам мумкин бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник. – М.: Спорт, 2020.
2. Кадыров Р.М., Морщина Д.В. Теория и методика физической культуры. – М., 2019.

**UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA GIMNASTIKA BO'YICHA TO'GRAKLARNI
TASHKIL QILISHNING NAZARIY ASOSLARI**

Annotatsiya

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati juda katta. So'nggi yillarda sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Xususan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmonida "bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarda sport ko'nikmalarini singdirishning sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlarida mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbir qilishga ko'maklashish" lozimligi alohida ta'kidlandi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, sakrash qobiliyati, mushaklararo muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, testlar.

Аннотация

Для будущего нашей страны велико значение физического воспитания в воспитании здорового поколения и доведении его до зрелого возраста. В последние годы спорт и физическая культура стали неотъемлемой частью жизни молодежи. В частности, в Указе Президента Республики Узбекистан «О создании фонда развития детского спорта в Узбекистане» говорится, что «современные формы и методы физического и духовного воспитания детей, привития детям спортивных навыков в зависимости от пола и возраста в области спорта Подчеркнута необходимость организации разработки научно обоснованных систем отбора одаренных детей для занятий в специализированных спортивных школах и центрах и поддержки их внедрения.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, физическая подготовка, прыгучесть, межмышечная координация, гибкость, тесты.

Annotation

For the future of our country, the importance of physical education in raising a healthy generation and bringing it to adulthood is great. In recent years, sports and physical education have become an integral part of young people's lives. In particular, the Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On the establishment of the children's sports development fund in Uzbekistan" states that "modern forms and methods of physical and spiritual education of children, instilling sports skills in children depending on gender and age in the field of sports It was emphasized that it is necessary to organize the development of scientifically based systems for selecting talented children for training in specialized sports schools and centers and to support their implementation.

Keywords: physical fitness, physical qualities, physical training, jumping ability, intermuscular coordination, flexibility, tests.

Respublikamiz mustakillikka erishish bilan tub ijtimoiy o'zgarishlar sodir bo'la boshladi. Xalq ta'limining barcha tarmoklarida ta'lim uslubini yangicha joriy etish davrning o'zi taqozo qilmoqda. Bu borada ayniksa, milliy maktab yaratish va shu bilan ta'lim hamda tarbiyaning Yangi kirralariga asos solish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Endilikda ro'y berayotgan barcha o'zgarishlar har jabhada sifat o'zgarishlar yasashni takozo etmokda. Barcha sohalar qatorlida Respublika halq ta'limi tarmogi, jumladan, uning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya va sport mutahassisarlari oldiga ham muhim vazifalarni ko'yayotir. Bunday vazifalar yillar davomida to'planib qolgan muammolarni mamlakatimizda soglom va uygun kamol topgan avlodni tarbiyalash uchun zarur imkoniyatlar hamda shart – sharoitlarni yaratish XXI asr – intellektual kadriyatlar ustuvorlik kiladigan asr ekanligini e'tiborga olgan holda Vatanimiz yigit va qizlarini ham har tomonlama barkamol shahslar etib shakllantirish borasidagi keng ko'lamli chora – tadbirlar kompleksini amalga oshirishi maqsadida

2010 yil O'zbekiston Respubtikasida "Barkamol avlod yili" deb e'lon qilindi. Dasturda har tomonlama barkamol yosh avlodni shakllantirishni ta'minlash bo'yicha qabul qilingan davlat dasturlari

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

hamda barcha tadbirlarga muvofiq amalga oshiriladigan chora – tadbirlarni davom ettirish bilan bir qatorda quyidagi ustuvor yo’nalishlar bo’yicha eng muhim vazifalarni hal etish nazarda tutiladi. Bolalar hamda yoshlarni huquq va manfaatlarini himoya qilishga, ularni uygun kamol toptirishning huquqiy asoslarini mustahkamlashga karatilgan me’yoriy – huquqiy bazani takomillashi, amaldagi koidalari va she’riy hujjatlarga zamon talablariga mos o’zgartirish va ko’shimchalar kiritish eng avvalo, sog’lom avlodni “Sog’lom ona – sog’lom bola” dasturiga amalga oshirib borishni ta’minlash, onalarning reproduktiv salomatligini saqlash, muhofaza kilish tizimini takomillashtirish profilaktik sog’likni saklashni ustuvor darajada rivojlantirishi, tibbiyot hizmatining moddiy tehnika bazasini mustahkamlash, soglom bola tugilishi va uni tarbiyalash masalalari bo’yicha aholi o’rtasida tushuntirish ishlarini avj oldirishi orkali soglom avlodni shakllantirishi borasidagi yoshlarda sog’lom va ahil oila kurishga intilish imtiyozini shakllantirish.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi. O’sib kelayotgan avlodni o’qitish va tarbiyalash sohasida yaratilgan zamonaviy moddiy – tehnika bazasidan okilona va samarali foydalanishni ta’minlash, zamon talablaridan kelib chikkan holda, oliy va o’rta shahsda ta’lim tizimida real iqtisodiyot tarmoqli hamda sohalarida talab etilayotgan tatailiva mutahassisliklarni, yo’nalishlarni qayta ko’rib chikish hamda takomillashtirish, davlat ta’lim standartlarini, o’quv dasturlari va o’quv uslubiy adabiyotlarni takomillashtirish o’quv jarayonini yangi ahborot komunikatstiya va pedagogika tehnologiyalarni elektron darsliklar hamda multmediya vositalarini keng g’oyani targib etish hisobiga mamlakat maktablari kasb – hunar kollejlari va listeylarida, oliy ta’lim muassasalari ta’lim berish sifatini tubdan yahshilash, ta’lim muassasalarni o’quv va laboratoriya uskunalari, kompyuter tehnikasi bilan mustahkamlash, shuningdek, o’kituvchilar va murabbiylarning mashakatli mehnatini moddiy hamda ma’naviy ragbatlantirishning samarali tizimini shakllantirish.

Nafaqat maktab liseylarda, kollej va oliy ta’lim muassasalari balki har bir oilaning hayotida zamonaviy ahborot va kompyuter tehnologiyalari, raqamli hamda keng farmatli telekommunikatstiya aloka vositalari, internet tizimini tadbiiq etish, o’zlashtirish va yanada rivojlantirish. Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi va bolalar sporti sohasida yoshlarni ayniksa, kishlok joylarida kizlarni muntazam ravishda sport bilan shugullangan jalb etish bo’yicha olib borilayotgan ish-larni boskichma – boskich kuchaytirish, engil sport komplekslari, stadionlar, inshootlar qurish, ularni zamonaviy sport anjomlari va uskunalari bilan jihozlash yukori malakali trener kadrlar va murabbiylar bilan mustahkamlash. Tarkibiy o’zgartirishlarining eng muhimi yo’nalishi, aholi daromadlari va mulkdorlarning o’rta sinfni shakllantirish asosida sifatida kichik va hususiy tadbirkorlikni rivojlantirishga yanada ragbatlantirish va bu sohadagi mavjud muammolarni hal etish kompleks chora – tadbirlarni ishlab chikish, ayniksa, kishlok joylarida yoshlarni avvalambor kasb – hunar kollejlari va oliy ta’lim muassasalari bitiruvchilarni tadbirkorlik faoliyatiga keng jalb etish uchun shart – sharoit yaratish. Ilm fanni yanada rivojlantirish, talantli, iqtidorli yoshlarni ilmiy faoliyatga keng jalb etish uchun sharoit yaratish ular tomonidan o’zlarining ijodiy va intellektual salohiyatini amalga oshirish jumladan, ilm – fan va tehnologiyalarni rivojlantirish mahsus jamgarmasini tashkil etish, fanlar akademiyasi va malakali oliy muassasalari tizimida ilgor istiqboliy ilmiy tadkikotlar va ilmiy izlanishlar olib borishi uchun yangi laboratoriyalar yaratish horijiy ilmiy markazlar bilan samarali hamkorlikni yo’lga ko’yish va kengaytirish bo’yicha komplekt chora – tadbirlarini ko’rib chikish yoki yosh oilalarga gamho’rlik kilishni kuchaytirish ularni huquqiy va ijtimoiy himoyaga ta’minlash jismoniy soglom va etuk kamol topgan yosh avlodni tarbiyalash ishida jamiyatning muhim hal kiluvchi bo’gini bo’lgan farzandlar shahs sifatida shakllangan Vatanga muhabbat, millat va umumbashariy kadriyatlar ruhida tarbiyalanib o’z halkining munosib vakillari bo’lib etishadilar, soglom hamda mustahkam oilani kurish uchun zarur sharoitlar etarlicha yaratish. Yoshlar o’rtasida soglom turmush tarzi tamoyillarini karar toptirish, ularni giyohvandlik, ahloksizlik, tashkaridan kirib kelayotgan tuban “Ommaviy madaniyatni turli shitablarining havfi va zararli ta’romuz himoya kilish kamchiliksiz chora – tadbirlarni amalga oshiradi”.

O’zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimovning O’zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi va senatining 2010 – yil yanvar kuni bo’lib o’tgan majlisidagi “Mamlakatni moderinizatstiya qilish va kuchli fukarolik jamiyatini barpo etishustuvor maqsadimizdir” hamda Vazirlar mahkamasining 2010 yil yanvar kuni bo’lib o’tgan majlisidagi „Asosiy vazifamiz – Vatanimiz tarakkiyoti va halkimiz farovonligini yanada yuksaltirishdir”.

Prezident Islom Karimovning 2009 – yilning asosiy qonunlar va 2010 – yilda O’zbekiston ijtimoiy – iqtisodiy rivojlantirishning eng muhim ustuvor yo’nalishlariga bagishlangan Vazirlar mahkamasini majlisidagi ma’ruzasi:

Bizning bugungi asosiy vazifamiz jahon moliyaviy – iqtisodiy inkirozi chukur tus olgan bir sharoitda o’tgan 2009 – yil yakunlarini tanqidiy baholash va shu asosda 2010 – yilda mamlakatimizni ijtimoiy – iqtisodiy rivojlantirishning eng muhim ustuvor yo’nalishlarini belgilab olishdan iboratdir.

Mamlakatimiz hayotida haqiqatdan ham ulkan tarixiy ahamiyatga ega bo'lgan eng muhim ijtimoiy dasturlar – Kadrlar tayyorlash milliy dasturni va maktab ta'limining rivojlantirish Davlat umum milliy dasturga ijrosi amalda nihoyasiga etkazildi.

Bir so'z bilan aytganda, farzandlarimizga umum ta'lim bilan birga zamonaviy kasb hunarlarga ega bo'lishi imkonini beradi 12 yillik ta'lim tizimiga o'tish yakunlanmokda.

Mamlakatimizni rivojlantirishni yangilash va moderinizatstiya qilish bo'yiniga tanlagan strategiyamizni va inqirozga qarshi qabul qilgan dasturimizni amalga oshirishi natijasida brtimiz dunyodagi sanoqli davlatlar qatorlida iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishning barkaror suratlarini ta'minlash, aholimizning moddiy farovonligini yuksaltirishga erishgani barchamizga katta mamnuniyat va iftihar bagishlaydi.

Biz farzandlarimizni nafaqat jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, balki ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uygun rivojlangan insonlar bo'lib HHI asr talablariga to'lik javob beradigan barkamol avlod bo'lib voyaga etish uchun zarur barcha imkoniyat va sharoitlarni yaratishni o'z oldimizga maqsad kilib ko'rganmiz.

Shu kunlarda hukumatimiz tomonidan ushbu masala yuzasidan qilingan Davlat dasturi ana shu ezgu maqsadga erishish yo'lida, jami davlat va nodavlat manbalarini hisobga olgan hamda, mavjud barcha resurs va imkoniyatlarimizni safarbar etishni ko'zda tutadi.

Dasturda belgilangan kompleks chora – tadbirlarni bajarish uchun 2010 – yilda barcha moliyalash manbalari hisobidan 8 trillion so'm atrofidagi mablag jumladan, 1.8 trillion so'm davlat mablaglari, tijorat bank-larini 3.3 so'mdan ortik mablaglarni yo'naltirish mo'ljallangan. Ana shunday buyuk vazifalar va ularni amalga oshirish uchun ajratilayotgan mablaglar hakida gapirar ekanmiz, ertangi kunimiz uchun, bolalarimiz, farzandlarimizning bahti uchun mehnat kilish, fidoiylilik ko'rsatish – bu barchamizning mukaddas burchimizdir.

2019 – yilda o'z oldimizga qo'yilayotgan yuksak maqsad, vazifa va rejalar, kandy og'ir bo'lmasin, bularning barchasi avvalo mamlakatimizning taraqqiy topgan davlatlar qatorliga chiqish yo'lidagi yangi qadamdir. Bu buyuk vazifalarni amalga oshirish uchun halqimizning fidokorona mehnati bilan to'plangan salohiyatimiz va imkoniyatimiz bor, kuch – qudratimiz etarli. Eng muhimi, ertangi kunga bo'lgan qat'iy ishonchimiz bizga mustahkam poydevor bo'ldi. Ishni bajarishdan maqsad farzandlarimizni nafaqat jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, balki ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib etishishida majburiy ta'limdan tashqari ixtiyoriy to'garaklarning ahamiyati va ularni to'g'ri yo'lga qo'yishni amalga oshirishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. Abdullayev.A, Xonkeldiyev.SH “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” T- 2005
2. Kerimov.F., Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh.2005
3. Petrov P. Metodika prepodavaniya gimnastiki v shkole darslik M, 2003 g
4. Sushko G.K.Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008 g

Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshovich

Buxoro Davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasi o'qituvchisi.

Ro'zimurodov Shoxrux

Buxoro Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 4-bosqich talabasi

JISMONIY TARBIYA, SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA

Annotatsiya.

Maqolada, jismoniy tarbiya orqali salomatlikni saqlash va sog'lom turmush tarzini shakillantirish qay yo'llar bilan olib boriladi. Buning uchun qanday kun tartibidan foydalanish lozim va unga amal qilish vaqtlari aytib o'tilgan, ko'rsatilgan.

Tayanch tushunchalar: Salomatlik, Geradot, Aristotel, “Avesto”, “Alpomish”, “Go'ro'g'li”, “Shoxnoma”, “Ramayana”, Abu Ali ibn Sino, Tozalik, Parxez, Badantarbiya.

Аннотация.

В статье рассказывается, как сохранить здоровье и вести здоровый образ жизни с помощью физической культуры. Указывается, какую повестку дня следует использовать для этой цели и когда ее следует выполнять.

Ключевые слова: Здоровье, Геродот, Аристотель, Авесто, Алпомиш, Гороглы, Шахнаме, Рамаяна, Абу Али ибн Сино, Чистота, Диета, Физическое воспитание.

Annotation.

The article describes how to maintain health and lead a healthy lifestyle through physical education. It is indicated what agenda should be used for this purpose and when it should be followed.

Key words: Health, Heradot, Aristotle, "Avesto", "Alpomish", "Gorogly", "Shahnameh", "Ramayana", Abu Ali ibn Sino, Purity, Diet, Physical Education.

Sog`lom turmush kechirish, sog`lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta. Bu borada A.K.Atoyev, G.I.Bagdanov, V.I.Guluxov, N.I.Muxammedov, M.T.Toirov va boshqa olimlarning tadqiqotlarida tavsiyalar berilgan. “Chunonchi, taraqqiy etgan mamlakatlarda sog`lomlashtirishga asosan jismoniy tarbiya va sport omillari bilan erishayotgani hech kimga sir emas. Demak, biz ham o`shib kelayotgan yosh avlodni jimongan har tomonlama uyg`un kamol toptirish muqaddas burchimizdir”

I.I.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta`siri, insonni tashqi muhit bilan chambarchas bog`langan deb tavsiflaydi. Jinmoniy mashg`ulot yoki bu muskullar guruxiga ta`sir qilmay, butun organizimga ta`sirini ko`rsatadi. Modda almashinuvi yaxshilanadi, to`qimalar oziq moddalarni yaxshi o`zlashtiradi, parchalangan moddalarni organizmdan tezroq chiqarib tashlaydi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo`ladi. Shu sababli jismoniy harakat bilan shug`ullanuvchilar tetik, ruhah yengil, quvatga to`lgan, kayfiyati baland, dili ravshan bo`ladi. Bolalik davridan boshlangan chiniqish mashg`ulotlari ayniqsa foydalidir.

Respublikada “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida” qonunning qabul qilinish, “Sog`lom avlod uchun” ordenining ta`sis etilishi sportni takomillashtirilishida ilk poydevor bo`ladi. Vatanimiz sha`nini munosib himoya qila olidigan sog`lom, baquvvat, irodali, chiniqqan, mahoratli yoshlarni tarbiyalash haqida g`amxo`rlik qilishmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida sog`lomlashtirishgina emas, balki, ta`lim va tarbiya vazifalari ham amalga oshiriladi.

Yer kurrasidagi barcha insonlar o`z salomatligini o`ylash, bolalarini jismoniy barkamol qilib o`stirish, sog`lom turmush kechirish, uzoq umur ko`rish orzu istagida yashaydi. Qadimgi yunon olimlari Geradot, Aristotel va boshqalar salomatlikni tiklash, uni mustaxkamlashda bir qator dorivorlarni tavsiya etish bilan birgalikda, faol harakatlar, ochiq havoda jismoniy mashqlar bajarish kerakligini amalda o`zlari isbotlagan. Salomatlikni yaxshiklash, jangovor tayyorgarlikni tarbiyalash “Avesto” (2700-avvalgi kitob), “Alpomish”, “Go`ro`g`li”, “Shohnoma”, “Romayana” va boshqa dostonlar, tarixiy ma`nbalarda to`la ifodasini topadi. Buyuk sarkarda Amur Temur, davlat arboblari Husayn Boyqaro, Sulton Mirzo Ulug`bek, Alisher Navoiy va boshqalarning ham jismoniy tarbiya mashqlari bilan amaliy ravishda muntazam shug`ullanganliklari haqda ularning bitgan kitoblari ham dalolat beradi.

Donishmand xalqimiz “Sog`lom tanda-sog` aqil”, “Yuz yil xastalik azobida yashaguncha, bir kun roxatda yasha” kabi maqollarni bejiz yaratmagan.

Sog`lom turmush tarzini asoasiy sabablari quyidagilar:

- Sog`lig`ingizni mustahkamlang va immunitetni oshiring.
- Stres va tushkunlikdan xolos bo`ling.
- Jismoniy va ruhiy salomatlik bilan juda keksa yoshgacha yashang.
- Bollalar va boshqalar uchun to`g`ri o`rnak ko`rsating.
- Farzandlarning to`g`ri rivojlanishi va salomatlik.
- Har kun ertalab kuch va g`ayrat bilan uyg`onish.
- Har yangi kunda xursand bo`lib va doimo yaxshi kayfiyatda bo`lish.

Masalan: Sog`lom turmush tarzi uchun kun tartibini tuzadigan bo`lsak, bunda rejim sog`lom turmush tarzining zaruriy shartidir. Taxminiy kunlik tartib quyidagicha ko`rinish mumkin:

- 6.30-7.00- Ko`taring, bir stakan suv iching.
- 7.30-8.00- Nonushta.
- 8.00-10.00- maksimal faoliyat vaqti. Sport bilan shug`ullanishingiz, keyin esa dam olishingiz, SPA markaziga yoki kosmitologga tashrif buyirishingiz mumkin.
- 10.00-11.00- tana imkon qadar ishlashga tayyor.
- 11.00- kech tushlik.
- 14.00- tushlik.
- 14.30-16.00- global muammolarni hal qilish uchun qulay vaqt. Miya faoliyati ijodiy shaxslar va aqliy ishchilar orasida eng yuqori nuqtaga yetadi.
- 16.00-17.00- tusgdan keyin choy.
- 17.00-18.00- muzokaralar, ish uchrashuvlari yoki ishchilar bilan ertangi kun uchun ish rejasi muxokama qilish vaqti.
- 18.00-19.00- uyga qaytish.
- 19.00- kechgi ovqat.

- 19.30- 20.00-inson organizmiga etibor berish (hammom yoki dush olish, teriga turli oziqlovchi niqoblar surish va xo kazo.)

- 22.00-22.30- yotishga tayyorgarlik va o`shidan iborat.

Buyuk mutaffakkir Abu Ali ibn Sino o`z davrida badantarbiya bilan tana salomatligini yaxshilash va mustaxkamlash, kasallikning oldini olish va undan foriq bo`lish va boshqa hollardan keng foydalanish masalasini ko`p marta uqtirgan hamda asarlarida ifodalagan.

Shuning uchun Abu Ali ibn Sino “Kishi salomatligida yugurmasa, kassaligida albatta yuguradi” yoki mashqlar bilan mo`tadil shug`ullangan kishi hech qachon dori-darmon ichishga hojat qolmaydi – deb bejiz aytmagan. Yoki “Men qoldirib ketayotgan zo`r tabiblardan biri – tozalik, ikkinchisi – parxez, uchinchisi – badantarbiya, qolganlari – mijoz bilan kayfiyatdir” – dedi. Jismoniy tarbiya sog`liqni mustaxkamlash, yuqori ish qobiliyatga erishishga, hayotiy muhim harakat o`quv va malakalarni egallashga yo`llangan. U odamni unumli mehnat qilishda tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniu hususiyatlardan tashqari, bu vaqtda qimmatli ruhiy xususiyatlar ham rivojlanadi. Ular bilan uy sharoitida, maktabda, bollalar sport maktablarida shug`ullanadilar. Turli yoshda jismoniy tarbiya turli xil vazifalarga ega.

Shunday qilib, ilmiy adabiyotlarda va hayotda aniq ishonchli misollar insonning o`z sog`lig`ini saqlashdagi ulkan roliga ishonch hosil qilish imkonini beradi: yomon odatlarga nisbatan salbiy munosabat ko`nikmalarni rivojlantirish. Tvsiyalar beshta asosiy xaf omiliga tegishli: chekish, yomon ovqatlanish, spirtli ichimliklar istemol qilish, kam harakat va semirish. Ushbu xaf omillardan biri yoki bir nechta bo`lgan odam, boshqa odamlarga qaraganda diabet, yurak –qon tomir va ruhiy kasalliklarga juda moyil.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Sh.Q.Qurbonov, Yodgorov.K. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash va unig ahamiyati. Xalq ta`limi jurnali. 2020 may-iyun. 3-son. 66-68 betlar.

2. Sh.Q.Qurbonov. Oliy ta`lim muassasalarida gimnasyika va uni o`qitish metodikasi. Uslubiy qo`llanma 2020-й 08.05. 64 bet

3. Sh.Q.Qurbonov, N.R.Sobirova, S.S.Abdueva. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12. International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). 2020

4. Balsevich V.K. Jismoniy madaniyat hamma uchun va hamma uchun. - M.: FiS, 1988. - 208 p.

5. Berezin I.P., Dergachev Yu.V. Sog`liqni saqlash maktabi. - SPb, 2001 yil.

6. Grinenko M.F., Efimova T.Ya. Siz qancha harakat qilishingiz kerak? – M.: Bilim. Ser.: Jismoniy madaniyat va sog`liqni saqlash, № 2, 1985. - 63 p.

7. N.R.Sobirova. Sport va harakatli o`yinlarni o`qitish metodikasi (Futbol). Uslubiy qo`llanma 2020-й 08.05. 88 bet

8. Н.Р.Соби́рова. Психология здоровья. Понятия и теория. Психология XXI столетия, 18-20 марта 2020 г.

Guliston davlat pedagogika institute «Pedagogika» kafedrası o`qituvchi.

Xoliqov Umidjon Qo`chqarovich

shax75.75 @ mail.ru tel:+998999178075

QISHLOQ MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O`QITISHDA

“SHOX” MAVZUSI UCHUN DARS ISHLANMASI

Annotatsiya: Ushbu maqolada hozirgi kundaboshlabg`ich sinfdagi o`tilayotgan shaxmat darsida bir usul ko`rinishida yoritib berilgan. Bu maqola orqali o`qituvchilar boshqa shaxmat dasrlaridagi mavzularni tuzatishga yordam beradi. Bu maqola orqali o`qituvchilarga shaxmat o`qituvchilarga shaxmat o`yinida Shoxning o`rni yanada yorqinroq ochib berilgan.

Kalit so`zlar: shaxmat, dars, o`qituvchi, o`quvchi, dars ishlanma, shox, ruh, fil

Аннотация: эта статья освещает текущий день в виде метода на проходящем уроке шахмат в начальной школе. Эта статья поможет учителям исправить темы из других шахматных эпох. Через эту статью шахматы для учителей учителям еще ярче раскрывается роль кароль в игре в шахматы.

Ключевые слова: шахматы, урок, учитель, ученик, урок разработка, кароль, дух, слон

Annotation: this article highlights the current day in the form of a method in an ongoing chess lesson in elementary school. This article will help teachers correct topics from other chess eras. Through this article chess for teachers, the role of the king in the game of chess is revealed even more vividly to teachers.

Keywords: chess, lesson, teacher, student, lesson development, carol, spirit, elephant

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 9-avgustdagi «O‘zbekiston Respublikasida shaxmatni shakllantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida»gi PQ-3906-son va 2021-yil 14-yanvardagi “Shaxmatni yanada shakllantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4954-son[1] Qarorlarida «... umumiy o‘rta ta’lim maktablarida shaxmatga o‘qitishni bosqichma-bosqich qamrab olish, yuqori malakali murabbiy kadrlarni tayyorlash, shaxmat klublari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari shaxmat sinflarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash”, “... tegishli 1000 ta umumiy o‘rta ta’lim maktabida 2, 3 va 4-sinf o‘quvchilarini “Jismoniy tarbiya” fani doirasida 18 soatlik reja asosida shaxmatga o‘qitish yo‘lga qo‘yiladi hamda ularga “metodik yordam” ko‘rsatilishi nazarda tutilgan.

Darsning mavzusi: Shox

Darsning maqsadi: O‘quvchilarga shaxmatdagi shox, o‘quvchilarning aqliy faolligini mustahkamlash, shaxsiy sifatlarni shakllantirish.

Ta’limiy: Shaxmat sport turi haqida bilim, malaka va ko‘nikmalar hosil qilish.

Tarbiyaviy: Mashg‘ulot jarayonida o‘zini hamda sherigini hurmat qilish, shaxmat doskasi va sipohlardan to‘g‘ri foydalanish, gigiyena qoidalariga amal qilish.

Rivojlantiruvchi: O‘quvchilarda mantiqiy va shaxsiy sifatlarni shakllantirish.

Dars turi: Nazariy va amaliy mashg‘ulotlardan iborat noan’anaviy dars.

Darsda qo‘llaniladigan metodlar: “Aql charxi”, “Tarmoq”, “Ko‘rsatmali”, “Amaliy mashqlarni bajarish”, “Musobaqa”, “Aqliy hujum” metodlari orqali o‘quvchilarga amaliy va nazariy bilim berish.

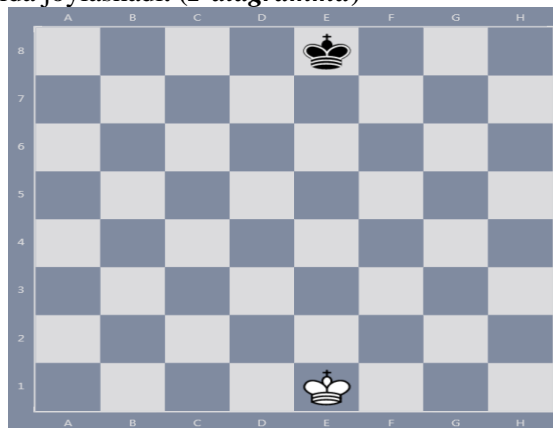
Darsning jihozi: Shaxmat doskasi, sipohlar, AKT vositalari,

Dars o‘tish joyi: Sinf xonasi.

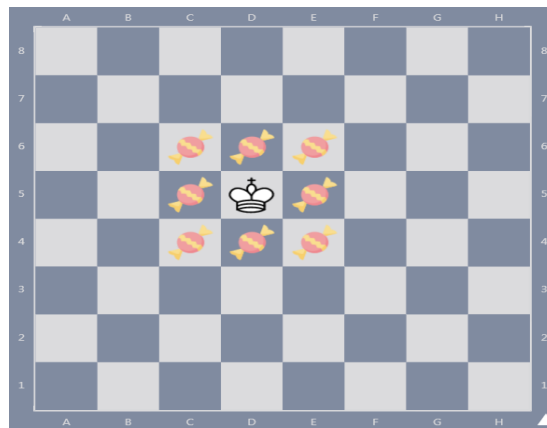
1. Mavzuning nazariy va metodik asoslari

Shox-shaxmat o‘yinidagi eng muhim sipoh sanaladi. Agar siz o‘z shoxingizdan mahrum bo‘lsangiz, siz o‘yin partiyasini yutqazdingiz degani. Shunday qilib, siz har qanday yo‘l bilan o‘z shoxingizni asirga tushishdan himoya qilishingiz lozim. Lekin shoxni yutib olish mumkin emas!

Oqlar shoxi daslabki holatda hamisha e1 xonasida joylashadi, qora tomon shoxi esa daslabki e8 xonasida joylashadi. (**1-diagramma**)

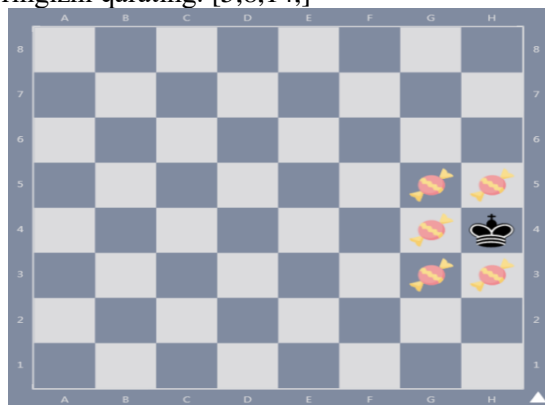


1-diagramma

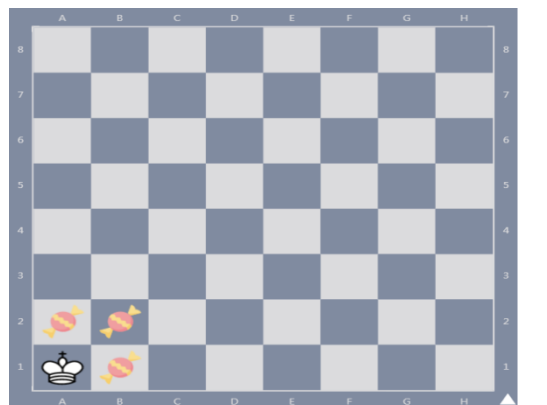


2-diagramma

Shox shaxmat taxtasida xohlagan tomoniga, faqat bir xona yurish qilishi mumkin, ammo bu sipoh qanchalik turgan xonaning qo‘shnisi yon xonaga harakatlana oladi. Quyidagi (**2-3-4 diagrammalar**)ga e’tiboringizni qarating. [5,8,14,]



3-diagramma

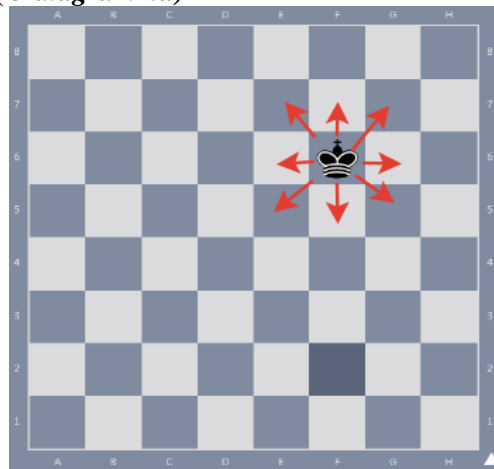
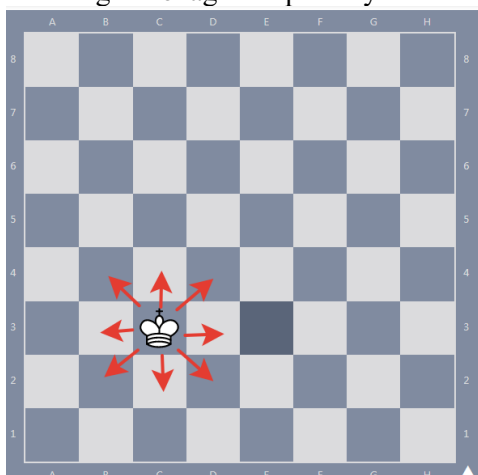


4-diagramma

2. Mavzuning amaliy va metodik asoslari

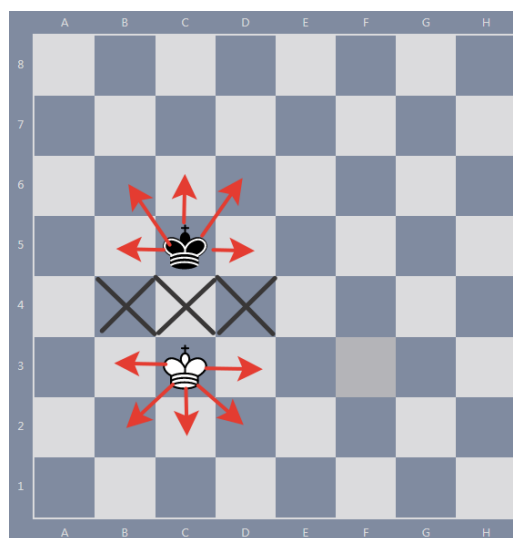
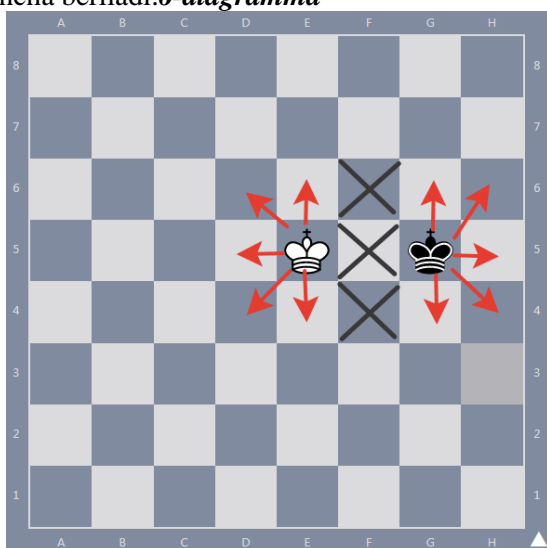
Shoxning yurishi. Bo'sh namoyish taxtasiga shox qo'yiladi (bolalardan ushbu sipohning nomi so'raladi).

Shox-taxtaning istalgan xonaga turishidan qat'iy nazar vertikal, gorizontal, diagonal bo'ylab hujum ostida bo'lmagan xonaga bir qadam yura olishi aytib o'tiladi. (**5-diagramma**)



5-diagramma

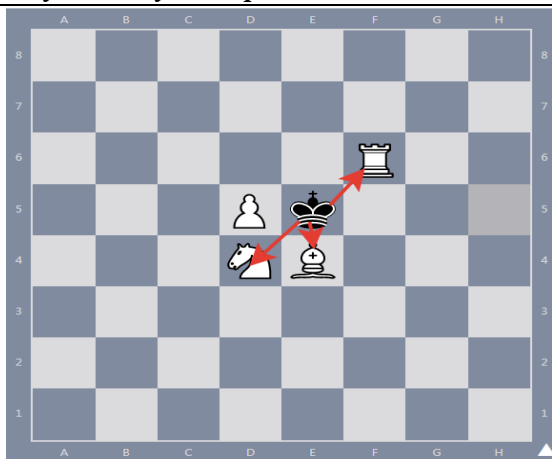
Shoxning yurish imkoniyatlari va ikki shox: oq va qora shox bir-biriga yaqin kela olmasligi namoyish taxtasida yurib ko'rsatib beriladi. Shox raqib sipohlari yura oladigan xonaga yura olmaydi deb tushuncha beriladi. (**6-diagramma**)



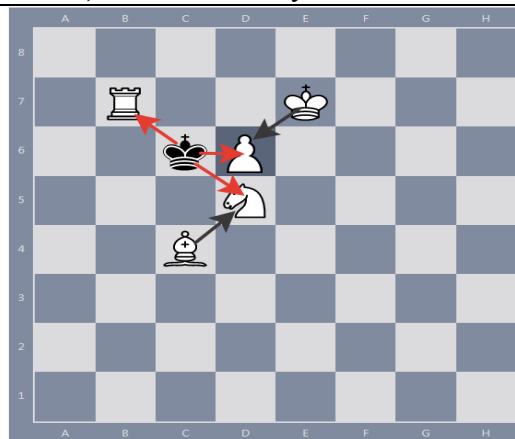
6-diagramma

Shoxning urib olishi. Shox ham boshqa sipohlar kabi sipohlarni urib olishi mumkin. Buning uchun sipohlar himoyasiz bo'lishi lozim. Shox himoyali sipohlarni urib olishi mumkin emas. Shoxga hujum qilinganda himoyalanish imkoni bo'lmasa o'yin tugagan hisoblanadi, ya'ni-(x)mot bo'ladi. **Mot haqida keyingi darslarda to'liq ma'lumot beriladi.**

9-diagrammada qora shox ruh, fil, otdan istalgan birini urib olishi mumkin.



9-diagramma



10-diagramma

10-diagrammada qora shox faqat ruhni urib olishi mumkin ammo piyoda, ot va filni urib bo‘lmaydi. Chunki, piyoda shox bilan, ot esa fil bilan himoyalanganligi tushuntirilib beriladi.

3. Mustaqil ishlash va o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rish Masalalar

<p>1. Oq shox otni urishi mumkinmi? Qora shox-chi?</p>	<p>2. Shox piyodalarning qaysi birini urishi mumkin?</p>
<p>3. Oq shox otni urishi mumkinmi?</p>	<p>4. Oq shox Shoxni urishi mumkinmi?</p>

4. Savol va topshiriqlar:

1. Oq shox va qora shox bir-biriga yonma-yon turoladimi?
2. Shox ikkita xona sakrab yurishi mumkinmi?
3. Shox markazda nechta xonaga yura oladi?
4. Shox qaysi sipohlarni urib olishi mumkin?
5. Shox raqibining himoyalangan sipohini urib olishi mumkinmi?

Asosiy adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 14 yanvardagi "Shaxmatni yanada shakllantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4954-son qarori.
2. Xoliqov U.Q "Shaxmat dunyosiga ilk qadam" O'quv qo'llanma. Toshkent, "Bookmany print", 2022-yil.37-43 b
3. Maxmudov A.X , U.Xoliqov, V.Abuazizova "Shaxmat amaliyoti" T.: metodik qo'llanma. Nashriyot. "Nodirabegim"-2021 yil, 28-30 b.
4. Norboyev N.N "Shaxmat nazariyasi va metodikasi", O'quv qo'llanma. Toshkent, "Yosh kuch", 2021-yil. 120-125 b
5. B.S.Xolmirzayev, A.Asralxodjayev, S.U.Nazarov, A.Razzoqov "Shaxmat" O'quv qo'llanma. Toshkent : "Umid Design", 2021.-152 b
6. Qosimjonov R. "Shaxmat sehrlil olam", Toshkent, "Info COM.UZ", 2008-yil, -15-23 b

Навоий давлат педагогика институти.Жисмоний маданият факультети 1-курс магистранти

Хайриддинов Рустам Хайриддинович

Илмий раҳбар доц.

Зарипова Ф.А.

**УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИ**

Аннотация

Мақолада ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, педагогик назорат вазифалари, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ёритилган.

В статье рассматриваются физическое подготовленности учеников, задачи педагогического контроля и показатели физической подготовленности.

The article discusses the physical fitness of students, the tasks of pedagogical control and indicators of physical fitness.

Таянч сўзлар: жисмоний тайёргарлик, (УЖТ),(МЖТ) педагогик назорат, мактаб ўқувчилари, ёш спортчилар, сакраш машқлари, жисмоний сифатлар.

Ключевые слова: физическая подготовка,(ОФП),(СФП) педагогический контроль, учащихся общеобразовательной школы, юные спортсмены, прыжковые упражнения, физические качества.

Keywords: physical training,(OFP),(SFP) pedagogical control, students of an educational school, young athletes, jumping exercises, physical qualities.

Мамлакатимизда умумтаълим мактабларида ўқув жараёнини ташкил этиш бўйича алоҳида тажриба-методик ишланмалар амалга оширилиб, бу мактаб ўқувчилари ўртасида ҳаракат кўникмаларининг зарур фондини шакллантириш, ўқувчиларнинг асосий жисмоний тайёргарлигига замин яратиш имконини бермоқда. Болалар ва ёшларни спорт билан фаол ва мунтазам шуғулланишга оммавий жалб қилиш тарбия жараёнининг яна бир узвий қисмидир. Негаки, спорт саломатликни мустаҳкамлаш билан бирга, инсонда феъл-атвор, ирода, қийинчиликларни енгиш қобилиятини шакллантиради.

“Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё микёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этамиз” деган даъватлари таълимнинг сифатли ва самарали ташкил этилишини талаб қилади ва ўқувчиларни мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга шахс сифатида тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади.

Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёни самарадорлигини ошириш учун болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш зарур. Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги тўғрисида олинган ахборот уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш учун жисмоний тарбия воситалари ва услубларини қўллаш бўйича мақсадли қарорлар қабул қилишга имкон беради.

Умумтаълим мактабларида педагогик назоратни самарали ташкил этиш ҳамда ўтказиш учун қуйидаги вазифаларни ҳал этиш зарур: 1) ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг дастлабки ҳолатини аниқлаш; 2) ўқувчиларнинг ўқув йили давомидаги жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги динамикасини ўрганиш; 3) жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини тегишли ёш гуруҳи учун белгиланган

меъерий талаблар билан қиёсий тахлилини амалга ошириш; 4) ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг индивидуал зарурий меъёрларни ишлаб чиқиш. Пекдагогик назорат кўрсаткичлари бўйича мутахассислар [Гужаловский А.А., Запоражанов В.А., Лях В.И] болаларни акселератлар, ретардантлар ва бу меъёрда жисмоний ривожланаётганлар тоифасига ажратадилар. Ушбу ахборот жисмоний тарбия ўқитувчиларига дарсда жисмоний юкламаларни режалаштириш бўйича қарорлар қабул қилиш учун зарур.

Адабиётлар

1. Абзалов Р.А., Павлова О.И., Сальникова В.О, Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11 классов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - №3. - С. 50-55.
2. Алабин В.Г., Сутула В.А., Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в спорте //Теория и практика физической культуры. - 1995.- №3.- С. 43-45.
3. Ачилов А.М.,Акрамов Ж.А.,Гончарова О.В. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш.Ўқув қўлланма.Тошкент,2009.-204 б.
4. Зациорский В.М. Спортивная метрология. Педагогический контроль в тренировочном процессе. Основы тестов и оценок: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. - М., 1978. - С. 49.

**Кадыров Сирожиддин Эркинбоевич,
соискатель УзГУФКиС**

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация. В статье исследуются средства и методы индивидуальной скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов.

Izoh. Мақолада ёш дзюдочиларни тезлик-кучга яқка тартибда тайёрлаш воситалари ва усуллари кўриб чиқилади.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, специальная силовая подготовка, юный дзюдоист, индивидуальные характеристики спортсмена.

Введение. У квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования начинает происходить уже в какой-то мере стабилизация уровня общефизической и специальной подготовленности. Да к тому же, постоянно поддерживать высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении всего соревновательного периода нет возможности. Так как процесс плакирования подготовки, предшествующий участию в соревнованиях, должен иметь разумные периоды отдыха и концентрированные большие по объёму и напряженности нагрузки. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовленности на этапах базовой подготовки соревновательного периода является одним из необходимых принципов тренировочного процесса квалифицированных юных дзюдоистов.

Основная часть. Целью исследования является совершенствование средств и методов скоростно-силовой подготовки квалифицированных юных дзюдоистов. Предполагается, что разработка автоматизированной программы контроля тренировочных нагрузок даст возможность изучить индивидуальный арсенал применяемых технических действий дзюдоистов различных весовых категорий, анализировать эффективность выполнения тренировочных программ, объективно управлять повышенным объёмом средств скоростно-силовой подготовки на базовом этапе соревновательного периода. Всё это будет способствовать увеличению надёжности и результативности технико-тактических действий и стабильности участия квалифицированных юных дзюдоистов в ответственных соревнованиях сезона.

Направленность методик совершенствования технического мастерства и скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов высокого класса должна соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Необходимо выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для дзюдоистов в каждой весовой категории и определить соответственно эффективные для них программы скоростно-силовой подготовки. При разработке эффективной методики подбора направленности средств скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Анализ индивидуального арсенала технико-тактических действий квалифицированных юных дзюдоистов показал, что для каждого из спортсменов необходимо подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним

проявлениям были схожи с его "коронными" излюбленными приёмами. В связи с этим для этого спортсмена надо разработать тренировочную программу по скоростно-силовой подготовке для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов.

Для регистрации процесса тренировочной деятельности у квалифицированных юных дзюдоистов на учебно-тренировочном сборе (УТС) рекомендуются следующие основные характеристики (в днях): продолжительность УТС - 3; количество тренировочных дней с тремя, двумя и одной тренировкой в день - 2; количество дней, активность отдыха и переездов к месту УТС - 3; количество тренировочных занятий на УТС - 3; "чистое" время тренировочной работы – 5 (мин) по ОФП, СП, ССП; "чистое" время тренировочной работы с конкретным распределением объёмов работы по ЧСС 6 (мин); объём тренировочной нагрузки – 7 (в условных единицах), также по ОФП, СП, ССП с распределением по ЧСС.

Формализуя тренировочные средства, применяемые в практике подготовки квалифицированных юных борцов, целесообразно на первом уровне группировки в качестве обобщенного критерия выделить специализированность упражнений, с помощью которой все тренировочные средства могут быть разделены на упражнения ОФП, СП. На втором уровне классификации (при дальнейшем членении средств тренировки на крупные группы) используется критерий структурного сходства тренировочных упражнений, с основным, соревновательным. На третьем уровне классификации (при делении групп в подгруппы) необходимо учитывать направленность упражнений на развитие каких-либо конкретных физических качеств, оценивая уже при этом их объём и интенсивность. Все три критерия взаимосвязаны между собой и сохраняют преемственность не зависимо от характера организации выполнения физических упражнений.

При повышении уровня скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов необходимо стремиться к индивидуальному разнообразию выбора эффективных тренировочных средств. Наибольший прирост специальной скоростно-силовой подготовленности наблюдается при использовании нетрадиционных средств развития быстроты и силы концентрированным методом, обеспечивающим проведение излюбленного приёма.

Кратковременное использование концентрированного применения средств скоростно-силовой подготовки (1-2 недели) не приносит значительного эффекта, при этом не приводит к существенному повышению быстроты и силы и является недостаточным для включения адаптационных возможностей организма спортсмена. При использовании концентрированного планирования средств для развития быстроты и силы на протяжении 4-х и более недель отмечены достоверные сдвиги тестирующих показателей этих качеств. Продолжительность отставленного тренировочного эффекта после концентрированного применения средств скоростно-силовой подготовки на две-три недели превышает продолжительность этапа концентрации нагрузок, направленных на развитие быстроты и силы.

Заключение. Разработана методика подбора по направленности средств скоростно-силовой подготовки, учитывающая индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий юного дзюдоиста.

Выводы. Результаты работы могут быть использованы тренерами и преподавателями, работающими с юными дзюдоистами различного возраста и квалификации в повседневной тренерской деятельности.

Литература.

1. Meining D. Zur Bestimmung der Validitat sportmotto-richer Tests. Theorie und Praxis der Korperkultur, 1975, N1, pp. 51-56.
2. Vital Judo Grappling Techniqueres by Tsao Okawo, Japan.- 1982, p. 192.
3. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков, Изд-во "Основа", 1993.-244 с.
4. Быстров В.М., Филин В. П. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменов разного возраста и различных специализаций //Теория и практика физической культуры. - 1971.- N2.- с.35-36.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация. В статье исследуется эффективность применяемых средств и методов развития скоростно-силовых качеств квалифицированных дзюдоистов.

Izoh. Мақолада дзюдочиларнинг тезлик-куч сифатларини ривожлантиришда қўлланиладиган восита ва усулларнинг самарадорлиги кўриб чиқилади.

Ключевые слова: спортивные исследования, скоростно-силовые способности, специальная силовая подготовка.

Введение. В настоящее время дзюдо является олимпийским видом спорта, которым занимаются более чем в 200 странах мира. Из года в год конкуренция на международных соревнованиях по данному виду спорта возрастает, поэтому подготовка высококлассных дзюдоистов представляется весьма сложной многолетней задачей.

Борьба дзюдо, как вид спорта, представляет собой борьбу между двумя соперниками по установленным правилам Международной федерации дзюдо. Правила предусматривают условия ограничения возможных действий борцов для того, чтобы обеспечить зрелищность и популяризацию борьбы дзюдо.

Высокий уровень скоростно-силовых качеств в борьбе – залог успеха. Спортсмен во время схватки должен уметь напрягать и расслаблять мышцы поочередно. Схватки в дзюдо – это множество различных движений. Они бывают как силовыми, так и скоростно-силовыми. Скоростно-силовые движения характерны для атакующих действий, когда спортсмены сочетают высокую скорость сокращения мышц с их большим напряжением.

Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в короткий промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Основная часть. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности спортсменов, на их способности к концентрации усилий в пространстве и времени. Скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста силы, и быстроты, чем просто скоростные или силовые нагрузки. Известно, что по уровню скоростно-силовой подготовленности спортсменов, можно в большей мере судить об их общей и специальной физической подготовленности.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: с помощью каких средств, в какой очередности, и сколько раз в неделю следует выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств у квалифицированных дзюдоистов. Проведённый анализ научно-методической литературы, практического опыта, а также анализ результатов анкетирования тренеров выявил тот факт, что юным борцам необходимо развивать все физические качества, а также совершенствовать методику скоростно-силовой подготовки юных спортсменов, что и составило проблему научного исследования.

Уровень физической подготовки дзюдоиста – это способность организма приспосабливаться к большим перегрузкам, быстрого восстановления сил за короткий период времени в процессе тренировки, сохранения натренированности. Физическая подготовка дзюдоиста делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) [1,2,3]. Цель общей физической подготовки – добиться высокой работоспособности организма. Это достигается с помощью общеразвивающих упражнений на снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамейке; с предметами: с набивными мячами, блинами от штанги, гантелями; используются подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах. СФП направлена на высокое развитие всех функциональных возможностей организма спортсмена. СФП для дзюдоиста должна состоять из упражнений и заданий, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с элементом, частью или целостным избранным видом спорта. Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека.

Физические возможности развиваются в процессе тренировки, которая требует особого проявления и определенного режима ее реализации. Под режимом предполагается точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических

упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий. Важную роль в построении нужных режимов, прежде всего, играют фазовые колебания работоспособности человека. В процессе выполнения физических упражнений уровень работоспособности понижается, а при отдыхе работоспособность восстанавливается.

Как правило, главный прирост физиологических способностей прослеживается в первоначальный промежуток тренировок. С повышением степени формирования той или иной способности темпы её прироста сокращаются. Так как формирование физиологических возможностей сопряжено с сокращением темпов их прироста, в таком случае в любой дальнейшей стадии формирования с целью свершения требуемых сдвигов необходимо все без исключения более периода

Заключение. Процесс физического воспитания дзюдоистов юного возраста рекомендуется проводить целенаправленно на достижение и поддержание ими требуемого нормативного уровня скоростно-силовых качеств. Параметры нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств дзюдоистов, необходимо подбирать таким образом, чтобы они соответствовали должным величинам: интенсивность 95–100% от максимальной, число повторений должно быть таким, чтобы снижение интенсивности было не более 10% от максимального результата.

Выводы. Результаты работы могут быть использованы тренерами и преподавателями, работающими с юными дзюдоистами различного возраста и квалификации в повседневной тренерской деятельности.

Литература.

1. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов [Текст] / А.А. Васильков. - Ростов н/д: Феникс, 2008. - 381с.
2. Воробьев, В.А. Основные причины низкой эффективности подготовки юных борцов. /В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов// Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях: Материалы Всеросс. научн. конф. [Текст] / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2004. – С. 74–79.
3. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. Киев, 1985. -144 с.

**Утегенов Жалтасбай Жаксымбаевич,
соискатель УзГУФКиС**

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье освещается проблема формирования потребности в физкультурно-оздоровительных занятиях у студентов первого и второго курсов вуза.

Izoh. Мақолада университетнинг биринчи ва иккинчи курс талабалари ўртасида жисмоний тарбия ва соғломлаштириш дарсларига бўлган эҳтиёжни шакллантириш муаммоси ёритилган.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, потребность, двигательная активность, организация самостоятельных занятий, студенты вуза.

Введение. На сегодняшний день важным условием воспитания подрастающего поколения являются последовательная замена ценностных ориентаций студентов, развитие их социальных и личностных интересов, связанных с двигательной активностью и здоровым стилем жизни, за счёт перевода внешних мотивов, направленных на двигательную деятельность, в личностно значимые внутренние потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью. Одним из самых важных аспектов обновления физкультурного образования в высших учебных заведениях высшего образования выступает проблема формирования здорового стиля жизни, повышения уровня здоровья студентов. При этом общеизвестно, что ведущим фактором снижения уровня здоровья является фатальный дефицит двигательной активности студентов, который, по ряду исследований, равен только около 16–20% от нормативных требований [1].

По мнению методологов, изучающих проблемы сформированности потребности, у студентов высших учебных заведений в течение последних десяти лет отмечалось понижение личностной значимости ценностей физической культуры, и только в последние два года этот процесс стабилизировался и даже произошло небольшое повышение интереса студентов к активным занятиям физической культурой и спортом. С изменением общей парадигмы физкультурного образования в новых государственных образовательных стандартах здоровье сохранение и повышение уровня здоровья студентов стали иметь первостепенное значение.

Основная часть. Общеизвестно, что любая деятельность в том числе и физкультурно-спортивная, основана на врожденных и приобретенных потребностях в той или иной сфере жизнедеятельности. Это социокультурное наследие, поведенческие ценности отдельных групп людей, индивидуальные интересы конкретного человека и др.

Безусловное понижение объема физкультурно-спортивной деятельности студентов во многом определяется изменением мотивационных prerogativ. На это есть ряд причин, наиболее значимыми из них являются:

- изменения сознания и, как следствие, менталитета, связанные с глобальным цифровым мышлением молодого поколения;
- недостаточное внимание государственных и информационных институтов к проблеме физкультурно-оздоровительной направленности;
- недостаточное материально-техническое обеспечение физкультурного процесса многих образовательных учреждений;
- недостаточная методическая поддержка.

Всё это имеет определяющее значение, но окажется бесполезным, если не будет сформирована мотивационная сфера конкретного человека. Принятие ценностей физической культуры каждым студентом является целенаправленным воспитательным процессом изменения сознания молодого человека в период вузовского обучения, где целевой установкой становится развитие социальных и личностных интересов, связанных со здоровым стилем жизни, и, следовательно, формирование устойчивой потребности к занятиям двигательной деятельностью [2,3]. Поэтому обучающийся должен признать и принять социокультурное значение физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности, степень ее соответствия личностным интересам, желаниям, стремлениям. в этой связи личное отношение к физкультурно-оздоровительным ценностям выступает важнейшим условием формирования устойчивой потребности к занятиям двигательной деятельностью.

Ведущими структурными поведенческими компонентами студентов в области физической культуры являются мотивы, вытекающие в потребность, которая проявляется во внешней активности студента в виде системной реализации двигательной деятельности с осознанно поставленными целевыми установками, что в конечном итоге приводит к удовлетворению или неудовлетворению потребностей.

Резюмируя проведенное исследование, мы можем заключить, что у студентов 1-го и 2-го курсов вузов достаточно четко выстроено представление о физкультурной деятельности как важной для собственной самореализации в социуме, при этом они не в полном объеме могут выстроить личностную траекторию физкультурно-оздоровительной деятельности. важно отметить, что около 12% из опрошенных студентов негативно относятся к занятиям физической культурой, примерно 9% имеют нейтральную позицию.

Заключение. Модель формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента влияет на психофизическое здоровье человека и служит отличным средством активного отдыха.

Выводы. Практическая реализация модели и вовлечение студентов в проектирование индивидуальных оздоровительных программ с применением физкультурных технологий позволит повысить уровень физического состояния и вести физкультурно-оздоровительный стиль жизни. Итоговым результатом педагогического процесса станет готовность студентов к здоровому образу жизни.

Литература.

1. Мирахмедов Ф.Т., Абдураимова Г.О. Двигательная активность и здоровье // Мол. ученый. 2017. № 2. с. 266–269.
2. Шашерин Э.В. Студенческая молодежь как особая социальная группа современного города // Вестн. соц.-полит. наук. 2013. № 12. с. 162–168.
3. Русаков А.А. Формирование стиля профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2010.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье исследуются вопросы разработки и экспериментального обоснования методики начального обучения юных баскетболистов с использованием средств скоростно-силовой подготовки.

Izoh. Maqolada ёш баскетболчиларни тезлик-куч машиқ қилиш воситаларидан фойдаланган ҳолда бошланғич тайёрлаш методологиясини ишлаб чиқиши ва экспериментал асослаш масалалари кўриб чиқилади.

Ключевые слова: юный баскетболист, скоростно-силовые способности, специальная силовая подготовка.

Введение. Современный баскетбол - игра атлетическая. Высокий темп выполнения игровых действий, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянное единоборство с противником, ограниченное время владения мячом предъявляют высокие требования по всем видам подготовки спортсмена. Баскетбольные команды все более и более нуждаются в игроках, обладающих не только высоким ростом, но также высокой скоростью, филигранной техникой исполнения игровых приемов и действий, игровой ловкостью, стабильностью в поражении кольца противника.

В настоящее время повышение результативности игры в баскетбол ученые и практики связывают с умением игроков побеждать в единоборствах под щитом за отскочивший мяч, забивать мячи с быстрого прорыва. Всё это предполагает хорошую скоростно-силовую подготовленность баскетболистов, основы которой закладываются уже на начальном (базовом) этапе многолетней подготовки. Правильная организация учебно-тренировочного процесса на этом этапе - залог будущих успехов в соревнованиях любого уровня. Поэтому без совершенствования системы начальной подготовки спортивного резерва в баскетболе нельзя добиться стабильных успехов в состязаниях команд высокого класса.

Основная часть. Среди ученых нет однозначного ответа на вопрос о путях и формах совершенствования системы начальной подготовки и обучения юных баскетболистов [1,2]. Одни связывают это с отбором высокорослых детей и совершенствованием селекционной работы. Другие видят решение данной задачи в развитии у баскетболистов специальной игровой ловкости. Третьи - в таком методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса, которое опирается на методы, адекватные возрастным и индивидуальным особенностям юных спортсменов. Четвертые - в использовании тестов, дающих оперативную информацию о состоянии баскетболиста, качестве его обученности, потенциальных возможностях. Наконец, пятые - в такой организации учебно-тренировочного процесса, в котором развитие физических качеств и формирование навыков владения техникой выполнения основных баскетбольных приёмов органически сочетаются.

Теоретические положения о планировании учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения баскетболистов уточнены положениями, обосновывающими эффективность экспериментального варианта распределения объёмов средств скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов и времени их применения, а также педагогическую целесообразность первичности скоростно-силовой подготовки над технической в первый год обучения баскетболистов.

Разработанный в работе способ обучения юных баскетболистов, при котором начальное обучение юных баскетболистов основывается на первоочередном развитии у детей 8-10 лет скоростно-силовых способностей, поочередном распределении средств скоростной и силовой подготовки, а также времени их применения в первые четыре микроцикла подготовительного периода, является более эффективной, чем традиционно используемые.

Заключение. Разработана и экспериментально обоснована методика начального обучения юных баскетболистов с использованием средств скоростно-силовой подготовки.

Выводы. Результаты исследования дополняют теорию и методику спортивной тренировки баскетболистов обоснованием целесообразности педагогической технологии формирования у юных баскетболистов навыков рационального и стабильного выполнения основных игровых приёмов, основанной на первоочередном развитии у занимающихся скоростно-силовых качеств.

Из вышеизложенного следует вывод о необходимости уже в первый год обучения акцентировать внимание на развитии у юных баскетболистов скоростно-силовых показателей.

Литература.

4. Андриющенко Л.Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги и группах высшего спортивного мастерства: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1988. - 23 с.

5. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. Киев, 1985. -144 с.

**Мамбетжумаев Тимур Тазетдинович,
соискатель УзГУФКиС**

ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье исследуется способ обучения юных баскетболистов, при котором начальное обучение основывается на первоочередном развитии у детей 8-10 лет скоростно-силовых способностей, поочередном распределении средств скоростной и силовой подготовки, а также времени их применения в первые четыре микроцикла подготовительного периода.

Izoh. Мақолада ёш баскетболчиларни тайёрлаш усули кўриб чиқилади, бунда бошланғич тайёргарлик 8-10 ёшли болаларда тезлик-куч қобилиятларини устувор ривожлантиришга, тезлик ва куч машқлари воситаларининг муқобил тақсимланишига, шунингдек, машғулотлар вақтига асосланади. тайёргарлик даврининг дастлабки тўрт микроцикларида улардан фойдаланиш.

Ключевые слова: спортивные исследования, скоростно-силовые способности, специальная силовая подготовка.

Введение. Анализ содержания двигательных действий, выполняемых высококвалифицированными баскетболистами, показал, что наиболее часто выполняемыми техническими приёмами являются передачи мяча, затем ведения мяча и бросок в корзину с места и после ведения, реже - отвлекающие действия («финты») [1,2]. Наиболее доступными для овладения в группах начальной подготовки являются передачи мяча, ведение мяча и броски в корзину с места. Из всех методов наибольшее предпочтение тренеры отдают игровому методу (20,3% опрошенных), соревновательному (18,6%) и методу круговой тренировки (19%).

Наиболее рациональное построение учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения юных баскетболистов основывается на первоочередном развитии у детей 8-10 лет скоростно-силовых способностей по отношению к технико-тактической подготовке, таком распределении объёмов средств и времени их использования, когда первые два микроцикла подготовительного периода имеют направленность преимущественного развития скоростных качеств и до 70% объёма тренировочных средств отводится на развитие скорости и ловкости.

Следующие два микроцикла имеют направленность преимущественного развития силовых способностей и около 70% объёма тренировочных средств идёт на развитие силы и выносливости. Весь объём средств скоростно-силовой подготовки в первые три месяца составлял 85% от общего объёма. Такое построение занятий в первом полугодии обеспечивает необходимую физическую подготовку для более качественного освоения спортсменами технических приёмов во втором полугодии первого года обучения.

Основная часть. методика начального обучения юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки в ходе педагогического эксперимента показала свою эффективность более высокими скоростными показателями выполнения баскетболистами экспериментальных групп контрольного теста ($t=2,85$ при $p<0,05$) по сравнению с контрольными группами ($t=0,6$ при $p>0,1$), а также большим приростом оценки за технику выполнения тестового задания (от 9,66 до 11,87 балла в экспериментальных группах, при $p<0,05$). Кроме того, - более рациональной биомеханической структурой выполнения отдельных технических приёмов спортсменами экспериментальных групп и большой близостью у них индивидуальных показателей к среднестатистическим, чем в контрольных группах. Что свидетельствует о большей стабильности в выполнении рациональной техники баскетбольных приёмов юными спортсменами, обучавшимися по экспериментальной программе.

Заключение. Тестирование скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов показало, что большинство детей (79%) не укладывается в нормативы скоростной подготовки. Это делает необходимым развитие у них уже в подготовительном периоде скорости передвижения с мячом. Значительным отставанием от нормативов характеризуется и уровень развития силы у юных баскетболистов (в 9 лет на 25%, а с 10 до 14 лет в два раза).

Выводы. Из вышеизложенного следует вывод о необходимости уже в первый год обучения акцентировать внимание на развитии у юных баскетболистов скоростно-силовых показателей.

Литература.

6. Андриющенко Л.Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги и группах высшего спортивного мастерства: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1988. - 23 с.

7. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. Киев, 1985. -144 с.

**Эрматов Шерзод Саидович,
соискатель УзГУФКиС**

МЕТОДИКА ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. В статье предлагается определение понятия «отбор», обсуждаются вопросы методики отбора одаренных детей в футболе.

Izoh. Maqolada "seleksiya" tushunchasining ta'rifini ta'kidlab, futboldagi iqtidorli bolalarni tanlash metodologiyasi muhokama qilingan.

Ключевые слова: спортивные исследования, отбор, футбол, одарённые дети.

Введение. Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от степени развития физических и психических способностей человека, что предполагает возможность отбора лиц с наиболее высоким уровнем развития важных для данного вида спорта качеств. Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. В этих условиях первостепенное значение приобретет глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка эффективной методики отбора для занятий тем или иным видом спорта. Особенно важно правильно определить способности к спортивной деятельности у детей 8-9 лет, поскольку именно в этом возрасте они обычно привлекаются к занятиям в большинстве видов спорта.

В современном спорте не может быть универсального подхода к определению перспективности занимающихся для занятий выбранным видом спорта. Хотя нет сомнения в том, что соответствующим подбором средств, методов и тренировочных нагрузок можно стимулировать морфологические, физиологические и психологические возможности применительно к требованиям избранного вида спорта. Достижение наивысших спортивных результатов зависит также от одаренности и потенциальных способностей для занятий определенным видом спорта. Работа является продолжением исследований, изложенных в [1,2] и посвящена вопросам определения методики отбора одаренных детей в футболе.

Основная часть. Остановимся на некоторых понятиях и определениях. Это связано с тем, что в практике многие тренеры, говоря о каких-то моментах отбора, подразумевают совершенно другие понятия. Итак, большинство специалистов считает, что отбор - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы определения, на основе которых выявляются задатки и способности детей для специализации в том или ином виде спорта. В то же время отбор является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки - достижению высоких спортивных результатов. Спортивная ориентация - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется вид спорта, которым целесообразно заниматься тому или иному ребенку. Таким образом, задача отбора - отобрать наиболее пригодных ребят, исходя из требований вида спорта. Задача спортивной ориентации - исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Каждый вид спортивной деятельности предъявляет к спортсмену определенные требования. Но любая деятельность, исходя из законов диалектики, развивается и совершенствуется. Естественно, меняются и требования, которым должен отвечать спортсмен. Кроме указанных понятий есть еще одно - спортивная селекция, которая подразумевает отбор игроков с приблизительно одинаковым уровнем квалификации для включения их в команду определенного ранга (команду мастеров, сборную республики, страны и др.).

Проблема отбора в футболе достаточно актуальна. Это объясняется тем, что отделения футбола ДЮСШ, СДЮШОР и других до настоящего времени просто физически не в состоянии принять всех желающих. Основные положения теории способностей и методики спортивной ориентации и отбора позволяют считать, что способности детей могут быть исследованы более глубоко и результативно, если они будут изучаться одновременно с позиции отбора и теории обучения, вместе с тем, мероприятия по спортивной ориентации и отбору немыслимы в отрыве от организационно - методических основ многолетней спортивной подготовки, а их разработка должна вестись с применением эффективных форм и методов тренировки. Многие тренеры используют различные критерии для отбора наиболее способных детей, однако эти критерии в большинстве случаев носят односторонний или субъективный характер. Зачастую отбор производится вообще стихийно или в лучшем случае тренеры ориентируются на уже сформированный уровень технико-тактических умений и навыков, проявляемых детьми в контрольных играх. Потенциальные возможности детей в расчет, как правило не принимаются.

Вопросы отбора в футболе разнообразны, многоплановы и имеют свою специфику в зависимости от поставленных задач и конкретных этапов подготовки футболистов. В работе проведены углубленные морфо-биомеханические исследования юных футболистов 8-10 лет, занимающихся в группах ДЮСШ по специально разработанной программе, включающей комплекс тестов, способствующих эффективному отбору спортсменов различного возраста и подготовленности в команды. Установлено, что уровень морфофункциональной и двигательной подготовленности юных футболистов на протяжении педагогического эксперимента, по приросту анализируемых показателей имеет следующие особенности:

- из морфологических параметров наименьший прирост наблюдался в обхвате голени - от 0,6% до 4,4% и длине голени - от 1,9% до 5,7%, а наибольший - в длине бедра - до 7.8%, и массе тела - до 10,2%;

- прирост двигательных показателей наименьший - в беге на 30 м - до 8,3%, и 60 м - до 6,3%, максимум же был замечен в прыжках в длину с места и в отжимании - 19,4%, и 30,8% соответственно.

Заключение. Выполненное исследование показало, что проведение ранней спортивной ориентации в футболе способствует составлению адекватной учебной программы в ДЮСШ и ДЮСШОР.

Выводы. Системный анализ литературных данных, опрос квалифицированных тренеров и специалистов, а также обобщение полученных в результате исследования показателей указывает на отсутствие научно-методических и практических сведений, которые способствовали бы или раскрывали аспекты ранней ориентации у юных футболистов, основываясь на их индивидуальных особенностях. Исследование показало, что существуют различные по достоверности связи между показателями морфофункциональной и специальной подготовленности. При оценке в целом этих уровней установлено, что более высокие футболисты - менее техничны ($r = -0,464$) и обладают худшим игровым мышлением ($r = -0,434$), а также на экспертную оценку специалистов общей физической подготовленности у юных футболистов влияние не оказывает длина и масса тела ($r = 0,273$ и $r = 0,031$ соответственно).

Литература.

Бахрах И. И., Дорохов Р. Н., Попов И. М. Спортивно-медицинские аспекты отбора и ориентации. Смоленск, 1978. -164 с.

1. Волков В. М. Филин В. П. Спортивный отбор, М.: Физкультура и спорт, 1983. -176 с.

**Утегенов Жалтасбай Жаксымбаевич,
соискатель УзГУФКиС**

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматривается модель формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания.

Izoh. Maқолада jismoniy tarbiya jaraёnida талаба ёшларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш модели кўриб чиқилади.

Ключевые слова: спортивные исследования, физкультурно-оздоровительный стиль, здоровье, двигательная активность, студент.

Введение. Проблема саморегулирования здоровья в особой степени касается студенческой молодежи, поскольку на этом этапе формируется индивидуальный стиль жизни человека, во многом определяющий его судьбу в будущем.

Основной чертой личностного развития в студенческом возрасте является ценностное самоопределение. Здоровье как универсальная человеческая ценность занимает определенное место среди других ценностей. Важно отметить, что в данном периоде становится возможным сознательный выбор здоровья как ценности и формирование здорового образа жизни.

Анализ работ современных исследователей [1-3] показал, что без внимания остаётся современный стиль жизни студенческой молодежи, как наиболее обоснованный и эффективный путь к укреплению здоровья. Стиль жизни в современных педагогических исследованиях представлен в качестве одной из категорий здорового образа жизни.

Основная часть. В иерархической структуре двигательной активности студентов можно выделить четыре самостоятельных уровня, которые отличаются характером двигательных режимов [4]:

1 уровень – низкий, студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья;

2 уровень – повседневная деятельность и занятия физической культурой;

3 уровень – самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также занятия в спортивных секциях, участие в физкультурных мероприятиях выходного дня;

4 уровень – активные участники здорового образа жизни.

В системе физического воспитания можно выделить понятие «физкультурно-оздоровительный стиль жизни» – это способ самовыражения индивидуальности человека в жизнедеятельности средствами физической культуры и массового спорта, направленный на укрепление здоровья, восстановление и поддержание работоспособности, физическое и духовное самосовершенствование, организацию культурного досуга. Эффективность формирования, укрепления и развития здоровья студентов вуза, воспитание у них культуры здоровья в образовательном процессе требует выявления структуры физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента, определения составляющих ее компонентов и показателей сформированности.

Технология формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента нами рассматривается как открытый творческий процесс, связанный с организацией и содержанием обучения, где студент решает задачи коррекции собственного здоровья и удовлетворения личностно-значимых потребностей.

При создании мотивационной среды необходимо учитывать, что каждый студент обладает определённым жизненным опытом, поэтому ему интересно, если его опыт учитывается в приобретении новых знаний; он понимает, как полученные знания могут применяться в его повседневной жизни и профессиональной деятельности. Проведенный анализ современных педагогических концепций по формированию здорового образа жизни у студентов показал, что ведущими направлениями в решении данной проблемы являются средства физической культуры, которые стали основой модели формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни.

В качестве основных средств формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента были определены элементы базовой и оздоровительной физической культуры: это и разнообразные виды двигательной активности, спортивные мероприятия разного уровня, туристические походы, попутные тренировки, фитнес-программы, индивидуальная физкультурно-рекреационная деятельность. При проведении исследования применялись следующие методы: 1. Теоретический анализ. 2. Педагогический эксперимент. 3. Психолого-педагогическая диагностика. 4. Самооценка.

Заключение. Модель формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента влияет на психофизическое здоровье человека и служит отличным средством активного отдыха.

Выводы. Практическая реализация модели и вовлечение студентов в проектирование индивидуальных оздоровительных программ с применением физкультурных технологий позволит повысить уровень физического состояния и вести физкультурно-оздоровительный стиль жизни. Итоговым результатом педагогического процесса станет готовность студентов к здоровому образу жизни.

Литература.

8. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2006. – 352 с.

9. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. [Текст] / В.В. Колбанов – СПб.: Деан, 2000. – 256 с.

10. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) [Текст]: учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева – М.: Илекса, 2008. 432 с.

11. Кобяков Ю.П. Проблема унификации понятийного аппарата инновационных оздоровительных технологий [Текст] / Ю.П. Кобяков, А.В. Болотов // Теория и практика физической культуры. № 3. 2015. С.23-26.

**Юхананов Барахай
(Тель – Авив, Израиль)**

ИМИТАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация. В статье обсуждаются вопросы включения метода имитационного моделирования в арсенал методов теории физической культуры.

Izoh. Maqolada jismoniy madaniyat nazariyasi usullari arsenaliga taklid modellashi usulini kiritiш masalalari kўrib chikiladi.

Ключевые слова: спортивные исследования, имитационное моделирование, научный эксперимент.

Введение. Работа является продолжением исследований, изложенных в [1], и посвящена построению имитационных моделей различных аспектов физической культуры в новых социально-экономических условиях. Как утверждается в [1], имитационное моделирование является одним из видов компьютерного моделирования. В частности, оно может использоваться для оптимизации моделей, путём нахождения лучшего решения проблемы или задачи из нескольких возможных вариантов. Объектом имитационного моделирования служит какая-либо модель. В широком понимании модель - это образ или прообраз какого-либо объекта или системы объектов, используемый при определённых условиях в качестве их "заместителя" или "представителя". Модель - это образец, служащий эталоном (стандартом), устройство, воспроизводящее, имитирующее что-либо, такой материальный или мысленно представляемый объект, который в процессе исследования замещает объект-оригинал так, что его непосредственное изучение даёт новые знания об объекте-оригинале.

Основная часть. Из литературы известно, что имитационное моделирование – это процесс создания модели реальной системы и проведение экспериментов на этой модели с целью понять поведение этой системы и оценить различные стратегии, обеспечивающие ее функционирование. Процесс разработки имитационной модели включает в себя несколько этапов:

- определение проблемы;
- определение факторов, которые взаимодействуют при возникновении наблюдаемых симптомов;
- выявление причинно-следственных связей;
- формулировку общих правил;
- построение математической модели, включающей правила принятия решений, источники информации и взаимодействие компонентов системы;
- проверка адекватности модели реальному объекту (в нашем случае массовой физической культуре);
- перестройку в рамках модели организационного взаимодействия и правил принятия решений (в нашем случае, определенных педагогических воздействий) для достижения желаемого результата.

В [1] отмечено, что полная классификация возможных видов моделирования крайне затруднительна, хотя бы в силу многозначности понятия "модель". Остановимся на структурно-функциональных и логико-математических моделях. Тогда:

- структурно-функциональное моделирование, при котором моделями являются схемы (блок-схемы), графики, чертежи, диаграммы, таблицы, рисунки, дополненные специальными правилами их объединения и преобразования;

- математическое (логико-математическое) моделирование, при котором моделирование, включая построение модели, осуществляется средствами математики и логики.

Для имитационного моделирования структурно-функциональную модель необходимо дополнить параметрами, данными, описывающие детали функционирования процесса (это дает

возможность уже называть данную модель логико-математической). Таким образом, полученную модель можно рассматривать как алгоритм функционирования объекта, реализованный в виде программного комплекса для компьютера (т.е. на данном этапе уже можно говорить об имитационной модели).

Цели проведения подобных экспериментов на ЭВМ могут быть самыми различными – от выявления свойств и закономерностей исследуемой системы, до решения конкретных практических задач.

Как следует из определения, имитация – это компьютерный эксперимент. Единственное отличие подобного эксперимента от реального состоит в том, что он проводится с моделью системы, а не с самой системой. Часто практически невыполним или требует значительных затрат сбор необходимой информации для принятия решений. Однако чтобы адекватно оценить риск необходимо иметь достаточное количество информации для формулировки правдоподобных гипотез о вероятностных распределениях ключевых параметров проекта. В подобных случаях отсутствующие фактические данные заменяются величинами, полученными в процессе имитационного эксперимента (т.е. сгенерированными компьютером).

Имитационное моделирование представляет собой серию численных экспериментов призванных получить эмпирические оценки степени влияния различных факторов (исходных величин) на некоторые зависящие от них результаты (показатели).

В общем случае, проведение имитационного эксперимента можно разбить на следующие этапы:

1. Установить взаимосвязи между исходными и выходными показателями в виде математического уравнения или неравенства.
2. Задать законы распределения вероятностей для ключевых параметров модели.
3. Провести компьютерную имитацию значений ключевых параметров модели.
4. Рассчитать основные характеристики распределений исходных и выходных показателей.
5. Провести анализ полученных результатов и принять решение.

Результаты имитационного эксперимента могут быть дополнены статистическим анализом, а также использоваться для построения прогнозных моделей и сценариев.

Заключение. Определено понятие «имитационное моделирование» применительно к спортивным исследованиям. Показано, что именно имитационное моделирование позволяет провести научный эксперимент без использования реальной ситуации.

Выводы. Следует более широко применять методы имитационного моделирования в процессе подготовки судей по спортивной борьбе.

Литература.

1. Чистяков В.А., Аронов Г.З. Имитационное моделирование в сфере физической культуры. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», Выпуск № 21 – 2006 год.

**Дусанов Учкун Суюнович,
соискатель УзГУФКиС**

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В статье рассматривается проблема комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Izoh. Мақолада талабаларнинг жисмоний тарбиясида спорт-соғломлаштириш туризмидан комплекс фойдаланиш муаммоси кўриб чиқилади.

Ключевые слова: спортивные исследования, спортивно-оздоровительный туризм, физическое воспитание студентов.

Введение. Стратегической целью системы физической культуры является формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей. Эта цель достигается путем решения конкретных задач, решаемых в сфере физической культуры. Физическая культура личности - это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре

образа жизни, духовности и психофизическом здоровье. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга.

В целом физическая культура представляет собой сложную взаимосвязь процессов и результатов развития человека и общества. Компоненты ее тесно граничат друг с другом, делятся на виды и разновидности, имеют определенные функциональные характеристики. Далее рассмотрим вопросы комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Основная часть. Различные авторы выделяют многочисленные признаки, составляющие основное содержание физической рекреации, под которой понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда [1]. Перечислим эти признаки физической рекреации: основывается на двигательной активности; в качестве главных средств использует физические упражнения; осуществляется в свободное или специально выделенное время; включает культурно-целостные аспекты; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; осуществляется на добровольных, самодеятельных началах; оказывает оптимизирующее влияние на организм человека; включает образовательно-воспитательные компоненты; носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер; характеризуется наличием определенных рекреационных услуг; осуществляется преимущественно в природных условиях; имеет определенную научно-методическую базу.

Целью физического воспитания студентов-вузов является формирование, физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Достаточно высокорейтинговыми оказались по опросам специалистов традиционные элементы туристской техники: подъем по скале с использованием трех точек опоры и с использованием веревки -гимнастическим способом с самостраховкой. Эти элементы техники получили выбор в 11,6 % и 13,4 % соответственно. Траверс «по периллам» (10%) и траверс «маятником» (6,8%) — элементы часто используются в соревнованиях по туристскому многоборью, но для начального уровня подготовки считаются не первоочередными элементами туристской техники.

Традиционный спуск по скалам с использованием трех точек опоры (8,3%) относится, по мнению специалистов спортивного туризма, к простым элементам техники, кроме того, такой спуск может легко заменяться спуском по веревке, стоящем на первом уровне необходимости. Выбор специалистами спортивно-оздоровительного туризма необходимых в подготовке туристов элементов скалолазания учитывался в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы туристов. В целом выбор специалистами важнейших элементов ориентирования на местности уточняет современные представления о подготовке начинающих туристов. Физическое воспитание студентов средствами спортивно-оздоровительного туризма, сопряженными с упражнениями специальной физической подготовки и профессионально-прикладной физической подготовке, позволило совместить две направленности занятий оздоровительную и спортивную на начальном этапе (двух первых курсах) обучения студентов

Заключение. Теоретически обосновано значение спортивно-оздоровительного туризма в системе физического воспитания студентов. Определены оптимальные нагрузочные режимы

занятий спортивно-оздоровительным туризмом в сочетании со средствами физической подготовки студентов. Выявлена высокая эффективность занятий спортивно-оздоровительным туризмом в вузе.

Выводы. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма, выбранных на основе анализа направленности физического воспитания студентов с учетом их мотивации, обеспечивает эффективность занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

Литература.

1. Биржаков, М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков. М.: Герда; СПб.: Невский Фонд, 2000. - 310 с.

**Эрматов Шерзод Саидович,
соискатель УзГУФКиС**

МЕТОДИКА ОТБОРА ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. В статье предлагается методика отбора одарённых детей в футболе.

Izoh. Мақолада футболда иқтидорли болаларни танлаш методологияси таклиф қилинган

Ключевые слова: спортивные исследования, отбор, футбол, одарённые дети.

Введение. Достижение высоких результатов в спорте обусловлено, в том числе, и факторами функционального состояния систем организма, различных видов подготовленности, умения реализовывать свои потенциальные возможности в процессе соревновательной деятельности. Очевидно, что это определяет необходимость отбора таких игроков, которые обладают наиболее высоким уровнем развития важных для футбола качеств, способны лучше адаптироваться к специфическим для данного вида спорта нагрузкам и эффективно реализовывать во время матча свои возможности [1,2]. Отсутствие эффективной методики спортивного отбора приводит к тому, что разные тренеры, работающие с юными футболистами, на своё усмотрение используют неодинаковые по составу и степени прогностической информативности критерии, а также системы оценки этих показателей. В свою очередь это снижает эффективность процесса тренировки в связи с ошибками в определении перспективности футболистов, в аспекте отбора технически, тактически, физически и функционально наиболее подготовленных и умеющих успешно реализовывать свои потенциальные возможности в условиях соревновательной деятельности. Отсюда становится очевидной необходимостью разработки научно обоснованной модели спортивного отбора юных футболистов с учётом их морфологических, физиологических и функциональных особенностей, а также специфики условий занятий футболом

Основная часть. В теории и методике футбола сформировалось противоречие, заключающееся в предпринимаемых специалистами попытках найти пути повышения качества игры футболистов профессиональных и сборных команд, в том числе и за счёт выявления наиболее перспективных спортсменов, и отсутствии эффективной методики определения целесообразности их отбора для дальнейшего повышения мастерства в избранном виде спорта на основе комплексного учета показателей физического развития, функционального состояния основных систем организма, различных видов подготовленности и соревновательной деятельности.

Данное исходное противоречие позволило определить актуальную для теории и методики футбола проблему, заключающуюся в необходимости разработки эффективной модели спортивного отбора юных палестинских футболистов в процессе многолетней подготовки. Результаты исследований в различных видах спорта, в том числе и в футболе, убедительно доказывают, что эффективность соревновательной деятельности детерминирована влиянием целой группы факторов, включая функциональное состояние основных систем организма, физическое развитие, физическую и технико-тактическую подготовленность спортсменов

На основе этого было сделано предположение о том, что выявление аналогичных зависимостей у юных футболистов позволит определить состав информативных критериев для различных этапов многолетней подготовки, а также разработать модель спортивного отбора, которая на основе комплексного учета этих показателей даст возможность объективно оценивать степень индивидуальной перспективности юных спортсменов к дальнейшему совершенствованию в футболе.

Показатели физического развития, физической подготовленности, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем юных футболистов 7-18 лет, в разной

степени отличающиеся от границ возрастных норм, характеризуются полифункциональностью, обеспечивающей на этапах многолетней подготовки достаточный по объему состав информативных критериев отбора и объективность оценки перспективности дальнейшей подготовки в избранном виде спорта, определение содержания и эффективности учебно-тренировочного процесса.

Объективность комплексной оценки перспективности юных футболистов и точность определения степени целесообразности их отбора для дальнейших занятий избранным видом спорта обеспечиваются системой информативных критериев, состав которых дифференцируется на значимые для всех возрастных групп (ЧСС в покое, коэффициент выносливости, ЖЕЛ, тест Купера, бег на 30 м, прыжок в высоту и длину с места, удар мяча на дальность) и на те, которые целесообразно использовать дополнительно, начиная с 10-12 лет (проба Руфье и бросок набивного мяча двумя руками из-за головы), с 13-15 лет (систолическое и диастолическое артериальное давление, проба Штанге, проба Генча, проба Р\ЅС170) и с 16-18 лет (МПК).

Выявление перспективных юных палестинских футболистов в процессе многолетней подготовки обеспечивается разработанной моделью спортивного отбора, включающей проективный, содержательный, процессуально-технологический, контрольный модули, которая позволяет на основе методики комплексного учета показателей физического развития, физической подготовленности, функционального состояния основных систем организма и соревновательной деятельности рассчитать индивидуальный показатель перспективности для спортсменов, чтобы дифференцировать их по степени целесообразности дальнейшего совершенствования в футболе.

Заключение. Реализация разработанной модели спортивного отбора позволит выявлять наиболее перспективных для занятий футболом юных спортсменов, что повысит эффективность процесса их подготовки и соревновательной деятельности в многолетнем аспекте, улучшит качество формирования тренировочных групп и комплектования состава профессиональных клубных и сборных футбольных команд различного уровня.

Выводы. Включение результатов исследования в содержание процесса подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта позволяет повысить профессиональную компетентность студентов средних и высших учебных заведений и слушателей учреждений послевузовского образования.

Литература.

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-метод. пособие/ А.В. Антипов, В.П. Губа, С. Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Староста В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом / В. Староста. - Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. - №2. - 2003. - С. 23-25.

**Дусанов Учкун Суюнович,
соискатель УзГУФКиС**

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Izoh. Maқолада талабаларнинг jismoniy tarbiyasida sport-soғlomlashtirish turizmidan kompleks foydalaniш muammosi kўrib chiqiladi.

Ключевые слова: спортивные исследования, спортивно-оздоровительный туризм, физическое воспитание студентов.

Введение. Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Особенно актуальным является в настоящее время выявление эффективных, доступных и привлекательных для студентов средств физической культуры, спорта и туризма.

В системе физического воспитания студентов средства спортивно-оздоровительного туризма в настоящее время используются не достаточно эффективно. Туризм в вузе рассматривается как часть рекреативной физической культуры, представленной в режиме

активного отдыха, что сужает диапазон средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Ряд специалистов по физической культуре и туризму [1,2] отмечают многообразие активного туризма, однако научно-обоснованных предложений по использованию различных средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов еще явно недостаточно.

В связи с этим проблема комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов приобретает важное значение.

Основная часть. Проведенный анализ и обобщение данных литературных источников и нормативных документов показывает, что проблеме физической культуры студентов уделяется большое внимание. Однако, средства физического воспитания студентов, отраженные в литературных источниках, как правило, являются в определенной мере консервативными. Инновационные технологии физического воспитания студентов, например, с использованием комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма, по существу отсутствуют как в теории, так и в практике физического воспитания студентов. Имеющиеся данные о таких технологиях имеют, как правило, фрагментарный характер. Трудности в создании концептуального подхода к организации физического воспитания студентов с использованием инновационных педагогических технологий усугубляются перестройкой всего высшего образования в стране в связи с Болонскими соглашениями, что предопределяет дальнейшие поиски в данном направлении. Современное состояние спортивно-оздоровительного туризма, в части имеющихся средств туризма, позволяет целенаправленно использовать комплекс этих средств в физическом воспитании студентов. Выявленные проблемы комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов сводятся к мотивированному выбору комплекса средств, типов, видов и форм туризма; определению оптимальных нагрузочных режимов занятий с увеличением сопряженной технической и физической подготовки студентов; моделированию естественных препятствий в условиях спортивного зала и учебного полигона с использованием имеющейся спортивной базы вуза.

Основу инновационной методики занятий спортивно-оздоровительным туризмом в вузе составляет программное обеспечение, включающее комплекс средств туризма, определенный в соответствии с мотивацией студентов, выборов ими типов, видов, форм и средств туризма.

Разработанный комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма включает в себя: походы выходного дня рекреационной и спортивно-тренировочной направленности; многодневные категорийные походы (первой и второй категории сложности); упражнения туристского многоборья; упражнения спортивного ориентирования; упражнения спортивного скалолазания; упражнения специального динамического равновесия и вестибулярной устойчивости; упражнения специальной подготовки водного, горно-пешеходного и лыжного туризма. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма ориентирован на развитие первоочередных физических способностей студентов — выносливости (общей и специальной) и координационных способностей. Основными средствами развития выносливости служат учебно-тренировочные походы (походы выходного дня - ПВД) и многодневные спортивные походы.

Основными средствами развития координационных способностей служат упражнения по преодолению модельного скального рельефа (на скалодроме) и упражнения вестибулярной устойчивости и динамического равновесия. В занятиях спортивно-оздоровительного туризма использовано совмещение физической и специальной туристской подготовки.

Заключение. Проведенный педагогический эксперимент по изучению влияния комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов выявил достаточно высокую эффективность занятий спортивно-оздоровительным туризмом. Статистически достоверные положительные изменения отмечены как в психологических свойствах студентов по показателям сотрудничество, соперничество, компромисс, приспособление и избежание конфликтных ситуаций, так и в функциональной подготовленности студентов.

Выводы. Набор студентов для занятий спортивно-оздоровительным туризмом рекомендуется проводить с опросом (анкетированием) в целях определения мотивации студентов и соответствующей корректировке направленности учебно-тренировочного процесса от рекреационной до спортивно-тренировочной.

Литература.

1. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. — М.: ФИС, 1988. — 110 с.
2. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. -М., 1991. 9 с.

**Тошмуродов Отабек Эркинович,
соискатель УзГУФКиС**

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ЮНЫХ БОРЦОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития подвижности суставов у юных борцов при формировании двигательных навыков.

Ключевые слова: спортивные исследования, гибкость, физическое воспитание борьба.

Введение. Спортивная борьба как вид единоборства является, сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Международная федерация спортивной борьбы (ФИЛА) стремится к широкому распространению борьбы в мире и постоянно пытается сделать соревнования по борьбе более динамичными и зрелищными. Для реализации этой цели ФИЛА уже более десяти лет проводит радикальные изменения правил спортивной борьбы. Достаточно отметить тот факт, что соревновательный поединок сократился с 20 до 6 минут. Изменилась и балльная оценка технических приемов, что значительно сказалась на результате поединка, на разнообразии используемого в соревновательной деятельности технического арсенала и на методике подготовки борцов в целом. Нынешние правила не являются окончательными, предполагается дальнейшая их модернизация.

В современных условиях большое значение приобрел фактор зрелищности: борец должен ориентироваться на демонстрацию не просто активной, но и внешне энергичной борьбы. Появились баллы за амплитуду, активность. Анализ соревновательной деятельности борцов высокой квалификации и действующих правил соревнований показывают, что ныне предпочтение отдают спортсменам, ведущим поединок в высокой стойке с поднятой головой, применяющим плотные захваты. Для реализации их преимущества ввели скрестный захват, грудь в грудь. Остро встал вопрос и об активности борцов в промежутках между приемами, о зрелищности этого «активного фона», элементами которого являются стойки, перемещения, захваты, швунги, теснения и т. п. Таким образом, современный борец должен проводить технические действия на фоне постоянного движения, динамики.

Основная часть. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов бесспорно относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов. Наличие значительной подвижности в суставах является непременным условием выполнения многих технических действий (например, бросков прогибом, бросков через плечи — «мельница» и др.), является одним из лучших условий профилактики травм, позволяет расширить технико-тактический арсенал, защитные и контратакующие возможности спортсмена [1,2].

В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса. Особое значение в подготовке борцов приобрели соотношение и состав средств физической подготовки, т.к. на первый план, вместе с технико-тактической подготовленностью вышла проблема динамичности и зрелищности спортивной борьбы.

Эту проблему одними изменениями правил не решить и поэтому настала необходимость обратить серьезное внимание на системную подготовку юных борцов, в многолетнем плане. В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров ковра.

На сегодняшний день недостаточно изучены и практически отсутствуют научные данные о взаимосвязи подвижности основных суставов и специальной физической подготовки юных борцов, во взаимосвязи с упругими свойствами мышц, основанные на многолетних наблюдениях. Хотя роль подвижности в спортивной борьбе ранее исследовался рядом авторов. В связи с этим исследования взаимосвязей подвижности основных суставов и эффективности техники спортивной борьбы, разработка программ общей и СФП, учитывающие эти взаимосвязи, актуальны и для теории и для практики спорта высших достижений.

Расширение активного объема подвижности суставов должно способствовать повышению гибкости и вариативности технико-тактического мастерства, что позволит эффективно использовать опорно-двигательный аппарат в сложных условиях ситуаций борьбы с учетом национальных традиций. Такой подход, по нашему мнению, должен существенным образом сказаться на реализации резервов физических возможностей, расширении динамического диапазона, результативности спортивной деятельности в целом.

Заключение. Доказана роль подвижности основных суставов для повышения эффективности защитных и контратакующих действий борцов в условиях соревновательной деятельности. Разработана программа целенаправленного двигательного развития юных борцов средствами общей и специальной физической подготовки, основанной на предварительной разработке подвижности в суставах, с учетом биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности, совершенствования упругих свойств мышц и связочно-суставного аппарата.

Выводы. Результаты исследований могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе юных борцов вольного стиля в условиях детско-юношеских спортивных школ.

Литература.

1. Абульханов А.Н. Эффективность технико-тактических действий борцов на основе использования средств специальной подготовки (гибкости): Дис. канд. пед. наук. Малаховка, 1991. - 140 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФиС., 1986. - 304 с.

A.R.Nurullayev

Buxoro davlat universiteti

“Sport faoliyati” kafedrasida dotsenti

OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING TARBIYAVIY AHAMIYATI

Xozirgi kunda ta'lim muassasalarining oldiga qo'yilgan muhim vazifalardan biri o'quvchi va talabalarni jismoniy sog'lom bo'lib o'sishga va o'z sog'ligini saqlashga o'rgatishdir. Sog'liqni saqlash degan ibora hozirda juda keng ma'no kasb etmoqda, uning zamonaviy ma'nosini faqat salomatlik ma'nosidagina tushunib qolmay, balki har tomonlama yetuk rivojlangan va yuksak amaliy hamda jismoniy ishlash qobiliyatiga, o'zgaruvchan iqlimga tezda moslashishga o'rganishdan iborat deb talqin qilish mumkin. Ayni texnik yuksalish asri insondan harakatni tezkorlik bilan moxirona boshqara olishni, puxta jismoniy tayyorgarlikni talab etmoqda. Bu narsalarning barchasiga asos esa kichik yoshdan boshlab qo'yiladi. O'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Sog'liqni mustaxkamlashga, chiniqtirishga har tomonlama garmonik va jismoniy rivojlanishiga, aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini oshirishga yordamlashish. Sog'lomlashtirish jismoniy rivojlantirish hamda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish vazifalari jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi hamda shaxsiy xususiyatlariga qarab turli shakllarda bo'ladi. O'quvchi va talabalarining jismoniy tarbiyasi ularni uyg'un jismoniy rivojlanishi va organizmini chiniqtirishga qaratilgan bo'lsa, sport bilan shug'ullanishda sport turi bo'yicha mutaxassislikka erishi va sportda yuksak natijalar ko'rsatishga yunaltilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd etilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirishda bosh omil murabbiylar hamda tashkilotchilar xisoblanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarliklari, sog'lig'i hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda xal qiluvchi rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarni tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifasini amalga oshirish ko'zlanmasa, tarbiyada ijobiy natijalarga erishish mumkin emas.

Jismoniy tarbiya tadbirlari. O'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ish shakllari quyidagilar: Jismoniy tarbiya darslari; o'quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari: ertalabki badan tarbiya, darsda jismoniy madaniyat daqiqalari, tanaffusdagi harakatli o'yinlar; jismoniy tayyorgarlik va

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

sport to’garaklari, mashg’ulotlari, sport musobaqalari va bayramlari, sayyohlik yurishlari va turizm, oilada va yashash joylarida jismoniy tarbiya tadbirlari bilan shug’ullanish.

O’quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashda o’quv kuni tartibidagi jismoniy madaniyat tadbirlari muhim rol o’ynaydi. Ulardan asosiylari quyidagilar: ertalabki badan tarbiya, dars vaqtida o’quvchilarni toliqishdan saqlash uchun o’tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari va tanaffuslardagi harakatli o’yinlar bilan uyushgan holda o’tkazish. Yuqoridagi tadbirlarning barchasi o’quv kuni davomida jismoniy tarbiyaning muayyan vazifalarini hal etishga, o’quvchilarni o’quv mashg’ulotlari jarayonidagi aqliy faoliyatiga tayyorlashga qaratilgandir.

O’quv kun tartibi davomida o’tkaziladigan jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari bilan bir qatorda, darsdan tashqari ishlar ham muhim o’rin tutadi. Jismoniy tarbiyaga oid darsdan tashqari ishlar maktablardagi jismoniy tarbiya o’quv ishlarini chuqurlashtirish va kengaytirishga yordam beradi. Bu ish jismoniy tayyorgarlik va sport to’garaklarida, bolalar guruhlarida ekskursiya va sayyohlik yurishlar, o’yinlar, sayrlar shaklida sport ko’ngil ochishlari, musobaqalar, jismoniy madaniyat tadbirlari va bayramlarini uyushtirish yo’li bilan o’tkaziladi. O’quvchi va talabalarning yashash joylari va oilada jismoniy tayyorgarlikni ta’minlash uchun ota-ona va kattalar rahbarligida jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini, o’yin va musobaqalar bellashuvlar, hamda foydali mehnat bilan shug’ullanishini tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi:

1. Mamlakat aholisini sog’lomlashtirish.
2. Yoshlar va aholini har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalash.
3. Mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlash.

Bu maqsadga erishishda aholining yoshi, jinsi, sog’ligi, jismoniy tayyorgarligi hamda qiziqishlari hisobga olingan holda vazifalar belgilanadi. Bu bilan jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari shakllanadi. Tarbiyachi, murabbiylar oldida faqatgina sportda oliy natijalarga erishish emas balki, har tomonlama barkamol insonni tarbiyalash vazifasi turish kerak. Bu vazifani nazariy va amaliy jihatdan yetuk bo’lgan hamda o’z kasbini sevadigan mutaxassislar amalga oshiradilar.

Shuni unutmashimiz kerakki, talaba yoshlar sport bilan faqat o’zining jismoniy quvvatini tiklash va bo’sh vaqtini maroqli va xush o’tkazish uchun emas, balki u orqali sog’lom turmush tarziga amal qilish, ma’naviy va jismoniy kamolga intilish turli salbiy ta’sirlar va zararli odatlardan xalos bo’lish kuchli iroda va xulq-atvorni shakllantirish uchun shug’ullanishlari kerakligini ongli ravishda tushunib yetishlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
3. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.

Qurbonov Hakim Haydarqulovich
Buxoro davlat universiteti
“Sport faoliyati”
kafedrası o’qıtuvchisi

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY HARAKATLARGA O’RGATISHDA HARAKATLI O’YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Harakatli o’yinlar bu g’oyat muhim ahamiyatga egap bo’lgan kompleks tarzidagi tarbiyaviy-ma’rifiy bir jarayondir. Ushbu jarayonga asos qilib olingan bolalarning harakatli faoliyati ularning jismoniy rivojlanishiga, ularga 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 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 psixikasida ijobiy ta’sir ko’rsatadigan his-tuyg’ular bilan mahkam bog’liqdir. 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'ljal ola bilishda, topshiriqlarni jadal sur'at bilan bajarilishida o'z ifodasini topadi.

Harakatli o'yinlar bolalar ilgari o'zlashtiriyu olgan malakalarni takomillashtirish hamja jismoniy sifatlarni tarbiyalash vositasi sifatida xizmat qiladi.

O'yin jarayonida bola o'zining diqqat e'tiborini harakatni qanday bajarish usuliga emas, balki o'z oldiga qo'yilgan maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin qoidalari asosida harakat qilib, shunga yarasha chaqqonlik ko'rsatadi va bu bilan o'z harakatlarini takomillashtiradi. Masalan: "Chohga tushgan bo'ri" singari o'yinlarni bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrash mahoratini egallab olganlaridan keyin o'tkazadi.

Har qanday – u hox ijodiy, hox didaktik, hox harakatli o'yin bo'lmasin, baribir tevarak atrofdagi olamni bilish vositasi sifatida bolaning hayotida o'ziga xos muhim rol o'ynaydi.

O'yin bolalarni o'ziga jalb etadi, ularning harakat faoliyatini o'stiradi. Harakatli o'yinlarda bolalar ko'proq mustaqillikka o'rganadi. Masalan, arqoncha bilan sakrab o'ygash vaqtida charchasa, to'htab dam oladi va harakat tempi qaysi darajada bo'lishini o'zi belgilaydi. Bu esa maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning fiziologik xususiyati uchun juda ahamiyatlidir. Chunki bosh miyaning asab xujayralari harakatlarni idora qilib turishda tez charchaydi va tez-tez dam olib turishni hoxlaydi.

Harakatli o'yinlar ko'p energiya sarflashni talab qiladi (chopish, sakrash va boshqalarda), lekin shu bilan birga organizmda modda almashinuvidek muhim vazifani bajaradi va ichki organlarning ishini faollantiradi, asab tizimini mustahkamlaydi. Bolalar turli o'yinlarni o'ynash jarayonida hayotdagi ayrim hodisa va voqealardan xabardor bo'ladilar, o'yin bolalarning asosiy faoliyati sifatida ularni xursand va xushchaqchaq qiladi. Ularning ruhiy hayotini ko'taradi. Bola o'yin davrida o'zining harakatini idora qilishga o'rganadi. O'yin jarayonida bolalarning fikrlash, tasavvur qilish, narsalarga jiddiy diqqat qilish qobiliyati o'sadi. Tarbiyaviy tadbirlar sog'lomlashtirish tadbirlariga moslashtirilib olib boriladi. Ochiq havoda tashkil qilingan harakatli o'yinlar og'lomlashtirish tadbirlaridan biri hisoblanadi. O'yinlar bolalarning harakat qilish jarayonini mukammallashtirishda jiddiy rol o'ynaydi. Chunki bola fazoda harakat qilar ekan, qaysi tomonga yugurishni, qanday qilib sakrashni, kimni ushlab olish kerakligini bilishi lozim. Masalan: buning uchun "Bayroqchaga chopish", "Koptokni ol", "Tovuq jo'jalari bilan", "Quyosh va yomg'ir", "Koptokni darvozadan dumalat", "Chumchuq va avtomobil", "Chambarakka sakrash" kabi harakatli o'yinlar o'ynalishi mumkin.

"Ayiq va asalarilar" (4 yoshli bolalar uchun), "Ayiq" asalarilarning uyasiidagi asalini yeb qo'yadi. Asalarilar ayiqqa xujum qiladi. Ayiq ularni quvlaydi, tuta olmaydi. Asalarilar ayiqni chaqadilar, ayiq bunga chiday olmay uchni chiqarib beradi, so'ngra asalarilar uchib ketadi.

Xulosa qilib, aytganda maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llash texnologiyasi 3-4 yoshli bolalarning harakati potentsiallarini jismoniy tayyorgarligi potentsialini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek ularni kichik maktab yoshi davriga o'tishi uchun tayyorlash sifatini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
3. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.

Farmonov O'tkir Alimovich

Buxoro davlat universiteti

"Sport faoliyati" kafedrası v.b dotsenti.

Xodiev Aziz Ravshanovich

Buxoro Olimpiya va paralimpiya sport turlariga

tayyorlash markazi basketbol sport turi bo'yicha trener o'qituvchi.

TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING SHAKLLARI VA TURLARI

Anotatsiya: Yosh avlodni sog'lom va barkamol inson qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati katta. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi sog'lomlashtirish bo'lib jismoniy tarbiya tadbirlari sog'lomlashtiruvchi ta'siriga egadir. Jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bilan birga, jismoniy fazilatlarini takomillashtiradi. Umuman organizmni

biologik funksiyalarni va tana vaznini ortishi, bo‘y o‘sishi, tayanch harakat apparati tizimini takomillashuvi bilan jismoniy rivojlanishini amalga oshiradi.

Аннотация: Физическая культура имеет большое значение для воспитания подрастающего поколения здоровым и гармоничным человеком. Основной целью физического воспитания является оздоровление физкультурные мероприятия имеют оздоровительный эффект. Физические упражнения и физические движения, наряду с формированием двигательных навыков и умений, улучшают физические качества. Осуществляет физическое развитие организма в целом с увеличением биологических функций и массы тела, ростом, совершенствованием системы опорно-двигательного аппарата.

Annotation: Physical culture is of great importance for the upbringing of the younger generation as a healthy and harmonious person. The main purpose of physical education is health improvement physical education activities have a wellness effect. Physical exercises and physical movements, along with the formation of motor skills and abilities, improve physical qualities. Carries out the physical development of the body as a whole with an increase in biological functions and body weight, growth, improvement of the musculoskeletal system.

Kalit so‘zlar: Texnika, harakat, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik, egiluvchanlik, sog‘lomlashtirish, malaka, ko‘nikma.

Ключевые слова: Техника, движение, сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, здоровье, умение, умение.

Keywords: Technique, movement, strength, speed, endurance, agility, flexibility, health, skill, skill.

Dolzarbliq: Ta’lim muassasalari o‘quvchilarida jismoniy harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishning bosqichlari va ularga qo‘yiladigan talablarni jismoniy tarbiya va sport tadbirlari orqali yo‘lga qo‘yish, shu bilan birga malaka va ko‘nikmalariga o‘rgatishning samarali usullari tadbir qilish, bu jarayonni takomillashtirish shakllari o‘rganib chiqishdan iboratdir.

Tatqiqot maqsadi: Ta’lim muassasalarida jismoniy harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishning bosqichlari va ularga qo‘yiladigan talablar, shu bilan birga yosh avlodni jismonan barkamol inson qilib tarbiyalashning ahamiyatining ortishini amalga oshirish. Tadqiqot ishida ta’lim muassasalarida jismoniy harakat malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish tadbirlari hisoblangan jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya darslari, sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar hamda jismoniy mashq bilan mustaqil shug‘ullanish yordamida harakatlarga o‘rgatish masalalarini maqsada belgilangan.

Tadqiqotlar metodlari: Maqola mavzusi bo‘yicha adabiyotlarni o‘rganish va tahlili qilish, ilg‘or tajribalarni o‘rganish, tajribiy mashg‘ulotlarni tashkil etish, pedagogik kuzatish, jismoniy rivojlanishni amaliy nazorat o‘tkazish va ularni natijalarini matematik statistik tahlil etish uslublaridan keng foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi; Kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari-o‘quvchi va talabalarni sog‘lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish jarayoni o‘zluksizligini ta’minlash maqsadida o‘quv yurtlarida o‘quvchi va talabalar kun tartibida jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi va amalga oshiriladi. Kun tartibidagi tadbirlar mazmuni jismoniy tarbiya dasturi asosida tuziladi va rejalashtiriladi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda jismoniy madaniyat jamoasi tashkilotchilik va rahbarlik vazifasini boshqaradi.[1]

Jismoniy tarbiyaning kun tartibidagi tadbirlari o‘quvchi va talabalarni jismoniy rivojlanishga sog‘lig‘ini mustahkamlashga va chiniqtirishga aqliy qobiliyatlarni oshirishga, tartib intizomni mustahkamlashni amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini muntazam o‘tkazib borish o‘quvchi va talabalarni o‘zini-o‘zi nazorat qilish, kun tartibiga rioya qilish hamda faolligini mustahkamlashga o‘rgatadi. Jismoniy tarbiya tadbirlari o‘quv yurtlarining ta’lim va tarbiyaviy ishlari shakllaridan bo‘lib o‘quv mashg‘ulotlari bilan muvofiq holda tashkil etilishi kerak. Jismoniy tarbiya jarayonida o‘qituvchilar o‘quvchilarni harakatlarga o‘rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallashda ta’lim uslublari yordamida ta’lim bosqichlari vazifalarni hal etadilar. Ta’lim muassasalarida jismoniy mashqlarga o‘rgatish jarayoni ta’lim tamoyillari va uslublarini to‘g‘ri tashkil etilishiga bog‘liq. Jismoniy tarbiyada ta’lim jarayoni o‘quvchi va talabalarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko‘nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko‘rish mumkinki, mashqlarni ko‘p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo‘lmasligini ta’minlaydi. Bu bilan harakat malaka va ko‘nikmalari takomillashib boradi.

Jismoniy va sport tayyorgarligining asoslari-jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida tayyorgarlikning har xil turlari (*texnik, taktik, nazariy, ruhiy-irodali, jismoniy*). Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlar: ***kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik, egiluvchanlik***: yoshiga qarab tabiiy rivojlanishda o‘zgarish. Jismoniy rivojlanish sifatida asosiy vositalar va rejalar qonuniyatini

ta'kidlash. Ommaviy sport va yuqori natijalar sporti, ularning maqsadi va vazifasi. Sport mashg'ulotlari va uni ayrim qismlarini to'liq jarayondan to'zish. Sport mashg'ulotlari usullarining negizi. Sport tayyorgarligini rejalashtirish va tashkiliy tadbirlar. Mashq bajarish mashg'ulotlar to'zishining yaxlitligi asosidir.[2]

Ertalabki badan tarbiya mashqlari-o'quv mashg'ulotlarga o'tkaziladigan ertalabki gimnastika-ta'lim muassasasida har kuni darslar boshlanguncha o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Mashg'ulotlarga bo'ladigan gimnastika asosan tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalarini hal etadi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashqlar o'quvchi va talabalar organizmini chiniqtirishga ham yordam beradi. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarda tartib intizomni ham tarbiyalaydi. Bu mashg'ulotlardan so'ng o'quv kunini uyushgan holda boshlash amalga oshiriladi.[3]

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklari:-ilohi boricha ko'proq o'quvchi va talabalarni, shu jumladan, jismoniy rivojlanishda bir oz oqsayotgan bolalarni ham jalb etish lozim. Sport to'garaklarining rahbarlari muayyan sport turining mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini, o'quvchi va talabalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning o'ziga xosligini yaxshi bilishlari kerak. O'quvchi va talabalar jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini va yosh, jins xususiyatlarini hisobga olgan holda ular maxsus sport muassasalaridagi jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklariga jalb etiladi. Sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va boshqarishda, sport turlari bilan shug'ullanishida organizmi rivojlanishining hamda sport natijalarini ko'rsatishni ijobiy natijalariga erishish mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garaklari o'quvchi va talabalarni jismoniy rivojlantirishni ta'minlab to'garak mashg'ulotlari ish faoliyati, yil davomiga quyidagicha rejalashtirish mumkin.[4]

Kuzda - harakatli va sport o'yinlari, engil atletika, **qishda**-qishki sport turlari, gimnastika, kurash mashg'ulotlari, **bahorda** - kross tayyorgarligi, sport o'yinlari, **yo'zda**-suzish mashg'ulotlari o'tkaziladi. Umumijismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jismoniy tarbiya asosida tashkil etiladi. Musobaqalar va sport bayramlarida o'quvchi va talabalar umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi. To'garaklar a'zolari 15-20 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Guruhlar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bir hil darajadagi o'quvchi va talabalardan saralanadi. To'garak mashg'ulotlari xaftasiga bir yoki ikki marta o'tkaziladi. Har bir mashg'ulot 60 minut atrofida bo'lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik guruhlariga guruh sardorlari tayinlanib ular murabbiylarga yordam beradilar. O'quv yurtlarda sport turlari bo'yicha to'garaklar ham faoliyat ko'rsatib, bu to'garaklarga jismoniy tayyorgarlikka ega, shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatli bo'lgan o'quvchi va talabalar jalb etiladi. Sport to'garaklari jismoniy tarbiya dasturi asosida ish olib boradilar. Sportchi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi guruh mashg'ulotlari va sport musobaqalari, bayramlarda nazorat qilib turiladi. To'garak mashg'ulotlari xaftasiga 3-4 marotaba tashkil etilib, 60 - 90 minut davomida o'tkaziladi.

O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini uyushtirish-ta'lim muassasalari kundalik rejimida sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkazishda o'quv yurt rahbarlari va jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan nazorat qilishning to'g'ri yo'lga qo'yilishi katta ahamiyatga egadir. Ta'lim muassasalari kundalik rejimida sog'lomlashtirish mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan gimnastika, umumiy ta'lim va mehnat darslarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari hamda o'quvchi va talabalar tanaffus vaqtlarida dam olishining yo'lga qo'yilishi kabi tadbirlar amalga oshirilmog'i lozim. Mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan kundalik jismoniy tarbiyaga va sportga doir o'tkaziladigan tadbirlar muhim shakllaridan biridir. U o'quvchi va talabalar jismoniy jixatdan to'g'ri o'sishlariga yordam beradi, ularning sog'lig'ini mustaxkamlaydi, ularga jismoniy mashqlar bilan muntazam suratda shug'ullanish odati tarbiyalanadi.

Mashqlar kompleksi muayyan kunlar o'tgandan keyin albatta boshqa bir mashqlar kompleksi bilan almashtirilmog'i darkor. Chunki doimo bir hil mashqlarni bajaraverish o'quvchilarni zerikdirib qo'yadi va ularda mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan gimnastikaga bo'lgan qiziqish yo'qoladi. Mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan gimnastika 10-15 daqiqa davom etadi. Ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, gigienik gimnastika bilan har kuni muntazam suratda shug'ullanuvchi o'quvchi va talabalar umumiy jismoniy o'sishi yaxshilanadi: muskul sistemasi mustaxkamlanadi, o'pkaning hayotiy sig'imi ortadi, qon aylanish va nafas olish yaxshilanadi, qaddi-qomat kelishib boradi, organizm shamollamaydigan bo'lib chiniqib boradi. Har bir o'quv yilida kamida 3-4 marta sport bayrami o'tkazish har bir ta'lim muassasasi an'anasiga aylanib qolmog'i lozim. O'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashda o'quv kuni tartibidagi jismoniy madaniyat va sport tadbirlari muhim rol o'ynaydi. Ulardan asosiylari quyidagilar: ertalabki badan tarbiya, dars vaqtida o'quvchi va talabalarni toliqishdan saqlash uchun o'tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari va tanaffuslarni harakatli o'yinlar bilan uyushgan holda o'tkazish. Yuqoridagi tadbirlarning barchasi o'quv kuni davomida jismoniy tarbiyaning muayyan vazifalarini xal etishga, o'quvchi va talabalarni o'quv mashg'ulotlari jarayonidagi aqliy faoliyatiga tayyorlashga qaratilgandir.[5]

Ta’lim muassasasida jismoniy tarbiyaning asosiy shakli jismoniy tarbiya darslaridir. Darslarni to’g’ri o’tkazish jismoniy rivojlanishning muvaffaqiyatini va o’quvchi talabalarning malaka va ko’nikmalarni takomillashtirish topshiriqlarini bajarishlarini ta’minlaydi. Darslarda, o’quvchi va talabalarni mashg’ulot paytigacha o’tkaziladigan, tanaffus va jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladigan mashg’ulotlar materialari bilan taninshtiriladi. SHunday qilib, darslar o’quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarining ham asosi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat darslari o’z mazmuni va tashkil etilishiga ko’ra o’ziga xos xususiyatlariga ega. Ular yopiq zallarda, usti ochiq maydonchalarda o’tkaziladi, bunday joylarda o’quvchi va talabalar harakati kamroq cheklangan bo’ladi, bu esa o’quvchi va talabalarni birlashtirish va dars o’tkazishda aloxida sharoit yaratadi. Jismoniy tarbiya darslari amaliy ahamiyatga ega bo’lib, jismoniy mashqlar ichida xayotiy zarur bo’lgan harakat malaka va ko’nikmalari asosiy qismni tashkil etadi. Bunday harakatlardan o’qish, mehnat va dam olish sharoitlarida foydalanish ko’rsatmalarini dars davomida o’rganadilar.

O’quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalash bo’yicha ish shakllari quyidagilar:

Jismoniy tarbiya darslari;

O’quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari:

Ertalabki badan tarbiya, darsda jismoniy madaniyat daqiqalari, tanaffusdagi harakatli o’yinlar;

jismoniy tayyorgarlik va sport to’garaklari, mashg’ulotlari, sport musobaqalari va bayramlari, sayyohlik yurishlari va turizm, oilada va yashash joylarida jismoniy tarbiya tadbirlaribilan shug’ullanishlar kiradi.

Xulosa: Ta’lim muassasalari o’quvchilarini jismoniy harakat malaka va ko’nikmalarini shakllantirishning bosqichlari va ularga qo’yiladigan talablarini to’g’ri tashkil etish, harakat malaka va ko’nikmalarini samarali shakllantirish jarayonlari tahlil etish, jismoniy harakatlarga dastlabki bosqichlarini mukammal o’rgatish hamda takomillashtirish bosqichlarini to’g’ri tashkil etish, jismoniy mashqlar va boshqa texnik vositalar, ko’rgazmali qurollar, jihoz va asboblardan samarali foydalanish jarayonlari o’rganiladi. Basketbol sport turi bilan shug’ullanuvchi o’quvchilarni mashg’ulot jarayonlarida o’yin texnikasi va taktikasi bilan bog’liq harakat malakalari o’rganilib tahlil qilindi.

Nazorat me’yorlari natijalariga muvofiq bajariladigan jismoniy mashqlar va jismoniy yuklamalar hajmi, rejasi va tarkibi ishlab chiqildi va tavsif etildi. Qilingan ishlar adabiyotlar taxlili o’rganilgan materiallar yuqoridagi fikr muloxazalar quyidagicha xulosa qilish imkonini beradi.

1. Harakat malaka va ko’nikmalarni ta’lim muassasalari talabalari o’rtasida tashkil etish, shakllantirish bilan bog’liq ishlarni ochib berish ishlari to’liq o’rganilmaganligi bilan bog’liq ishlar borligi kuzatildi.

2. Ish jarayonida olib borilgan tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya bilan shug’ullanayotgan va sport turlari murabbiylari uchun harakatlarga o’rgatish malaka va ko’nikmalarni shakllantirish borasida etarli ish olib borilganligini etirof etish ham o’rinli deb xisoblanadi.

Adabiyotlar ro’yxati.

1.Sport mashg’ulot nazariy asoslari R.S.Salomov. Toshkent. 2005.

2.YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O. V. Goncharova. Toshkent. 2005.

3. O’.A.Farmonov. Sport va harakatli o’yinlar uni o’qitish metodikasi (basketbol). O’quv qo’llanma. Buxoro.2019 y

4. Salomov R.S. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O’quv qo’llanma. 2002y

5. O’.A.Farmonov. Basketbol nazariyasi va o’qitish metodikasi darslik:/ Durdona nashriyoti Buxoro 2021y

Қ.П.Арслонов

**Спорт назарияси ва методикаси
кафедраси профессори**

ТАЪЛИМДА КОММУНИКАТИВ КОМПЕТЕНЦИЯНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ҚАРАТИЛГАН ЁНДАШУВ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ САМАРАЛИ ТАЪЛИМИ КАФОЛАТИ СИФАТИДА.

Аннотация: Мазкур мақолада шиддат билан ривожланиб бораётган ижтимоий ҳаётда ёшларнинг ўз ўрнини топишида таълим жараёнини коммуникатив компетенция асосида ташкил этишнинг самараси ва ёш авлоднинг ижтимоийлашувига таъсири ҳақида сўз юритилган.

Аннотация: В данной статье рассматривается эффективность организации образовательного процесса на основе коммуникативной компетентности и влияние на социализацию подрастающего поколения в стремительно развивающейся социальной жизни.

Annotation: This article discusses the effectiveness of the organization of the educational process based on communicative competence and the impact on the socialization of the younger generation in a rapidly developing social life.

Калит сўзлар: модернизация, ижтимоий ҳаёт, компетенция, коммуникатив, бошланғич таълим, лугат бойлиги.

Ключевые слова: модернизация, социальная жизнь, компетентность, коммуникативность, начальное образование, словарный запас.

Key words: modernization, social life, competence, communicative, primary education, vocabulary richness.

Бугунги глобаллашув жараёнида, модернизацияланаётган, шиддат билан ривожланиб бораётган ижтимоий ҳаётда таълим тизимини тубдан ислоҳ қилиш давр талаби бўлиб қолмоқда. Таълимга инновацион педагогик технологиялардан унумли фойдалана олиш билан бир қаторда таълимда ўқувчиларнинг фанга доир билим, кўникма, малакаларини ривожлантириш етарли эмаслиги қайд этилмоқда. Ҳозирги кунда ўқувчиларда ўқув предметлари бўйича фақатгина **билим, кўникма ва малакаларга** эга бўлишнинг ўзи **етарли эмаслиги** маълум бўлмоқда.

Ҳозирда таълим компетенциявий ёндашув асосида ташкил этилиши кўзда тутилган экан, компетенция сўзининг маъносини кўриб чиқамиз. “**Competence**” сўзи “**to compete**” сўздан келиб чиққан бўлиб, “ мусобақалашмоқ” , “рақобатлашмоқ”, “ беллашмоқ” деган маънони билдиради. Сўзма-сўз таржима қилинса “мусобақалашмоқга лаёқатлилиқ” маъносида келади. Илмий педагогик, психологик манбаларда берилишича, *компетенция, компетентлилиқ* ўта мураккаб, кўп қисмли, кўпгина фанлар учун муштарак бўлган тушунчалардир. Шу боисдан унинг талқинлари ҳам ҳажман, ҳам таркибига кўра, ҳам маъно, мантиқ мундарижаси жиҳатидан турли-туман. Атаманинг моҳияти шунингдек «самарадорлик», «мослашувчанлик», «ютуқлилиқ», муваффақиятлилик», «тушунувчанлик», «натижаллилиқ», «уқувлилиқ», «хосса», хусусият», «сифат», «миқдор» каби тушунчалар асосида ҳам тавсифланмоқда. Шунга кўра таълим компетенцияларини тасдиқланган стандартда келтирилган таъриф бўйича қабул қиламиз.

Компетенциялардан, таълим компетенцияларни фарқлаш лозим. Таълим компетенцияси ўқувчини келажакдаги тўла қонли ҳаётидаги фаолиятини моделлаштиради. Масалан, фуқаро маълум бир ёшга етгунга қадар баъзибир компетенцияларни татбиқ эта олмайди. Лекин, бу дегани, уларни ўқувчида шакллантирилмайди, дегани эмас. Бу ҳолатда биз таълим компетенцияси ҳақида гапирамиз. Масалан, ўқувчи мактабда фуқаролик компетенциясини ўзлаштиради, уни тўла қонли равишда мактабни тугатганидан сўнг ишлатади. Шунга кўра бундай компетенциялар, ўқиш даврида таълим компетенцияси сифатида намоён бўлади. Таянч компетенцияларнинг дунё бўйича ягона рўйхати йўқ. Чунки ҳар бир мамлакатнинг ёки регионнинг ўз анъаналари, менталитети ва ўзига хос талаблари бор. Компетенция –бу жамиятнинг ўз фуқароларига қўйган ижтимоий буюртмаси бўлиб, уларнинг рўйхати маълум бир мамлакатдаги ёки региондаги ижтимоий муҳит билан белгиланади. Бундай келишувга ҳар доим ҳам эришиб бўлмайди. Масалан Швейцариянинг ва Америка Қўшма Штатларининг иқтисодий ҳамкорлик ва ривожланиш ташкилоти ҳамда таълим статистикаси Миллий институтининг “ Таянч компетенцияларни танлаш ва аниқлаш” номли лойиҳасида таянч компетенцияларни қатъий равишда аниқлаб олишнинг имконияти бўлмаган.

Бошланғич таълим ёшидаги болаларни комплекс ривожлантириш орқали уларни юқори синфдаги мактаб таълими, ҳаётга интенсив тайёрлаш масаласи долзарб саналмоқда. Мазкур ёшдаги болаларда коммуникатив компетенцияларни шакллантириш жамиятдаги вазифаларига тез ва самарали киришиш, ижтимоийлашиш омили ҳисобланади. Коммуникатив компетенция ижтимоий тавсифга эга булиб, уни болаларда шакллантириш учун умумдидактик, хусусий тамойилларга ва инновацион ёндашувларга асосланган жараёни ташкил этиш такосо этилади. Ушбу жараённинг технологик тузилмаси ва дидактик таъминоти педагогларда касбий компетенциялар ва нуткий маданиятнинг шаклланганлигига ҳам бевосита боғлиқдир. Санаб утилган вазифалар бошланғич таълим мазмуни, унга қўйилувчи давлат талаблари кўлами доирасида амалга ошади.

Давлат талабларида бошланғич таълим ёшдаги болалар ривожланишининг соҳа компетенциялари таркибида коммуникатив компетенциялар алоҳида мезон сифатида белгилаб берилган. Шу билан боғлиқ ҳолда бажарилиши режалаштириляётган тадқиқот давлатнинг ижтимоий буюртмаси талабларини бажаришга оид вазифаларни кузда тутди.

Коммуникатив компетенция

жамиятда ўзаро мулоқотга киришиш учун она тили ва бирорта хорижий тилни мукаммал ўзлаштириш ҳамда мулоқотда самарали фойдалана олиш;

ўз фикрини оғзаки ва ёзма тарзда аниқ ва тушунарли баён қила олиш, мавзудан келиб чиқиб саволларни мантиқан тўғри қўя олиш ва жавоб бериш;

ижтимоий мослашувчанлик, ўзаро мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш, жамоавий ҳамкорликда ишлай олиш;

мулоқотда суҳбатдош фикрини ҳурмат қилган ҳолда ўз позициясини ҳимоя қила билиш, [уни ишонтира билиш](#);

турли зиддиятли вазиятларда ўз эҳтиросларини бошқариш, муаммо ва келишмовчиликларни ҳал этишда зарур (конструктив) бўлган қарорларни қабул қила олиш.

Бошланғич таълим болаларнинг мулоқотга киришиши, суз бойлиги даражаси ва улардан кундалик нуткий муҳитда қуллаш ҳолатларини урганишга оид илк кузатув ишлари орқали, мавзунинг долзарблигини қуйидаги ҳолатлар билан асослаймиз:

- бошланғич таълим ёшдаги болаларда луғат бойлигининг мактабда уқитиладиган умумтаълим фанларини эгаллаш учун етарли эмаслиги;

- болаларнинг уз фикрини эркин ифодалаш, нуткий муҳитга мос сузлашиш куникмаларини ривожлантиришга оид дидактик таъминотнинг етарли эмаслиги;

- ота-оналарнинг уз фарзандини мактаб таълимига нуткий жихатдан тайёр булиш мезонлари ва талабларидан етарлича хабардор эмасликлари;

- бошланғич таълим педагоглари томонидан коммуникатив компетенциянинг ижтимоий -рухий аспекти тулик анланмаётганлиги.

Бошланғич таълим ёшидаги боланинг ижтимоийлашишида ижтимоий тажрибанинг таъсири бекиёсдир. Болалар катталарга таклид асосида турли фаолиятларни мустақил, бошқаларини эса, узгалар ёрдамида узлаштиришга эришадилар. Ижтимоийлашиш натижасида болалар атрофдаги шахслар каби маданият ва цивилизацияга уйғунлашади. Бошланғич таълим ёшдаги болаларнинг ижтимоийлашувида эса, коммуникациянинг урни бекиёсдир. Бола нуткдан уз фикри, хис-туйғуларини ифодалаш, яъни атрофдаги инсонларга таъсир килиш учун фойдаланади. Бунда нуткнинг ифодалилиги, эмоционал ва боғланган булиши муҳимдир. Бошланғич таълим ёши даврида нуткий ривожланишнинг муҳим вазибалари ҳал қилинади: луғатнинг бойиши, нуткий маданият, нуткнинг грамматик қурилиши, боғланган нуткнинг ривожланиши. Шунингдек, диалогик нутк ривожлантирилади: аниқ, ифодали, мазмунли гапира олиш; суҳбатдошни тинглаш, уни тушунишга ҳаракат қилиш, бировнинг сузини булмаслик; бир мавзудан бошқасига сакрамаслик ва х.к.лар.

Аввалдан болаларнинг саволлари кизикувчанлик, билишга кизиқишларини намоён булишининг асосий шакли ҳисобланган. А. И. Сарокина, М. М. Рубинштейн тадқиқотлари болаларнинг саволлари асосида турли мотивлар ётишини аниқлаганлар. Муаллифлар 2 гуруҳ саволларни ажратади: билиш ва коммуникатив. Бола коммуникатив саволларни катталарни диққатини уз кечинмаларига жалб қилиш, улар билан алоқа урнатиш мақсадида берадилар. Бошланғич таълим ёшидаги болаларнинг саволлари асосида билиш мотиви ётади: уз кизиқишлари кучидан, билимлари етарли эмаслигини сезганларида, уларни тулдириш, аниқлаштириш, янгисини эгаллаш мақсадида берадилар.

Бошланғич таълим ёшидаги болаларнинг кизиқишларига тенгдошларининг тажрибаси ҳам асос булиб хизмат қилиши мумкин. Чунки болалар уртоклари билан таълим олганда, уйнаганда, суҳбатлашганда қурганларини ёки ким биландир бажарган бирон бир фаолиятини айтиб, уртокларини натижага кизиктириши мумкин. Натижада улар биргалиқда режа тузиб, у ёки бу ҳаракат(ўқиш, мисоллар ечиш, ёзиш, уйин, предмет яшаш, қизиш ва х)ни мустақил амалга оширишга киришадилар. Бирок айрим болалар ҳаракат бошламасдан аввал ўқитувчи ёки катталарга саволлар бериб, уз режаларини ошқора қилиши мумкин. Шу вазиятда ўқитувчи олдиндан бола нимани хошлаётганини, бу хошиш нимага ва қандай натижага олиб бориши мумкинлигини пайкаб, техника ва ҳаёт хавсизлигини таъминловчи йул-йуриқлар ёки тақикловчи курсатмалар (чунки агар бола ток, кучага чиқиш, пичок билан кесиш ва х. лар билан боғлиқ ҳар хил саволлар берса) бериши лозим. Саволлар болада бевосита фан доирасида таълим мазмуни бўйича билим, кўникма, малакага эга бўлиш, предмет ёки ҳодиса билан танишиш, катталар ва тенгдошлари билан мулоқот қилиш, қупинча узининг мустақил мулоҳаза юритиши натижасида пайдо булади. Бошланғич таълим ёшидаги болаларни нима кизиқтиради? Болалар уз кизиққан нарсани билиб олиш учун ҳар хил саволлар билан мурожаат қилади. Психологларни курсатишича, болалар саволлари берилмаган соҳанинг уз йук. Вақт утиши билан саволлар шаклан узгаради. 6-7 ёшдаги болаларнинг саволлари теварак-атроф, табиатдаги узгаришлар, предмет ва ҳодисаларни боғловчи тасаввурларни аниқлаштириш, 8-9 ёшда ушбу ҳодисалар инсон ҳаёти билан қандай боғлиқлигига ҳосдир. Уларнинг саволлари предмет ва ҳодисалар уртасидаги алоқа:

таасуротларни тизимлаштириш, улар уртасида ухшашлик, умумийлик ва фарқни топишга, табиат ва инсониятнинг ўзаро мутаносиблигига қаратилган.

Болаларнинг саволларига қандай жавоб бериш керак? Болалар ҳаммага ҳам савол бермайдилар, факатгина уларнинг ишончларини қозонган инсонларгагина берадилар. Улар купинча уларни диққат билан тинглаган, қизиқарли ва жиддий жавоб берганларга савол берадилар.

Бундай вазиятларда катталар олдида қуйиладиган талаблар:

- уларга ҳурмат ва ҳимоя муносабатида бўлиш;
- савол мотивини тушунишга, боланинг нимага савол беришга ундаган сабабларни англашга ҳаракат қилиш;
- билиш учун берилган савол, бола учун катталарни мулоқот қилишга, эмоционал ҳолатига диққатини жалб қилишга хизмат қилувчи сабабдир;
- боланинг қизиқувчанлигини йукотиб қуйдирмаган ҳолда жавоб бериш керак;
- жавоб аниқ ва қисқа бўлиши керак;
- боланинг ақлий ривожланиш даражасини ҳисобга олиш ва унинг ҳаётий тажрибасига мурожаат қилиш керак;
- агар, боланинг саволлари етарли билимнинг йуклиги билан боғлиқ бўлса, бу бўшлиқни бартараф этиш учун шароит яратиш лозим. Бунинг учун кузатув ташкил этиш ёки керакли китобни уқиб бериш, муаммоли вазиятлар ташкил этиш болаларда мустиқликни шакллантириш жараёнини тезлатади. Чунки муаммоларни ечиш орқали болалар узлари узини қизиқтирган жавобга етиб қелишади. Натижада уларда коммуникатив қуникмалар шакллана бошлайди. Бу эса бевосита коммуникатив компетенцияни ривожланишига замин яратади.

Мазкур йуналишда олиб борилган илмий тадқиқот ишимиз қуйидаги ҳулосани асослашга хизмат қилди. Яъни бошланғич ёшдаги болаларда коммуникатив компетенция шаклланган бўлса, юқори мактаб таълимига тайёр бўлади ва у янги муҳитга қийинчиликсиз мослашади. Қачонки бошланғич таълим ёшидаги бола юқори мактаб таълими учун зарур қуникма ва малакалар билан қуроллансагина таълим мазмунига қуйилувчи давлат талабларининг бажарилишига эришиш имконияти яратилади.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent “O‘zbekiston” – 2017 y.
2. Смирнова Н.З., Бережная О.В. Компетентной подход в педагогическом образовании. Учебно-методическая пособие./ Красноярск, 2012,-168с.
3. Толипова Ж.О. Таълим технологиялари. Т. “Ўқитувчи” 2002 йил. 128 б.
4. F.V.Muzafarova. Vajnost razvitiya nacionalnix i obshekulturnix kompetenciy uchashixsya v processe modernizacii obrazovaniya. Vestnik nauki I obrazovaniya. Yauchno metodicheskiy jurnal. 2021/ №15. Str.51

S.Ne’matov

Buxoro davlat universiteti

Sport nazariyasi kafedrasi o‘qituvchisi

XALQ SAYILLARI VA MAROSIMLARDA O‘TKAZILADIGAN O‘YINLAR.

Annotatsiya. Ushbu maqolada xalq sayllarining ahamiyati, o‘tkazish tartibi va tadbirlarda tashkil etiladigan sport o‘yinlari, harakatli o‘yinlar haqida ma’lumot berulgan. Jumladan, harakatli o‘yinlar metodikasi yoritilgan.

Kalit so‘zlar. xalq o‘yinlari, harakatli o‘yinlar, sayllar, jamoa, ruhiy hissiyot, ko‘nikma, malaka, jismoniy mashq.

Аннотация. В данной статье представлена значимость национальных народных гуляний, сведения о спортивных играх и подвижных играх, организуемых на мероприятиях, и порядке их проведения. А также представлена методика подвижных игр.

Ключевые слова. народные игры, подвижные игры, национальные народные гуляния, команда, духовная эмоция, умение, мастерство, физическое упражнение.

Annotation. This article presents the importance of national folk festivals, information about sports games and outdoor games organized at events, and the order in which they are held. And also the technique of mobile games is presented.

Keywords. folk games, outdoor games, national folk festivals, team, spiritual emotion, skill, mastery, physical exercise.

O‘zbek xalq o‘yinlarida kasalliklarni davolash uchun va o‘rgatish jarayonida keng ko‘lamda foydalanish mumkin. Kasallikni oldini olish uchun qo‘llaniladigan o‘yinlarni o‘yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo‘llaniladigan o‘yinlarni farqini bilish juda zarur. Chunki ularni jismoniy yuklanishi (nagruzkasi) bir-biridan ajralib turishi darkor. O‘rgatish jarayonida esa ko‘nikma va malakalarni shakllantirishga muvofiq o‘yinlar tanlab beriladi.

Yuqoridagilarni nazarda tutib o‘zbek xalq o‘yinlarini quyidagi toifalarga ajratish mumkin:

1. Harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o‘yinlar;
2. Darsni ayrim qismlarida qo‘llaniladigan o‘yinlar;
3. Turli yoshdagi bolalar faoliyatida qo‘llaniladigan o‘yinlar;
4. Bolalar jinsiga qarab qo‘llaniladigan o‘yinlar;
5. Ruhiy hissiyotlarni rivojlantiruvchi o‘yinlar;
6. Yorug‘ va qorong‘u sharoitlarda qo‘llaniladigan o‘yinlar;
7. Hayotiy zarur malakalarni egallashda yordam beruvchi va takomillashtiruvchi o‘yinlar;
8. Sport faoliyatida qo‘llaniladigan o‘yinlar.

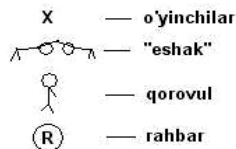
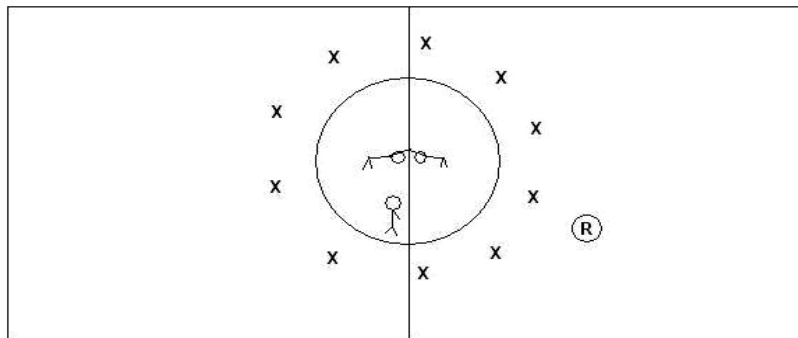
Shu tavsiflarni ochib berish masalalarini keyingi sahifalarda ko‘ramiz.

“Kes-kes” o‘yini barcha sinf o‘yinчилari bilan o‘ynalishi mumkin. U kundalik hayotda uchraydigan yurish, yugurish, sakrash harakatlarini mujassamlashtirgan bo‘lib, tezkorlik, chaqqonlik fazilatlarini tarbiyalaydi. “Qadamtayoq” o‘yinida merganlik, chamalash, mo‘ljal olish, aniqlik bilan harakat qilish xislatlarini bolalarda o‘stiradi.

“Ko‘z bog‘log‘ich” o‘yinida eshitish, sezish a‘zolari rivojlanadi. “Dor” o‘yini muvozanat saqlashni, sezgirlikni tarbiyalaydi. “Tortishmachoq”, “Chillak”, “Oq terakmi, ko‘k terak” o‘yinlari har tomonlama jismoniy va aqliy, mehnat ruhida tarbiyalanishga yordam beradi.

“Eshak mindi”

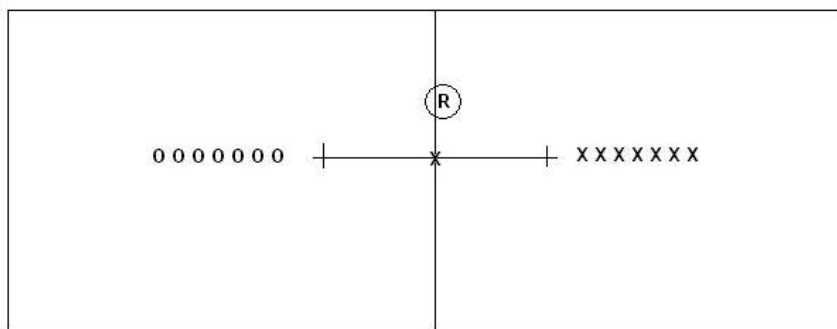
Bu o‘yinda o‘yinчилar doira bo‘ylab turadilar. Doirani ichida ikki o‘yinчи “eshak” bo‘lib turadilar, ularni qorovul qo‘riqlaydi. Rahbar signalidan so‘ng o‘yinчилar ketma-ket eshak ustiga sakrashga harakat qiladilar, qorovul esa o‘yinчилarni eshakka minishlariga halaqit beradi. Agar qorovul qo‘l bilan o‘yinчига tegsa, unda ushlangan o‘yinчи eshak bilan o‘rin almashadi. O‘yin shu tarzda davom etadi. O‘yinda biror marotaba qo‘lga tushmagan o‘yinчи g‘olib hisoblanadi. Bu o‘yin eshak ustidan oyoqni kerib sakrash malakasini mustahkamlaydi (1-rasm).



1-rasm.

“Tortishmachoq”

O‘yinчилar aniq ikki jamoaga bo‘linadi. Har qaysi jamoada o‘zaro bir-birini belini ushlab turadi. Jamoalar o‘rtasidan o‘rta chiziq chiziladi. O‘qituvchining signali bo‘yicha har ikki jamoa bir vaqtda tortishni boshlaydi. Qaysi jamoa ilgari chiziqdan qarshi komandani tortib o‘tsa shu jamoa o‘yinda yutib chiqadi. O‘yinni shu tarzda 3-4 marotaba qaytarish mumkin (2-rasm). Bu o‘yin orqali o‘quvчилarni kuchi rivojlanadi.

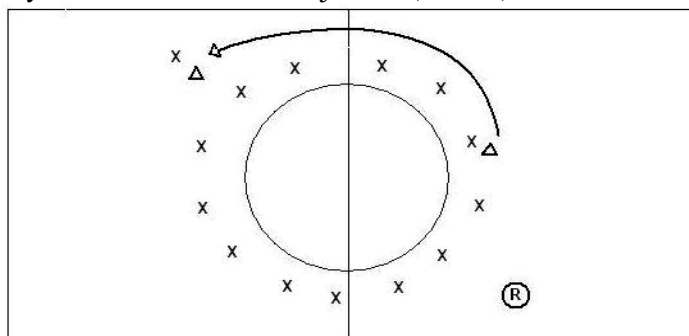


- X — birinchi jamoa o'yinchilari
- O — ikkinchi jamoa o'yinchilari
- X— — arqon
- Ⓡ — rahbar

2-rasm.
“Durra”

O'yinni boshlang'ich sinf o'quvchilari o'ynaydilar. O'yinchilar doira hosil qilib cho'qqayib o'tiradilar. Bu o'yinchi qo'lga durrani olgan holda ushlab turadi. Komanda berilishi bilan o'yinchilar boshlarini tizzaga qo'yib, ko'zlarini yumadilar. Shunda durrali o'yinchi qo'lidagi durra bilan doira chetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta o'yinchining orqa tomoniga qo'yadi va yugura boshlaydi.

O'yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, durra qo'yilgan o'yinchi darhol durrani oladi va boshlovchini doira cheti bo'ylab quva doshlaydi. Boshlovchi doirani aylanib qochib quvayotgan o'yinchining o'rniga tez o'tirishi kerak. Agar boshlovchi o'tirishga ulgurmasa quvayotgan o'yinchi durra bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o'yinchini quvadi. U ham o'zining joyiga o'tirib olishga harakat qiladi. Bu o'yinda sezish a'zolari rivojlanadi (3-rasm).



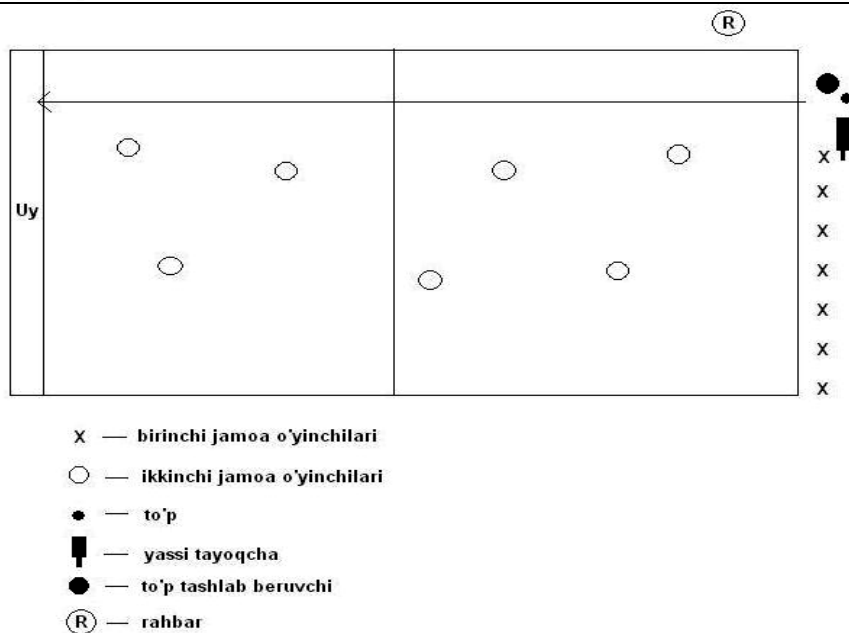
- X Δ — durra ushlagan o'yinchi
- Δ — durra
- Ⓡ — rahbar
- X — o'yinchilar

3-rasm.
“Otib qochar”

Otish joyi belgilanadi. Chiziqdan olingan joyga ikki qadam kenglikda doira chiziladi. Bu doira to'pni uruvchi jamoa o'yinchilarining himoya uyi bo'ladi. To'p otish va urish chizig'idan 25-30m uzoqlikda marra belgilanadi.

Ikki jamoa o'yinchilari otish joyida kim qolishi uchun qur'a tashlaydilar. Otish joyida qolgan o'yinchilarga raqib guruhini bir o'yinchisi koptok tashlab beradi. O'yinchi koptokni otishi lozim, agar koptok uzoqqa tushsa o'zi marra chizig'iga boradi, joyiga qaytib ketishi lozim. Koptok uzoqqa tushmasa, unda o'yinchi uyiga kirib dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni erdan olib marraga yugurmoqchi bo'lgan o'yinchini nishonga olishadi. Koptok tekkan o'yinchi darhol koptokni ushlab, himoyachilarni uradi va hamma otish chizig'igacha yuguradi, ya'ni o'rinlarini almashadilar. To'pni erga urib almashtirmoqchi bo'lgan jamoaning o'yinchilarini ular yana quvlashi kerak. O'yinda vazifani tez va aniq bajarga guruh g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari: 1. O'yinchi marra chizig'iga borib kelishga ulgurish kerak. 2. Koptokni tekkiza olmagan o'yinchi to'pni olib qaytadan otishi mumkin. 3. Koptokni ilib olgan o'yinchi o'zi koptokni erga urishni bajaradi. 4. Koptokni qo'lda ko'p vaqt ushlab turish man etiladi (4-rasm).



4-rasm.

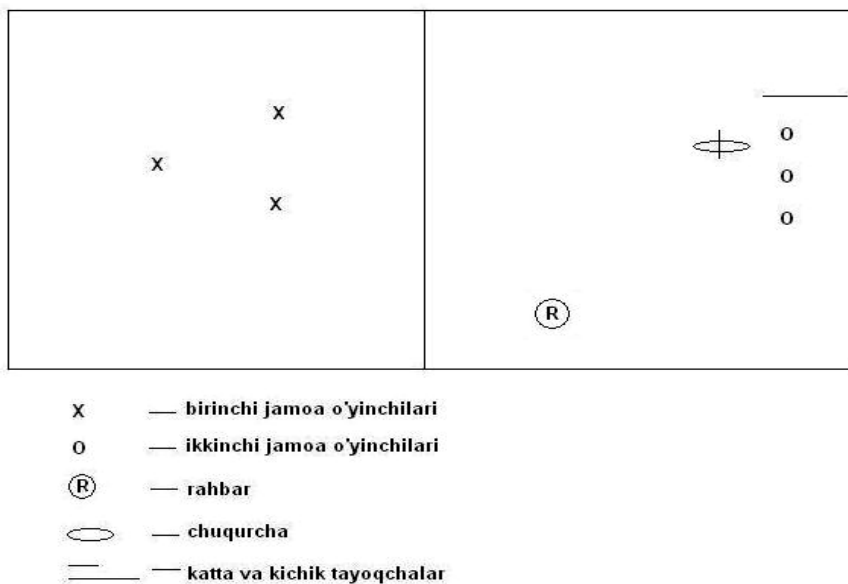
“Chullik”

O'yin boshlanishidan oldin toldan uzunligi 70-80 smli tayoq tayyorlanadi. Chullik 2 sm diametrda 15 sm uzunlikdagi tayoqcha silliqalanib, ikki uchi qalam singari o'yiladi. O'yinchilar 2 guruhga bo'linadilar. Har ikkala jamoani bittadan o'yinchisi uzun tayoq bilan chullikni qo'lda havoda tushirmasdan ushlab turadi.

Qaysi guruh o'yinchisi ko'p urib tursa, usha jamoa o'yinchisi boshlab turadi. Chullik boshlash uchun ham urilganda 1-2-3-4-5 deb sanaladi.

O'yinni boshlash uchun erdan kattaroq chuqur tayyorlanadi.

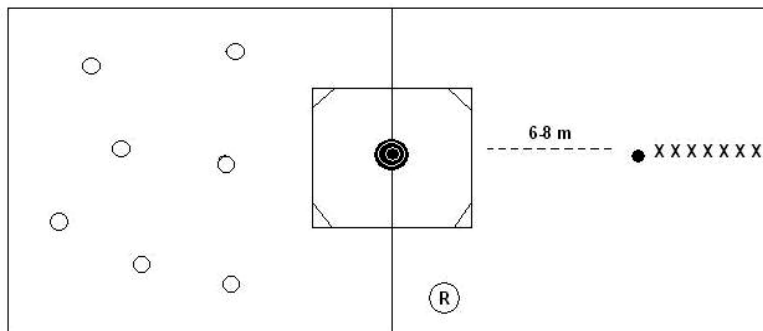
Erga balandligi 4-6 sm bo'lgan 2 tosh olinib oralig'i 10 sm masofada yonma-yon joylashtiradi. Chullik cho'pi iloji boricha toshlar (qaqanoq) ustiga qo'yiladi. Uzun tayoqning uchi bilan toshlar ustidagi chullik yuqoriga ko'tarilib uzoqqa uriladi. Urilgan chullikka ikki jamoa o'yinchilari toshni (qaqanoqni) mo'ljallab tashlanadi. Chullik toshga tegsa yoki tayoq bilan o'lchanganda chullikka etsa, boshlovchi qo'lidagi tayoqni jamoa joyiga beradi. Jamoa doim ham toshdan chullikni otadi. Qarshi jamoa o'yinchilari yana chullikni qaqanoqqa tashlaydi, tegmasa yoki o'lchanganda etmasa, ikkinchi marta ham mashg'ulot oldingiday bajariladi. O'yin vaqtida chullikni tashqaridagilar ilib olsa, o'ynayotgan o'yinchining joynasi kimda bo'lsa kuyadi. O'yinda jamoada nechta o'yinchi bo'lsa bir marta tayoq otish huquqiga ega. O'rtog'i bergan joyidan tashqari, ya'ni o'yin boshlanishidagi joyi kirmaydi (5-rasm).



5-rasm.

“Jami”

O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadi. Birinchi jamoa maydonning yarmida 6-8 m masofada ketma-ket turadilar. Ikkinchi jamoa esa maydonning ikkinchi yarmida tarqoq holda turadilar. To'rtburchak ichida 5 ta toshni bir-biri ustiga qo'yib qo'yiladi. Rahbar signalidan so'ng bir jamoa o'yinchilari to'pni 6-8 m masofadan uloqtiradi. Agar toshni urib tushirsa ikki jamoani bir o'yinchisi toshlarni 4 tomonga qo'yadi. So'ng to'p olgan o'yinchi to'p bilan qarshi jamoa o'yinchilarini urib chiqarishga harakat qiladilar. Birinchi jamoa o'yinchilari to'pni tekkazmasdan o'rtadagi toshlarni birini ustiga birini qo'yishga harakat qiladilar, ammo ikkinchi jamoa o'yinchilari to'p bilan ularni urib chiqarishga harakat qiladilar. O'yin shu tarzda davom etadi, toki besh toshni o'z o'rniga qyguncha. Yutgan jamoaga 2 ochko beriladi, yutkazgan jamoaga esa 1 ochko (6-rasm).



- — birinchi jamoa o'yinchilari
- X — ikkinchi jamoa o'yinchilari
- Ⓜ — rahbar
- ⊙ — besh tosh
- — to'p

6-rasm.

ADABIYO TLAR RO'YXATI

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” gi 2000 yil 26 may. O‘zbekiston Respublikasi qonuni.// Halq so‘zi 2015 yil 5 sentyabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Konstitutsiyasi”.- T.: O‘zbekiston., 1992 y
3. “O‘zbekiston xotin-qizlar Qo‘mitasi faoliyatini qo‘llab quvvatlash borasidagi qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF 3434 sonl O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti 2004 yil 25 maydagi farmoni, Vazirlar Mahkamasining 299-sonli qarori.
4. Goncharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish”. Toshkent-2005, 27 b.
5. R.S.Salomov, M.M.Ro‘ziyoxunova “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. Toshkent-1996, 5b.

F. M. Салимов Бухородавлатуниверситети
доцент, п.ф.н.
И.Касимбекова Бухородавлат педагогика
институту, II-босқич магистри

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМДА ЎЙИН, ТАРБИЯ ВА ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ.

Аннотация. Ушбу мақолада мактабгача таълимда ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни саломатлигини мустаҳкамлаш,иродавий фазилатларни тарбиялаш, жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ва шакллантиришга эътибор қаратилган. Ҳаётий ўйинлар болаларнинг кундалик ҳаёти фаолиятининг бир қисми бўлиб, ўйинлар орқали олинган бошланғич кўникмалар кейинги ҳаракатлар техникасини чуқурроқ ўрганиш жараёнида осонгина тикланади ва уларни ўзлаштиришни осонлаштиради. Мактабгача ёшдаги болаларни айниқса, ҳаракатли ўйинлар орқали ҳаракатли кўникмаларни дастлабки ўзлаштириш босқичида фойдаланиш учун хизмат қилади.

Аннотация. Данная статья посвящена укреплению здоровья детей, воспитанию силы воли, развитию и формированию физических способностей посредством подвижных игр в дошкольном

образовании. Жизненные игры являются частью повседневной жизнедеятельности детей, а начальные навыки, приобретенные в играх, легко восстанавливаются в процессе дальнейшего изучения техники движений и способствуют их овладению. Она предназначена для использования детьми дошкольного возраста, особенно на этапе начального приобретения двигательных навыков посредством двигательных игр.

Abstract. This article is devoted to strengthening the health of children, educating willpower, developing and shaping physical abilities through outdoor games in preschool education. Life games are part of the daily life of children, and the initial skills acquired in games are easily restored in the process of further study of movement techniques and contribute to their mastery. It is intended for use by preschool children, especially at the stage of initial acquisition of motor skills through motor games.

Калит сўзлар: ўйин, ўйин шакллари, ўйиннинг роли, ривожланиш, таълим, ахлоқий, эстетик, ижодий ўйинлар, дидактик ўйинлар, машқлар

Ключевые слова: игра, игровые формы, роль игры, развитие, воспитание, нравственные, эстетические, творческие игры, дидактические игры, упражнения.

Key words: game, game forms, the role of the game, development, education, moral, aesthetic, creative games, didactic games, exercises.

Мактабгача ёш - ҳар бир инсон ҳаётидаги ёрқин босқич ҳисобланади. Болалар боғчасига келиб, бола янги дўстлар топади. Айнан мактабгача таълим муассасасида бола атрофдаги дунёдан жуда кўп таассуротларни олади. Ўйин - бу мактабгача ёшдаги болалик даврида гуллаб-яшнаган махсус фаолият тури ҳисобланади.

Ўйин болага ҳаётининг биринчи кунларидан бошлаб, бутун болалигидан ҳамроҳ бўлади ва ёшлигига у билан қолади.

Ўйин болалар фаолиятининг асосий турларидан биридир. Мактабгача ёшдаги боланинг ҳар қандай ёшида ўйин унинг ҳар томонлама ривожланиши учун зарур шартдир, улардан бири таълим ва ривожланишнинг асосий воситаларидир.

Ўйин фаолияти жараёнида бола барча ақлий жараёнларни шакллантиради, ривожлантиради, кейин эса такомиллаштиради, унинг шахсияти шаклланади. Ўйинлар мактабгача таълим муассасасида болани қувончли таассуротлар ва тажрибалар билан тўлдирди, уни ҳиссий жиҳатдан бойитади, яхши кайфият ва муваффақият қувончини яратади.

Ўйин жуда кўп қиррали тушунчадир. Мактабгача ёшдаги ўйин болада инсон шахсиятининг бойлигини ташкил этувчи ҳамма нарсани ривожлантиради ва тарбиялайди.[1]

Ўйин универсал, алмаштириб бўлмайдиган таълим воситасидир. Мактабгача ёшдаги болалик давридаги ўйиннинг боланинг ривожланишига таъсирини ортиқча баҳолаш қийин. “Ўйин мазмунли фаолият, ўйиннинг қувончи эса “ижодий қувонч”, “ғалаба қувончи”, - А. С. Макаренко.

Болалар боғчасидаги ўйин, ўқитувчининг ажралмас ёрдамчиси. Бу катталар ва мактабгача ёшдаги болани бирлаштиради. Болалар катталар унга ишонишларини ҳис қилишади. Мактабгача ёшдаги болаларга жуда осон келадиган ягона тил бу ўйин тилидир. Бу катталар, болалар ва тенгдошлар билан муносабатларда юзага келадиган барча муаммолар ва қийинчиликларни тузатишга имкон берадиган ўйин. Шунинг учун, Кўпгина олимларнинг фикрига кўра, ўйин нафақат қизиқарли, балки кичик бола учун жуда муҳим фаолиятдир. Ўйинда бола ҳамма нарсани қила олади: самолётда, шарда учиш, поезд, машина ёки автобусда юриш, ҳайвонларни ўргатиш ва бошқалар. Биз катталар "фақат ўйин-қулги учун" деб ўйлашимиз мумкин. Аммо мактабгача ёшдаги бола учун бу, ҳатто ўйинда ҳам, қисқа ёшда яшайдиган ҳақиқий дунё.[2]

Болалар ўйинларининг хилма-хиллигини 2 гуруҳга бўлиш мумкин:

1. Ижодий ўйинлар (сюжетли ролли ўйинлар, театрлаштирилган, режиссёрлик, театрлаштирилган ўйинлар, қурилиш материаллари ўйинлари

Қоидалар билан ўйинлар (ташки ўйинлар, дидактик ўйинлар)

Шунингдек, барча ўйинлар 3 синфга бўлинган:

Боланинг ташаббуси билан пайдо бўладиган ўйинлар (мустақил ҳикоя ўйинлари, экспериментал ўйинлар)

2. Таълим ва таълим мақсадларида уларни таништирган катталар ташаббуси билан пайдо бўладиган ўйинлар:

Ўқув ўйинлари (дидактик ўйинлар, ҳикоя-дидактик ўйинлар, очик ўйинлар)

Бўш вақт ўйинлари (қизиқарли ўйинлар, интеллектуал ўйинлар, кўнгилочар ўйинлар, театрлаштирилган, байрамона карнавал ўйинлари)
Тарихий анъаналардан келиб чиққан ўйинлар (халқ ўйинлари, анъанавий ўйинлар)
Болалар боғчаси ўйинлари турли функцияларга эга:
Кўнгилочар функция (қизиқиш уйғотиш учун бу фаолиятга, қизиқиш, кўнгил очиш, завқланиш)
Коммуникатив функция (ўйинда мулоқот қилиш қобилияти)
Ўйин фаолиятида ўз-ўзини англаш
Ўйин терапияси функцияси (ўйиндаги турли қийинчиликлар ва тўсиқларни энгиб ўтиш)
Диагностик функция (ўйиндаги хатти-ҳаракатлар нормаларидан оғишларни аниқлаш)
Тузатиш функцияси (катталар ва тенгдошлар билан шахсий мулоқот тузилишига ўзгаришлар киритиш)
Ижтимоийлашув функцияси (ўйин фаолиятида одамларнинг катталар ва тенгдошлари билан мулоқот қилиш нормаларини ўрганиш)
Мактабгача таълим муассасасида ўйин фаолиятига хос бўлган асосий хусусиятларни ажратиб кўрсатиш мумкин:[4]
"Иждокорлик майдони" болалар ўйин фаолиятининг ижодий (импровизация), жуда фаол хусусияти
Хиссий "хиссий таранглик"
Эркин ривожланиш фаолияти (боланинг хоҳишига кўра, унинг натижасидан эмас, балки ўйин фаолияти жараёнидан завқ олиш учун)Тўғридан-тўғри ва билвосита қоидаларнинг мавжудлиги (ўйин сюжетини ривожлантиришнинг мантикий кетма-кетлиги)
Мактабгача таълим муассасасида турли технологияларни қўллаш муҳим ўрин тутди. Педагогик жараёни турли хил педагогик ўйинлар шаклида ташкил этишнинг етарли усул ва усуллари ўз ичига олган шундай "ўйин педагогик технологияси" дан бири.[5]
Ўйин технологиясининг ўзига хос хусусиятлари - ўйин муҳити:
объектлар билан ўйинлар,
объектларсиз ўйинлар,
Стол ўйинлари,
Компютер ўйинлари,
Очик ҳавода ўйинлар,
Турли хил транспорт воситалари билан ўйинлар
Ўйин педагогик технологияси ўқув жараёнининг маълум бир қисмини ўз ичига олади, маълум бир характер, мазмун билан уйғунлашиб, изчил равишда қуйидагиларни ўз ичига олади:
Ўйинлар ва машқлар, объектларнинг айрим хусусиятларини ажратиб кўрсатиш, солиштириш, уларни солиштириш қобилияти белгилаб беради.
Ўйинлар ва машқлар, объектларни маълум хусусиятларга кўра умумлаштириш
Ҳақиқий воқеаларни ҳаёлий воқеалардан ажратиш қобилиятига оид ўйинлар ва машқлар
Реакция тезлиги, зукколик учун ўйинлар ва машқлар
Мактабгача таълим муассасасида ўйин шаклида таълим, қизиқарли, қизиқарли фаолият, лекин қизиқарли эмас. Ушбу технология ўйин ҳаракатлари ва вазифаларининг босқичма-босқич тавсифини аниқ ўз ичига олиши керак.
Мактабгача ёшдаги болада ўйин боғланмаслиги керак шунчаки ўйин-кулги учун. баъзи ўйинлар қизиқарли ўйин-кулги бўлиши керак дам олиш пайтида севимли машғулотдир. Болаларнинг ҳеч бири зерикмаслиги, ҳамма қизиқарли ўйин, фаолият, севимли нарса билан банд бўлиши жуда муҳимдир.
Ўйинларда болалар ўзларининг ижобий ва салбий фазилатларини очиб беришади. Бу мактабгача ёшдаги болаларни тарбиялашда ўйиннинг ўрни.
Болаларни меҳнатга тўғри муносабатда бўлишда ўйиннинг роли катта. Асосийси, ўйинни меҳнат жараёни билан муваффақиятли ташкил этиш. Бундай ҳолда, ўйин ишни безатади, меҳнат ҳаракатларига муҳаббатни ривожлантиришга ёрдам беради ва маҳоратни муваффақиятли эгаллайди.
Мактабгача ёшдаги ўйин фаолияти болаларни яшаш ва ишлашга ўргатади жамоада муайян қоидаларга риоя қилиш, тенгдошларнинг манфаатларини ҳисобга олиш, уларга ёрдам бериш.
Ўйин нафақат боланинг ҳаётига тақлид қилиш, балки мактабгача ёшдаги боланинг ўзини ўзи бажариши ва ўзини тасдиқлашига имкон берадиган жуда жиддий фаолиятдир. Турли ўйинларда қатнашган бола, ўзига энг яқин бўлган, унинг меъёрлари ва қоидаларига, ахлоқий қадриятлари ва

ижтимоий муносабатларига мос келадиган ўзига хос белгини танлайди. Ўйин бола шахсиятининг ижтимоий ривожланишининг омилига айланади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Салимов Г.М. «Развитие эмоциональной сферы дошкольников—залог психического и личностного роста детей в период адаптации к условиям дошкольного учреждения» МАДОУ г.Уфа.2021 год.
2. Салимов Ф.М. Умумий ўрта таълимда жисмоний тарбия тўғаракларини ташкил этиш масаласи
3. Салимов Г.М. Включение элементов национальных игр в программы развития физической активности учащихся начальных классов 256 стр. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании Материалы Межвузовской научно-практической конференции с международным участием г. Москва, 24 марта 2021 года
4. Кукушкин, Г. И. Принципы подхода к изучению личности школьника. — Физическая культура в школе
5. Малинин, В. Г. Физическое воспитание и здоровый образ жизни обучающихся старших классов.

Farmonov O’tkir Alimovich
“Sport faoliyati” kafedrası Bux Du v.b dotsenti
Islomova Fazila Amrullayevna
Turkiston yangi inovatsiyalar universiteti
1-bosqich magistranti

AYOLLAR BASKETBOLINING HOZIRGI DAVRDAGI HOLATI VA UNI RIVOJLANTIRISHNI O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Har qanday ijtimoiy jarayon singari basketbol ham bosqichma-bosqich tarzda rivojlanib bormoqda. Hozirgi paytda ayollar basketboli yuqori darajadagi potensial bilan belgilanadi va bunda o‘yinning faol shakl va uslublari muntazam qo‘llaniladi. Ayol o‘yinчилarning himoyadagi harakatlari ilgorigidan ancha ixcham, va samaraliroq bo‘lib qolgan. Psixologik muhit ham o‘zgarib bormoqda, jamoalarda zarur bo‘lgan atletik xususiyatlarni ishga solgan holda keskin yakkama-yakka kurash olib borilmoqda biroq ayollar basketbolida o‘ziga yarasha qiyinchiliklar ham mavjud bo‘lib xususan, himoya bilan bog‘liq bo‘lgan harakatlarni har bir murabbiy o‘zicha talqin etishi kuzatilmoqda, terma jamoadagi basketbolchi qizlarda ham o‘z navbatida himoyaviy o‘yinga nisbatan turlicha munosabatlar ko‘zga tashlanayapti.

Аннотация: как и любой социальный процесс, баскетбол развивается поэтапно. В настоящее время женский баскетбол определяется высоким уровнем потенциала, и в нем регулярно используются активные формы и стили игры. Действия игроков женского пола в защите стали более компактными и эффективными, чем когда либо прежде. Меняется и психологический климат, в командах идет острая индивидуальная борьба, задействуя необходимые спортивные качества. однако в женском баскетболе есть и свои трудности. в частности, наблюдается, что действия, связанные с защитой, интерпретируются каждым тренером по своему, в то время как у баскетболисток сборной, в свою очередь, наблюдается различное отношение к защитной игре.

Annotation: like any social process, basketball develops in stages. Currently, women's basketball is defined by a high level of potential, and active forms and styles of play are regularly used in it. The actions of female players in defense have become more compact and effective than ever before. The psychological climate is also changing, there is an acute individual struggle in the teams, involving the necessary athletic qualities. However, women's basketball has its own difficulties. in particular, it is observed that actions related to defense are interpreted by each coach in their own way, while the basketball players of the national team, in turn, have a different attitude to the defensive game.

Kalit so‘zlar: Himoya, hujum, savat, to‘p, sistema, muskul, muvozanat, harakat, JEL, MPK, MKD, aerobik, anaerobik, dinamika, gemodinamika, tonus, absolyut, veloergometr, atletizm, gerkules, irg‘itish, mikrotsikl, tezkor, kuch.

Ключевые слова: защита, атака, корзина, мяч, система, мышца, баланс, движение, гель, МПК, МКД, аэробика, анаэробика, динамика, гемодинамика, тонус, Абсолют, велоэргометр, атлетизм, Геркулес, метание, микроцикл, скорость, сила.

Keywords: defense, attack, basket, ball, system, muscle, balance, movement, gel, MPC, MCD, aerobics, anaerobics, dynamics, hemodynamics, tone, Absolute, bicycle ergometer, athleticism, Hercules, throwing, microcycle, speed, strength.

Dolzarbligi: Ayollar sportining rivojlangan xorijiy mamlakatlar matbuotida yoritilishini o'rganish va buni milliy nashrlarda tadbiq qilish "Matbuotda ayollar sportining yoritilishi: milliy va xorijiy tajriba" mavzusidagi maqolaning asosiy maqsadi hisoblanadi. Ma'lum bir sport turining muayyan hududda rivojlanishi uning shu hududdagi ommaviyligi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu fikrni jahon mamlakatlari tasnifi orqali misol keltirish bilan asoslash o'rinli. Masalan, xorij davlatlarda basketbol qolgan sport turlariga qaraganda taraqqiy etganligi bois mamlakatda basketbolning ommaviyligi foiz ko'rsatkichlarida yuqoriroq o'rinda turadi. Maktab va ta'lim muassasalarida basketbolning fan sifatida o'rganilishi shu sport turining uzluksiz rivojlanib borishiga zamin yaratgan.

Tatqiqot maqsadi: Hozirgi davrdagi ayollar basketboli yuqori darajadagi hujumkorlik va himoyaviy potensial bilan belgilanadi va bunda o'yinning faol shakl va uslublari muntazam qo'llaniladi. O'yinchilarning himoyadagi harakatlari ilgorigidan ancha ixcham bo'lib, omilkorlik bilan takomillashtirilgan va samaraliroq bo'lib qolgan. Ushbu uzviy zamonaviy masalalarni xal etish yo'li bilan o'yin olib borishning yangi shakllari qo'llanilmoqda va sport maydonlarida bir tekis muvaffaqiyatlarni namoyish etuvchi jamoani shakllantirish, har qanday ijtimoiy jarayon singari basketbol ham bosqichma-bosqich tarzda rivojlanishi: bunda yuksalish davrlari qonuniy ravishda rivojlanishning nisbatan yuqorilab borishi bilan uyg'unlashadi.

Tadqiqotlar metodlari: ilg'or tajribalarni o'rganish, tajribiy mashg'ulotlarni tashkil etish, psixologik va fiziologik kuzatishlar, jismoniy rivojlanishni amaliy nazorat o'tkazish va ularni natijalarini matematik statistik tahlil etish uslublaridan keng foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi; Hozirda ayollar basketboli yuqori darajadagi potensial bilan belgilanadi. O'yinchilarning himoyadagi harakatlari ilgorigidan ancha ixcham bo'lib, omilkorlik bilan takomillashtirilgan va samaraliroq bo'lib qolgan. Hujumda ishlatiladigan o'yin vositalari aniq muvozanatlashgan va o'zaro to'ldirish prinsipiga asoslangandir. Himoya va hujumda jamoa bo'lib harakatlanishga zo'r berish texnik va taktik jihatdan universallashtirilgan hamda o'z o'yinlarini yuqori dinamik harakatlarga asoslay oladigan o'yinchilarning individual harakatlanishi bilan mantiqiy tarzda uyg'unlashuvi muhim omildir [1].

Ayollar jamoalarining kuch-qudratini oshirish maqsadida mutaxassislar savatga to'p otishlar sonini oshirish, o'yin davomida va jarimadan to'p otishda savatni aniq mo'ljalga olish holatlarini ko'paytirish, o'z shchiti va raqib shchitiga tegib qaytgan to'p uchun kurash samaradorligini oshirishga qaratilgan tayyorgarlik vositalari va uslublarni topish uchun faol harakat qilmoqdalar. Har qanday ijtimoiy jarayon singari basketbol ham bosqichma-bosqich tarzda rivojlanilayapti. Ba'zi hollarda ushbu o'yin rivojlanishining bir qarashda yaqqol bo'lib ko'ringan tendensiyasi aslida uning istiqbollarini qisqagina muddatga belgilab beradi xolos. O'yinni tahlil etar ekanmiz, shuni ta'kidlash joizki, hozirgi davrdagi basketbol rivojlanishiga xos bo'lgan ba'zi bir tendensiyalar poyoniga etib bormoqda, masalan kelgusi bir necha yillar mobaynida jahon xavaskorlik basketboli olamidagi etakchi ayol jamoalarining o'yini umumiy natija, hujumlar soni, ikkala shchit ostida kurash jarayonida yutilgan matchlar soni singari ko'rsatkichlarga binoan barqarorlashdi, deyishga barcha asoslar mavjud [2].

O'z-o'zidan ravshanki, ushbu ko'rsatkichlarga qarab basketbolchi ayollar tayyorgarligini rejalashtirish kam istiqbolga ega va bunda eng yaqin kelajakni bashorat qilish mumkin xolos. Shu bilan birga shunday bir jarayon ko'zga tashlanadiki, yaqin kelajakda mashg'ulotlar intensivligi har tomonlama oshadi, atletik tayyorgarlikning roli yanada kuchayadi, tezlik texnikasini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulotlar mazmuni sifat nuqai nazaridan yaxshilanadi. Basketbol soxasi mutaxassislari fikricha, hozirgi davrda eng kuchli ayollar jamoalari o'rtasida faollikning hamda hujumda va himoyada texnik va taktik harakatlar samaradorligining tenglashuvi kuzatilmoqda. Shu bilan bir qatorda musobaqalar bilan bog'liq bo'lgan rejimlarga xos jismoniy va psixologik zo'riqishning anchagina ortishi, ijrochilik mahoratining uzluksiz va izchil oshishi, o'yinda qatnashuvchi barcha basketbolchi ayollarning jo'shqinligi va epchilligining taraqqiy etishi, shakllar va sxemalarning qattiqligidagi o'zgarishlarni engib o'tish hamda tezkor va ko'p hollarda improvizatsiyalashgan basketbolga o'tilishi yaqqol tashlanadi. Buning boisi shundaki, o'tgan bir necha yillar mobaynida ko'pgina kuchli va o'yin yo'nalishi bo'yicha bir-biridan farq qiluvchi jamoalar paydo bo'ldi. O'yin qoidalarida tez-tez bo'lib turadigan o'zgarishlar sportchi ayollar, murabbiylar va ilmiy xodimlar tomonidan ijodiy tashabbusga turtki bo'lib xizmat qilmoqda [3].

Basketbolchi ayollar erkak o'yinchilardan tobora ko'proq texnikaviy usullarni qabul qilib olib ularni yuqori tezliklarda bajarmoqdalar. Ushbu mulohaza to'pni oshirishga ham, galma-galdan ikkala qo'l

bilan driblingni amalga oshirishga ham tegishlidir. Bundan tashqari, shchit tagida to’p uchun kurashda ham sezilarli shiddat paydo bo’lgan. Ayollar jamoalari himoyani zudlik bilan yorib o’tib, o’rta va uzoq masofalardan to’p uzatishni amalga oshirgan holda tezkor o’yin olib boradilar. Masalan, ba’zilar raqibni shchitga yaqin chiziqqa o’tkazib yuborishni mumkin deb hisoblasa, boshqa birovlar sapchib qaytgan to’p uchun kurashni novcha o’yinchilargina olib borishi kerak, degan fikrda bo’ladilar, yana boshqa o’yinchilar esa to’pga ega bo’lgan raqibni passiv holda nazorat qilib turaveradilar.

Ayollar organizmining fiziologik xususiyatlari - ayollar va erkaklar organizmi o’rtasidagi tafovut gavda tuzilishi, harakatlanish xossalarning rivojlanishi, alohida organ va sistemalarning ish bajarishi, hamda muskullarga tushadigan og’irliklarga moslashishda o’z aksini topadi. Ayollarning bo’yi, vazni, elka kengligi kamroq, tos suyagi kengroq, qo’l va oyoq uzunligi kaltaroq bo’ladi. Ayollarda, shuningdek, jism markazi pastroq joylashgan bo’ladi, buning natijasida ular oyoqlarga suyangan holda muvozanatni saqlab mashqlar bajarishi mumkin.

Tana tuzilishidagi tafovutlar bolalik davridanoq paydo bo’ladi. 7-8 yoshgacha o’g’il va qiz bolalar o’sishi taxminan bir me’yorda kechadi, ammo keyingi yillar mobaynida qizlarning o’sishi tezlashadi va 12 yoshga etganda ular o’g’il bolalarni quvib o’tadilar, 15 yoshga to’lgach esa buning aksi kuzatiladi. Qizlarning tez o’sishi ularning erta jinsiy etilishi bilan bog’liqdir. Jinsiy tafovutlar umurtqa pog’onasining tuzilishida ham o’z aksini topadi: ayollardagi ushbu a’zo erkaklardagiga nisbatan kaltaroq, biroq bo’yin va bel qismlar uzunroq bo’ladi, shu bois ham umurtqa pog’onasi harakatchanroq bo’ladi. Ayni holat bog’lovchi apparatning g’oyat egiluvchanligiga bois bo’lib xizmat kiladi. Ayollarda paylar massasi nisbatan kam bo’ladi, ya’ni tana umumiy vaznining 30-35 foizini, yog’ to’qimasi esa 28-30 foizni tashkil etadi. Mashg’ulotlar natijasi o’laroq ayollarda pay massasi ortib boradi, biroq bunday o’sish erkaklar uchun xos bo’lgan me’yorga etmaydi. Ayollarda paylar kuchi erkaklarga nisbatan 10-30 foiz kam bo’ladi. Ayollarda qayta egiluvchi paylar kuchi erkaklardagiga nisbatan kam bo’ladi.

Ayollardagi eng yuqori o’pka ventilyasiyasi erkaklarga nisbatan 25-30 foiz kam bo’ladi, ushbu farq 1kilogramm vaznga nisbatan olib qaraganda 60 foizni tashkil qiladi. Ayollarda nafas olish tezligi birmuncha yuqori bo’lib, uning teranligi, nafas olishning bir daqiqalik hajmi va kislorod iste’mol qilish miqdori kamroq bo’ladi. Erkaklar bilan bir xil ish bajarilganda ayollarda yurak urishining ortiqroq tezlashuvi va o’pka ventilyasiyasining oshishi kuzatiladi. O’rta masofalarga yugurish chog’ida nafas olishning erkaklar bilan baravar dakiqaviy hajmi, nafas olishning tezligi va chuqurligining kam manfaatli nisbati hisobiga erishiladi. Ayollarda erkaklardan farqli o’laroq qonning zarbiy va daqiqaviy hajmi kamroq oshadi: erkaklarda qonning maksimal hajmi 37 litrga etsa, ayollarda bu ko’rsatkich 25 litrga tengdir. Ayol organizmining aerobik va anaerobik imkoniyatlari erkaklardagiga nisbatan kamroq bo’ladi. Sportchi ayollarda MPK ko’rsatkichi erkak sportchilarga qaraganda 25-30 foiz kam, ya’ni 3,5-4,5 litrga teng bo’lib, erkak sportchilarda bu ko’rsatkich 5-6 litrga teng keladi. Ammo bir kilogramm vaznga nisbatan ushbu tafovut yo’qoladi. O’g’il bolalarda MPKning maksimal ko’payishi 13-14 yoshda, qiz bolalarda 12-13 yoshda ko’payishi kuzatiladi /ya’ni bu ko’rsatkich jinsiy etilish davriga to’g’ri keladi/. 10 yoshdan 17 yoshgacha bo’lgan sportchi qizlarda MPK 230-350 ml og’irligida bo’ladi. Ushbu ko’rsatkichlar ularning o’g’il tengqurlariga nisbatan ancha kamdir.

Ko’p yillik sport mashg’ulotlari erkaklarda ayollarga nisbatan aerobik imkoniyatlarning ko’proq rivojlanishiga olib keladi. Xususan o’spirinlardagi MPKning absolyut ko’rsatkichi 10 yashar sportchilarga qaraganda 200foiz ziyod bo’lsa, qizlarda ushbu ko’rsatkich atigi 89 foizga tengdir. Kislorod taqchilligi sharoitida ishlash qobiliyati ayollarda kamroq bo’ladi. Ularda erkaklarga nisbatan MKD ko’rsatkichi kamroq bo’ladi. Xususan, mashg’ulotlardan o’tgan sportchi ayollarda kislorod taqchilligi 10-12 litrga teng bo’lsa, erkak sportchilarda ushbu ko’rsatkich 15 litrdan ziyoddir. Ayollar organizmidagi aerobik va anaerobik imkoniyatlar taqchilligiga yarasha ularda jismoniy ish qobiliyati erkaklardagi ish qobiliyatining uchdan ikki qismini tashkil qiladi. Kam og’irlik tushganda ayollarda erkaklarga nisbatan ish qobiliyatining uchdan ikki qismini tashkil qiladi.

Basketbolchi ayollarni tayyorlash uslubiyati - Hozirgi davrdagi basketbolda ijrochilik mahorati atletizm va tezlik texnikasi hamda ushbu omillarni muvaffaqiyatli amalga oshirishga asoslangan. SHundan kelib chiqqan holda basketbolchi qizlarni tayyorlash metodologiyasidagi tayanch nuqtasi sifatida quyidagilarni qayd etish maqsadga muvofiqdir: har tomonlama intensivlash, ko’p yillik atletik tayyorgarlik, uzluksiz o’yin tayyorgarliklari, bosqichma-bosqich individuallashtirish[4].

Intensivlashish - hozirgi davrdagi basketbolda umumiy va etakchi tendensiyadir. Ushbu tendensiya o’yin davomida harakatlarning zichligini oshirishda, ya’ni ma’lum vaqt davomida ularning sonini oshishida, texnik va taktik usullarini umumiy tarzda va ularning alohida qismlarini bajarishda namoyon bo’ladi. Shundan e’tiboran mashg’ulot og’irliklari musobaqalar davomida tushadigan og’irliklarga muvofiq bo’lishi xususidagi asosiy pedagogik qoidaga rioya qilish borasidagi masala ko’ndalang bo’ladi.

Murabbiylar orasida hozirda ham “ayollar basketbolida intensivlashtirishga imkoniyat bormi?” degan savol tez-tez qo‘yiladi. Birinchidan, ontogenez xususida mashg‘ulotlardagi intensivlikni oqilona va izchil tarzda oshirish haqida gap ketadi. Ikkinchidan, basketbolchi qizlarni tayyorlashda intensivlash yo‘li tanlanmas ekan, funksional tayyorgarlik bobida ular o‘yin faoliyatining hozirgi qoida-qonunlarini qabul qilishga qodir bo‘lmaydilar[5].

Basketbolchi qizlarni tayyorlashni intensivlash bilan bog‘liq bo‘lgan metodologik yo‘l-yo‘riqlarini aniq amalga oshirish tayyorgarlikning zamonaviy, ilg‘or uslublarini, birinchi navbatda interval bilan bog‘liq bo‘lgan uslubni qo‘llashga asoslangan bo‘lishi shart. Bunda shu narsani hisobga olish kerakki, interval usulini qo‘llash mobaynida ko‘proq o‘zgaruvchan element bo‘lib dam olish vaqti xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

- 1.G‘anieva F.V. Xujumda jamoa bulib xarakat kilishni uyushtirishda kullaniladigan mashqlar. Usl.kullanma. 1998.
- 2.Kostikova L.V. Sistema kontrolya v podgotovke basketbolistov vysokoy kvalifikatsii. M., FiS, 1986
3. Sokolova N.D. Primenenie nekotoryx variantov pozitsionnogo napadeniya pri igre v basketbol. Metod.rekomendatsii. T., 1998.
4. O‘.A.Farmonov. Sport va harakatli o‘yinlar uni o‘qitish metodikasi (basketbol). O‘quv qo‘llanma. Buxoro.2019 y
5. O‘.A.Farmonov. Basketbol nazariyasi va o‘qitish metodikasi darslik:/ Durdona nashriyoti Buxoro 2021y

Saidova Sarvinoz Iskandar qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti
2-bosqich magistranti

YUGURUVCHILARNI TEXNIK TAYYORLASHDA MASHG‘ULOT REJASINI OPMAMLAYTIRISH

Annotatsiya: Ushbu maqolada yuguruvchilarning texnik tayyorgarligi darajasi, ularning harakatlarining samaradorligi va tejamkorligi, yugurish texnikasi tahlili asosida, mashq harakat birligi sifatida yoritilgan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, yugurish texnikasi, yugurish tezligi.

Hozirgi kunda jahon arenalarida sport natijalarining kundan-kunga oshib borishi har yili o‘tkaziladigan tayyorgarlik mashg‘ulotlari sikllarini yanada takomillashtirish metodikasiga e‘tibor qaratish zarurligini ko‘rsatmoqda. Sportchilarning sportdagi ko‘rsatkichlari ularning jismoniy tayyorgarligi darajasiga bevosita bog‘liq. Chunki sportchining tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalamasdan turib, sportda yuqori natijaga erishishi qiyin. Shuni hisobga olish kerakki, har bir sport mashg‘uloti turi boshqa turlarga bog‘liq bo‘lib, ular tomonidan talab qilinadi va o‘z navbatida ularga ta‘sir qiladi. Masalan, sportchining texnikasi jismoniy sifatning rivojlanish darajasiga, ya‘ni kuch, tezlik, egiluvchanlik va boshqalarga bevosita bog‘liqdir. Yuguruvchilarning texnik tayyorgarligi darajasi ularning harakatlarining samaradorligi va tejamkorligi bilan belgilanadi. Yugurish texnikasini tahlil qilish asosida harakat birligi sifatida ikki qadam yoki yurish qabul qilinadi. Har bir stunt ikkita qo‘llab-quvvatlash davridan (chap va o‘ng oyoqlar yordamida) va ikkita parvoz bosqichidan iborat.

Mashg‘ulotlar va musobaqalarda yuguruvchining o‘z oldiga qo‘yadigan taktik vazifalari juda xilma-xil bo‘lishi mumkin. Misol uchun, oldindan belgilangan tezlikda bir nechta aylanishlarni yugurish yoki ma‘lum masofani bosib o‘tish; tezda yugurishni boshlash va raqiblar guruhida to‘g‘ri o‘rinni egallash; turli vaziyatlarda raqiblardan o‘zib ketish, yugurish ritmini o‘zgartirish; ikkinchi 400 metrlik masofa tezroq va birinchi bo‘lishi mumkin va hokazo. 800 metrlik poygada vaqtni taqsimlash qanday amalga oshiriladi, bu, albatta, nisbatan sodda ko‘rinadi. O‘z navbatida, bu holatda yuguruvchilar ikkinchi 400 metrni yugurishadi va natija birinchisidan 3-4 soniya yomonroqdir. Ushbu ko‘rinishda, agar siz 2.02.0 natijasini hisobga olsangiz. Hozirgi vaqtda har qanday hajmdagi musobaqalarda deyarli teng kuchga ega ko‘plab yuguruvchilar ishtirok etishi qayd etilgan, bunda masofaga yugurishda kim taktik jihatdan yaxshiroq va o‘ylangan pozitsiyada bo‘lsa, u mo‘bo‘lsa, u g‘alaba qozona olsa, faqat o‘sha sportchi qatnashishi kuzatiladi. g‘alaba qozonadi.

Uzoq masofaga yugurish. Masofaning to‘g‘ri uchastkalarida yugurish texnikasi burilishlarda yugurish texnikasidan biroz farq qiladi.

Yaxshi masofaga yugurish texnikasi quyidagi jihatlarda namoyon bo'lishi mumkin:

- tanasi bir oz oldinga egilgan (4-5o);
- elka kamari bo'shatilgan;
- belkuraklar bir-biriga biroz yaqinroq;
- bel biroz tabiiy ravishda ochilgan;
- bosh tekis ushlangan, yuz va bo'yin mushaklari tarang emas.

Bu holat optimal tarzda yugurishga yordam beradi, mushaklarning ortiqcha kuchlanishini yo'q qiladi. Yugurish paytida qo'llar tirsak bo'g'imida 900 burchak ostida egiladi, panjalar biroz siqiladi. Qo'llarning harakatlari mayatnikning harakatini eslatadi, ammo elkalarni ko'tarmaslik kerak.

Qo'llarning harakat yo'nalishlari: 1) oldinga, oldinga siljigan qo'lning panjasi taxminan tananing o'rtasiga (ko'krak qafasigacha) etib boradi; 2) oldinga va orqaga, qo'llar yon tomonga uzoqqa tashlanmaydi. Umuman olganda, qo'llarning barcha harakatlari yugurish yo'nalishiga to'g'ri kelishi kerak, chunki qo'llarning yon tomonga haddan tashqari harakatlanishi tananing yon tomonlarga silkilishiga olib keladi, bu esa yugurish tezligiga salbiy ta'sir qiladi va ortiqcha energiya sarfini keltirib chiqaradi.

Yelka suyagining harakat burchagi yugurish tezligiga bog'liq, ya'ni tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, harakatlar tezroq va kengroq bo'ladi. Shuni esda tutish kerakki, qo'llarni old va orqada yuqoriga ko'tarish xatodir. Humerus tebranishlarining amplitudasini tirsak bo'g'imining harakati bilan aniqlash mumkin: u ko'proq yuqoriga harakat qila boshlaganda - bu amplitudaning chegarasi. Yugurishda oyoq tagini tayanchga qo'yishdan oyoqlarning harakatlanish texnikasini hisobga olish kerak. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda oyoq kafti oyoq uchidan kaftning tashqi chetiga qadar joylashtiriladi va vertikal holat momentigacha butun oyoq oyoq tagiga tushadi.

Oyoq kaftlari bir-biriga parallel ravishda bir palma kengligida joylashtiriladi, bosh barmog'i oldinga qaragan, oyoq kaftlarini tashqariga burish mumkin emas. Yuguruvchi oyoqlarini urish bilan emas, mushuk kabi yumshoq qilib qo'yishi kerak. Oyoqni erga qo'yganda, tizza bo'g'imi biroz egiladi. Oyoqni erga qo'yish uzunligi yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qanchalik baland bo'lsa, oyoq UOM proektsiyasidan uzoqroqqa joylashtiriladi. Vertikal momentdan oldin, amortizatsiya bosqichida, oyoq tizza va oyoq Bilagi zo'r bo'g'imlarga qaraganda ko'proq egiladi. UOMda biroz pasayish kuzatiladi. Bu harakatni kamon bilan solishtirish mumkin, ya'ni kamon biroz siqiladi va keyin teskari ta'sir olinadi - elastik deformatsiyaning ta'siri. Yuguruvchining his-tuyg'ulari shundaki, u o'zini siqilishga qarshilik ko'rsatadigan va qarshilik ko'rsatib, tanani tayanchdan itarib yuboradigan bahor sifatida tasavvur qilishi kerak. Vertikal o'tishdan so'ng, oyoqning faol tekislanishi birinchi navbatda tos bo'shlig'idan, keyin tizza bo'g'imlaridan sodir bo'ladi va shundan keyingina oyoq to'piq bo'g'imidan bukiladi.

Burilishlar (keskin burilishlar) qiladigan yuguruvchining harakatlari: - chapga (burilish markaziga) bir oz egiladi; - chap qo'lning harakat amplitudasi o'ng qo'lnikidan bir oz kichikroq; - o'ng yelka biroz oldinga; - chap oyoqning qadam uzunligi o'ng oyoqdan bir oz kichikroq; - o'ng oyoqning harakati bir oz ichkariga amalga oshiriladi; - o'ng oyoq kaftni ichkariga qaratib qo'yiladi. O'rta masofalarda qadam uzunligining oshishi hisobiga yugurish tezligining oshishi cheklangan, chunki juda katta qadam katta energiya sarfini talab qiladi. Yuguruvchilarda qadam uzunligi masofa va individual qobiliyatlarga qarab taxminan 160-220 sm. Yugurish tezligi, odatda, qadam uzunligini saqlab, qadam uzunligi hisobiga ortadi.

Sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tarbiya sport mashg'ulotlarining muhim qismlaridan biridir. Qoidaga ko'ra, har tomonlama jismoniy rivojlangan sportchilar engil atletikada yuqori ko'rsatkichlarni namoyish etishlari mumkin. Mashg'ulotlar jarayonini yil davomida tashkil etish tamoyili mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va yuqori sport natijalariga erishishning hal qiluvchi shartlaridan biridir.

Adabiyotlar

References

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 10-14.
2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) // " ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM. – 2022. – C. 102-105.
3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.

4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – С. 153-157.
5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
6. Abduyeva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
7. Abduyeva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.
9. Abduyeva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 1-5.
10. Abduyeva S. FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.
11. Junaydulloevich, A. M., & Istamovich, A. K. (2021). ANALYSIS OF MODERN TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF BOXERS IN THE PROCESS OF TRAINING. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 1-14.
12. Junaydulloevich, A. M. (2021). METHODOLOGY OF TEACHING ATHLETICS FOR CHILDREN OF DIFFERENT AGES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 49-59.
13. Junaydulloevich A. M., Haydarqulovich Q. H. THE DEVELOPMENT OF EFFECTIVE WAYS TO IMPROVE REPRODUCTIVE HEALTH OF MARRIED STUDENT GIRLS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 249-258.
14. Junaydulloevich, A. M., & Istamovich, A. K. (2021). BASIC LAWS AND DESCRIPTIONS OF WAYS TO DEVELOP TECHNICAL SKILLS IN BOXING. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 15-26.
15. Junaydulloevich, A. M. Methodology of application games in the training of young athletes. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. ISSN, 2249-7137.
16. Mo'minov F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
17. Mo'minov F. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ, УЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ КЎПРОҚ БАРҚАРОР КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАНЛАБ ОЛИШ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
18. Mo'minov F. FUTBOL SPORTIDA MASHG 'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

Abdullayev Mehridin Junaydullayevich
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasini professori
Sheraliyeva Zulayho Ali qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti
2-bosqich magistranti
Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li
Buxoro davlat pedagogika instituti
1-bosqich talabasi

VOLEYBOLCHILARGA XOS SAKROVCHANLIK VA UNI BOSHQA KINEMATIK OMILLAR BILAN BOG'LIQLIGI

Anatatsiya: Yosh voleybolchilarda sakrovchilik qobiliyatini rivojlantirishda qaratilgan mashg'ulotlar jarayonini tashkil etishda zamonaviy uslubda mashqlarni takomillashtirishga etibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: Voleybolchi, shiddat, zamonaviy, koordinatsiya, jismoniy sifatlar, maydon.

Insonning harakat faoliyati, uning hajmi, shiddati, koordinatsiyasi va samaradorligi ohir-oqibat barcha jismoniy sifatlarining proporsional nisbatda shakllanganligi bilan belgilanadi. Demak, har bir

harakatning maqsadi, mohiyati va mazmuni qanday faoliyat yoki qaysi sport turiga xos bo’lmasin uni u yoki bu shiddatda ijro etilishi barcha jismoniy sifatlar bilan o’zaro bog’liqdir. O’z navbatida har bir jismoniy sifatni, masalan sakrash-sakrovchanlik sur’ati, boshqa jismoniy sifatning proporsional nisbatida rivojlanganligi bilan belgilanadi. Jumladan, voleybolda joyidan yoki yugurib kelib xujum zarbasini berish uchun muayyan zonadan sakrash-oddiy reakstiya, harakat (yugurish) tezligi, oyoqlarning absolyut va portlovchi kuchi, gavda va qo’llarning tezkor inertsion kuchi, aerodinamik kuchga asoslanadi. Bundan tashqari, o’yin davomida sakrashni takrorlanishi sakrash chidamkorligini, bir zonadan boshqa zonaga o’tib zarba berish yoki to’siq qo’yish uchun chaqqonlik sifatini, gavnani orqaga bukib-tezkor yozish (hujum zarbasi va sakrab kuchli zarba berishda) egiluvchanlikni talab qiladi. Zamonaviy voleybolda o’yin shiddatini borgan sari keskinlasha borishi, nisbatan kichik hajmli maydonda (9x9m) 6 o’yinchining o’zaro tezkor harakatlanishi, bir o’yin usulini ijro etib, tezkor boshqa usulga o’tilishi va albatta raqobatni kuchayib borishi nafaqat barcha jismoniy sifatarni proporsional nisbatda yuksak shakllangan bo’lishini talab qiladi, balki barcha psixologik sifatlarini ham (diqqat, xotira, idrok, tafakkur, ong, vaziyatni tezkor payqash, farqlash, qaror qabul qilish va h.k) takomillashgan bo’lishiga e’tibor qaratadi. Buning uchun sportchida psixofunksional imkoniyatlar o’ziga xos mashqlar asosida muntazam shakllantirilib borilishi kerak bo’ladi. Shunday bo’lsagina barcha sakrab ijro o’yin usullarida sifat va samara bo’ladi, ularni foydali natija bilan yakunlash imkoniyati ochiladi.

Aksariyat mutaxassis olimlarning ta’kidlashlaricha voleybolga xos texnik-taktik ko’nikmalarga o’rgatish va ularni takomillashtirishda sakrash koordinastiyasi, biomexanik va aerodinamik xususiyatlariga urg’u berish muhim amaliy ahamiyatga ega ekan (Yu.D. Jeleznyak, 1998; Yu.D. Jeleznyak, V.A. Kunyanskiy, A.V. Chachin, 2005; Yu.D. Jeleznyak, 2013; V.E. Xapko, V.P. Maslov, 1990; V.Yu. Shnayder, 2008; N.V. Belyaev, L.V. Bulıgin, 2004; A.V. Belyaev, M.V. Savin, 2000; Yu.N. Kleщev, 2003; L.R. Ayropetyanst, A.A. Pulatov, 2012). Ushbu mualliflar fikriga qaraganda zarba berish yoki to’siq qo’yish ko’nikmalarini samarali ijro etish imkoniyati koordinastion jixatdan shu o’yin usullariga mos sakrash qobiliyati zarur ekan.

Zamonaviy voleybolda ijro etiladigan aksariyat o’yin malakalarini (sakrab o’yinga to’p kiritish, sakrab to’p uzatish, zarba berish, to’siq qo’yish) “havoda” amalga oshiriladi. Demak, bunday malakalarni ijro etish samaradorligi nafaqat texnik mahoratga, balki ustivor ravishda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga bog’liqdir. Ushbu sifatarni rivojlantirish masalalari voleybol amaliyotida muhim va o’ta ahamiyatli mavzu sifatida ko’pgina tadqiqotchilar ishlarida va ilmiy adabiyotlarda o’z ifodasini topgan.

Voleybol elementlari bilan qo’shib o’tiladigan jismoniy tarbiya darsini kichik sinf o’quvchilari jismoniy tayyorgarligiga ta’sir etish darajasini o’rganish natijasida Zuoza Aureoliyus-Kazis Kazevich (1989) shunday xulosaga keldiki, aniq maqsadga yo’naltirilgan voleybol darslari nafaqat yosh o’quvchilarni tarbiyalashda samarali vosita bo’lib hisoblanadi, balki voleybol to’garagiga dastlabki tanlov asosida qabul qilish va ularning to’g’ri ixtisosligini bashorat yordamida belgilab olish imkonini beradi.

Sakrovchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan yangicha uslubiyatni taklif qilgan M.I. Popichev (1992) bu uslubiyatni yosh voleybolchilarda sinab ko’radi. U shu voleybolchi bolalarni tana bo’g’imlarining uzunligiga qarab 4 ta guruhga ajratadi:

1. Qisqa boldirli va uzun son va gavnali bolalar;
2. uzun son va gavda qisqa, qisqa boldirli bolalar;
3. uzun boldirli va qisqa sonli bolalar;
4. kalta son va uzun gavnali hamda boldirli bolalar.
5. Aynan shu morfologik xususiyatlarni e’tiborga olgan holda har bir guruhdagi bolalarni o’ziga xos aksariyat sakrovchanlik mashqlari bilan shug’ullantiradi va ma’lum vaqt o’tgandan so’ng ushbu mashqlar samarasini tekshirib ko’rdi. Ushbu samaradorlik shundan iborat bo’ldiki, eng yaxshi ko’rsatgichlar (yuqoriga sakrash, debsinish kuchi va vaqti) birinchi guruhdagi bolalarda qayd etiladi.

6. Uzoq yillar davomida malakali voleybolchilar sakrovchanligi sakrash chidamkorligining o’sishini kuzatib kelgan M. Boyirbekov (2003) ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo’lgan natijalarga muvoffaq bo’ldi. Jumladan, uning fikricha yuqori malakali voleybolchilar bir o’yin mobaynida zarba berish va to’siq qo’yish uchun 306 martadan 600 martagacha sakrar ekanlar. Ushbu malakalarni ijro etish uchun eng ko’p marta sakrash 4 partiyaga to’g’ri keladi (142 marta). To’siq qo’yish uchun sakrash (122), zarba berish uchun sakrashda ko’proq, qaytarilar ekan (113 marta). Kuzatuvlarga ko’ra bitta trenirovka mashg’uloti davomida bajariladigan sakrash soni, bitta musobaqada sakrash sonidan kam ekanligi aniqlandi. Olingan natijalar shunga e’tibor qaratadiki, mashg’ulotlar davomida ixtisoslashgan sakrash mashqlarni to’psiz va to’p bilan ijro etiladigan texnik malakalar asosida qo’llash zarur ekan, hamda bunday mashqlar soni musobaqada ijro etiladigan sakrashlar sonidan 1,5-2 barobar ortiq bo’lishi darkorligini ko’rsatadi.

7. Yuqorida qayd etilganidek o'yin davomida sakrash sifatini nafaqat soni, balki uni qanday balandlikda ijro etilayotganligi katta ahamiyatga egadir. Shuning uchun bu sifatni dastlabki bosqichidan boshlab, samarali mashqlar asosida shakllantirish zarur. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini oshirishda nafaqat maxsus mashqlar, balki turli moslama-trenajerlardan ham foydalanish yaxshi natija beradi. Jumladan, sakrash espanderi yoki sakrash tumbasi sakrovchanlikni va sakrash chidamliligini rivojlantiradi. Tumba bo'limlardan iborat bo'lib, uni har xil balandlikka qo'yish mumkin. Asosan sakrovchanlikni oshirishda bajariladigan mashqlar quyidagilardan iborat;

8. Bir oyoqda va ikki oyoqda debsinib sakrash;

9. Sakrab o'tish;

10. Yuqoriga sakrash va hujumchi zarbasini bajarishdagi sakrashlar kiradi;

11. Sakrash espanderida mashq bajarish sakrovchanlikni rivojlan-tiradi. Bunda belga va polga amartizator boylanadi va osilib turgan to'pga qo'lni tekkazish uchun sakraladi. Mashqlarni nazorat qilishda shug'ullanuvchilarni jixozlardan to'g'ri foydalanishi va mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishga e'tibor berish kerak. Yuqorida keltirilgan mashqlarni bir maromda bajarish yosh voleybolchilarda muhim rol o'ynaydi. Buning uchun voleybolchi (sportchi) sakrash quvvatini va epchillik maxoratini doimiy bir xil maromda olib borishi maqsadga muvofiqdir. Yana shuni aytib o'tish joizki sportchi sakrash kuch-quvvatini va epchillik harakatini aniq bir mo'ljalga olgan holda to'pga o'sha kuch-quvvatini sarflamog'i kerak. Voleybolchi o'z zonasiga javob bergan holda hujum zarbasini yoki to'pni uzatib berishni, to'siq qo'yishda boshqa sheriklariga xalaqit qilmagan holda sakrashni aniq bajarishi kerak. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni oshirishda maktabdan tashqari va maktab sharoitlarida har xil harakatli va xalq o'yinlaridan foydalanish bilan ham sakrovchanlikni oshirish mumkin. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi o'yin mobaynida zarur rol o'ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarish va o'yin davomida voleybolchini joy o'zgartirishi rivojlanishini yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulotda har xil harakatga soluvchi vaziyatlar bo'lib qoladiki, bu vaziyatlar o'yinchini to'siq qo'yishda va zarba berishda tez aniq fikrlashni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish o'quv qo'llanma T.:DJTI nashriyoti 2005.
2. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., 2008.
3. Matvyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie Moskva – 2005.

Abdullayev Mehridin Junaydullayevich
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasini professori
Sheraliyeva Zulayho Ali qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti
2-bosqich magistranti
Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li
Buxoro davlat pedagogika instituti
1-bosqich talabasi

SAKRASH KO'NIKMALARI VA ULARNI HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA SHAKLLANTIRISH AFZALLIGI

Anatatsiya: Yosh voleybolchilarda sakrovchilik qobiliyatini rivojlantirishda qaratilgan mashg'ulotlar jarayonini tashkil etishda zamonaviy uslubda mashqlarni takomillashtirishga etibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: Voleybolchi, shiddat, zamonaviy, koordinatsiya, jismoniy sifatlar, maydon.

Harakatli o'yinlar o'z mohiyati va mazmuni bilan obrazli harakat elementlaridan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilar ruxiyatiga ijobiy ta'sir etadi, ularning emostional quvvatini kuchaytiradi, kayfiyatini ko'taradi. Bunday o'yinlar bolalarning butun vujudi, aql-idroki, xotirasi, ongi, irodasi va diqqat-e'tiborini o'z ichiga tortadi, ularda kuchli motivastion extiyojini yuzaga keltiradi, bolalar qanchalik ko'p va shiddatli jismoniy mashqlar bajarmasin o'yinlarning emostional kuchi neyropsixik markazlar orqali charchoq va toliqish alomatlarini "to'planish" shiddatini chegaralab turadi. Boshqacha qilib aytganda bolalar o'yin mazmunida belgilangan rollarga kirib ketib turli jismoniy yuklamalarni (sakrash, yugurish,

to’plar yoki og’irliklar bilan harakatlanish va hokazo) charchoq sezmasdan uzoq vaqt davomida qiziqib bajaradilar.

Bir qator mutaxassis-olimlarning fikriga qaraganda, sport o’yinlari, shu jumladan voleybol ham, o’yin usullari va ularga xos harakat ko’nikmalarini shakllantirishda faqatgina standart mazmunli texnik-taktik mashqlardan takror-takror foydalana berish shug’ullanuvchi bolalarda, birinchidan motivastion extiyoj faolligini chegaralaydi, ruxiyatni taranglashtiradi va ertaroq jismoniy toliqishga olib keladi, ikkinchidan, rivojlantirilayotgan sifat yoki shakllantirilayotgan ko’nikma koordinastiyasini (texnikasi va taktikasi) turg’unlashtirmaydi. Masalan, yuqorida qayd etilganidek, voleybolda sakrab ijro etiladigan o’yin usullariga (taktik vaziyat talabiga qarab ijro etiladigan zarba turlari, turli zonalardan zarba berish usullari, to’siq qo’yish, sakrab to’p uzatish, sakrab to’p kiritish) xos sakrash turlari koordinastion, biomexanik va aerodinamik mazmun jixatdan bir-biridan tubdan farq qiladi. Standart mazmunga ega texnik mashqlar yana shu xususiyatlari buzilishiga olib keladi. Ana shuning uchun ham sport turlari bo’yicha faoliyat ko’rsatib kelayotgan aksariyat mutaxassis-olimlar tanlangan sport turiga xos texnik-taktik ko’nimalarni, turli jismoniy sifatlar, shu jumladan sakrab ijro etiladigan harakat usullarini turdosh harakatli o’yinlar yordamida shakllantirish afzal deb tavsiya beradilar. Jumladan, voleybol, basketbol, futbol va gandbolda muhim rol o’ynaydigan sakrash ko’nikmalarini shakllantirish maqsadida “Xo’rozlar jangi”, “Oqsoq qarg’a”, “Qarmoqcha”, “Tulki va tovuqlar”, “Polizdagi quyonlar”, “Sakrog’ich chumchuqlar”, “Chexarda” va sakrash elementlaridan iborat turli estafetalardan foydalaniladi.

Ushbu o’yinlar sakrash ko’nikmasidan boshqa qanday hislat va qobiliyatlarni shakllantirishga mo’ljallangan? – degan savol tug’iladi.

“Xo’rozlar jangi” bir juftlikdan yoki bir necha juftlikda (jamoalar tarzida) tashkil qilinadi. Buning uchun shug’ullanuvchilar yoshiga qarab diametri 2-3 metrli doira chiziladi. Doira ichiga juftlik ishtirokchilari tushib, qo’llarini orqaga qilib “qulflaydilar”. So’ng avval o’ng oyoqlarini bukib, chap oyoqlarida sakrab xo’rozlar jangini boshlaydilar. Kim sakrab, elkasi bilan sherigini doiradan chiqarsa, u g’olib deb topiladi. So’ng shu jang chap oyoqda davom ettiriladi.

“Oqsoq qarg’a” o’yini o’z nomi bilan ko’rinib turibdiki – bu ikki jamoalar kolonna shaklida turgan o’yinchilari navbatma-navbat oyoqlarini bog’lab, oqsagan holda sakrab, estafeta musobaqasida ishtirok etadi. O’yin avval o’ng oyoq bog’lanib, so’ng chap oyoq bog’lanib o’tkaziladi.

“Qarmoqcha” o’yini – bu ishtirokchilar doira bo’lib saflanadi. O’rtada boshlovchi uzun arqonga suv to’ldirilgan kichik “baklashka” bilan joylashadi. Signal berilishi bilan boshlovchi arqonchani doira bo’ylab aylantiradi. Har bir ishtirokchi aylantirilayotgan “baklashka” ustidan sakrab o’tib, mag’lubiyatdan qutilishga intiladi. Agar “baklashka” qaysi bir o’yinchini oyog’iga tegib ketsa, u mag’lub bo’ladi, o’yin davom ettiriladi.

“Tulki va tovuqlar” o’yini: “tovuqlar” (o’quvchilar) uzun o’rindiq atrofida don terib yuradilar. Signal berilishi bilan “tulki” (boshlovchi) tovuqlarni ushlab olishga harakat qiladi. “Tovuqlar” esa, undan qochib, sakrab o’rindiqqa (qo’noqqa) chiqib oladilar. Qaysi bir “tovuqni” “tulki” ushlab olsa, uni o’z uyasiga olib boradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Айрапетъянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар калам. 2006 й.
2. Айрапетянц Л.Р., Пулатов А.А., Волейбол назарияси ва услубияти. Т: “Фан ва технология”. 2012 й.
3. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
4. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // услубий қўлланма. – Т.: 2008. – 38 б.
5. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. // Учебник. М.: Физкультура и спорта, 2005. – 287 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2004. – 520 с

ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Аннотация: Мақолада бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида миллий ҳаракатли ўйинларидан самарали фойдаланиш ҳақида фикрлар билдирилган. Айниқса халқ миллий ҳаракатли ўйинлари болаларнинг жисмоний ривожланишида муҳим ўрин эгаллайди.

Аннотация: В статье высказываются мнения об эффективном использовании национальных подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию учащихся начальной школы. Особенно важное место в физическом развитии детей занимают национальные подвижные игры.

Annotation: The article expresses opinions on the effective use of national outdoor games in the physical education classes of elementary school students. A particularly important place in the physical development of children is occupied by national outdoor games.

Одной из основ прочного положения нашего независимого Узбекистана в мировом сообществе являются прекрасные условия, созданные для умственного и физического развития подрастающего молодого поколения.

Регулярное занятие спортом формирует здоровый настрой и волю наших детей и молодежи, создает прочный фундамент для того, чтобы они выросли смелыми и отважными людьми, смогли смело преодолевать различные испытания и трудности. Самое главное, чтобы дети, дружащие со спортом, не приобщались к совершенно чуждым и вредным для нас течениям.

Национальные подвижные игры передаются из поколения в поколение и являются важным деятельностным и социально-педагогическим процессом. У каждого народа есть свои национальные игры, традиции и виды спорта, которые характерны для его исторического, культурного, социального и экономического развития. Национальные подвижные игры по своему назначению, содержанию и сути имеют историческое значение, характерное для определенных периодов общественного развития, были и продолжают служить особым самостоятельным средством в области воспитания, формирования поколения, его физического совершенствования. Важным моментом является то, что в зависимости от возраста, пола и даже социального статуса детей игры делятся на «простые или сложные» или «легкие или сложные». К примеру относятся такие игры как: «Бекинмачоқ», «Олиб кочар», «Оқсоқ қарға», «Қувлашмачоқ», «Тортишмачоқ», «Ланка тепиш», «Човгон», «Данак», «Минди», «Бештош».

Происхождение национальных подвижных игр восходит к нашему далекому прошлому, то есть к нашим предкам. Например: игра «Човгон» выражена в произведениях великих ученых Рудаки, Ибн Сины, Омара Хайяма, Саади Ширози, Хусрава Дехлеви, Алишера Навои.

Испокон веков рассказы наших предков по соседству через национальные подвижные игры публиковались в старинных рукописях и литературных произведениях, не утративших своего значения и в наши дни.

Национальные подвижные игры, в которые играли у народов Средней Азии, в основном начались с введением Навруза. В качестве примера соревнования между Рустамом и Исфандияром можно привести «Шохнаме» А. Фирдавси.

Из практики воспитания подрастающего поколения в нашей республике известно, что игра является важнейшим средством в формировании высоких моральных и физических качеств детей. Национальные подвижные игры играют важную роль в физическом развитии детей. Ведь эти игры положительно влияют на всестороннее совершенствование двигательных навыков, правильное физическое развитие, укрепление и поддержание здоровья, приводят к большому спорту.

Деятельность ребенка разнообразна. Он участвует в различных мероприятиях, выполняет задания взрослых, но больше всего на свете любит играть в игры. В ходе игры дети знакомятся с окружающей жизнью и природными явлениями, узнают о конкретных особенностях вещей. Важнейшей особенностью игры является то, что дети могут легко приобретать знания и навыки, которые трудно приобрести в процессе игры. Творческий характер игровой деятельности заключается в том, что дети как бы по-новому воплощают вещи, отражающие то или иное явление. Одной из важнейших задач в организации детских игр является обогащение их национальным содержанием и создание национального духа.

Национальные подвижные игры укрепляют здоровье учащегося, развивают такие качества, как выносливость, ловкость, быстрота, а те, в свою очередь, служат формированию у гражданина качеств социальной активности.

Национальные подвижные игры создают основу для всестороннего развития учащихся, укрепления их здоровья, кругозора учащихся, укрепления дружбы между товарищами, помощи друг другу, выдержки в экстремальных ситуациях, защиты своего коллектива и смерти за его будущее, физического развития.

Национальные подвижные игры в основном приучают детей веселиться, приобретать навыки и умения в жизни через игры, любить природу, уважать ее, быть добрым к молодежи, проявлять уважение к взрослым.

Очень уместно использовать национальные подвижные игры для учащихся начальных классов на уроках и внеклассных занятий. При проведении национальных народных игр важно учитывать погоду, так как многие игры проводятся на открытом воздухе. Учитель и организатор должны подобрать игры таким образом, чтобы учащимся было легко в них играть и получать удовольствие от этих игр.

Список использованной литературы:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони.

3. “Хозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истикболлар”, “Женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С. “Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги”, стр.271-274.

4. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

5. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1, ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458. 220

6. AJMR: Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11, November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020, = 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich “THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER

*Р.С.Баймурадов БухГУ, доцент кафедры
“Спортивная деятельность”*

*М.Бахшуллаева БухГУ, факультет
“Физической культуры” студентка 4 курса*

*Г.Жамилова БухГУ, факультет
“Физической культуры” студентка 4 курса*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.

Аннотация: Мақолада енгил атлетика билан шуғулланувчи талаба-қизларимизнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш жисмоний тайёргарлигини ва тренировка жараёнини такомиллаштириш бугунги куннинг долзарб масалалардан бири эканлиги ҳақида фикр билдирилган.

Аннотация: В статье выражено мнение о том, что совершенствование физической подготовленности и тренировочного процесса наших студенток, занимающихся легкой атлетикой, является одним из актуальных вопросов современности.

Annotation: The article expresses the opinion that the improvement of physical fitness and the training process of our female students involved in athletics is one of the topical issues of our time.

Велико значение физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения физически здоровым и психически зрелым. В нашей республике внимание к развитию физической культуры и спорта повышено на государственном уровне. Принятые в этой связи законы открывают путь к развитию физической культуры и спорта. Для людей разного возраста движение является показателем полноценной жизни и активности. В результате ходьбы и бега человека увеличивается расход энергии, улучшается снабжение тканей и клеток кровью, кислородом и питательными веществами. Укрепляется структура сердечной мышцы, активизируется работа желез внутренней секреции и нервной системы, управляющей организмом.

В рамках «Национальной программы подготовки кадров» расширение сферы научных исследований в области педагогики, педагогической диагностики, открытие широкого пути для исследований индивидуального подхода к личности обучающегося, внедрение механизма комплексной поддержки их; опора на уникальность каждого возраста, исходя из особенностей каждого возрастного этапа, для полной реализации детского потенциала; приоритет сохранения здоровья учащихся и студентов, в том числе пересмотр учебных материалов и адаптация содержания образования к возрастным особенностям учащихся и студентов, достижение высоких результатов в процессе многолетней подготовки, стремление к цели, прежде всего на начальном этапе, начиная с детства перспективный тренировочный процесс, чтобы в будущем стать конкурентоспособным спортсменом мирового уровня, подтверждает пригодность. Одной из актуальных проблем является определение их возможностей с детства и правильный выбор нагрузок в соответствии с их функциональными возможностями на основе быстрого контроля. Сегодня одним из самых основных и популярных видов спорта является легкая атлетика. Одним из актуальных вопросов сегодняшнего дня является развитие легкой атлетики на различных дистанциях бега и прыжков, прыжков в длину, толкание ядра, метание копья, метания диска и многоборья среди студентов, повышение их физической подготовленности, совершенствование физических качеств спортсменов.

Также требованием времени становится развитие физкультурно-оздоровительной и массово-спортивной деятельности в образовательных учреждениях, повышение интеллектуального интереса студентов к занятиям спортом, укрепление их знаний, умений и квалификации.

В то же время сегодня необходимо охватить физической культурой и массовым спортом все слои населения, активно пропагандировать значение физической культуры и массового спорта в жизни человека и семьи во всех регионах нашей страны, что является одним из основных условий физического и духовного здоровья и зрелости, обучать молодых людей своим вопросам, таким как создание необходимых условий для реализации их способностей и талантов, отбор среди них обладателей особых талантов в области спорта, совершенствование целевой системы обучения, которые ждут системного решения. Материально-техническая база спортивных сооружений в некоторых регионах республики не отвечает требованиям времени, уровень эффективного использования спортивных сооружений остается низким.

В целях решения накопившихся проблем в данной сфере 24 января 2020 года принято Указ Президента Республики Узбекистан № ПФ-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан»

Этим решением планируется проведение широкомасштабных, четко адресных работ. Благодаря независимости, физическая культура и спорт, являющиеся гарантирующим инструментом формирования генофонда нации, организации здорового образа жизни и воспитания зрелого поколения, все больше развиваются в рамках приоритетных направлений государственной политики. За истекший период в этой области были проведены большие реформы, многовековые преобразования и созидательные работы.

Одной из основных задач общей физической подготовки в системе образования является развитие физических качеств студентов.

Сегодня число молодых людей, занимающихся легкой атлетикой, увеличивается с каждым днем. Безусловно, это доказательство правильности реформ, начатых в нашей стране. В настоящее время выявление среди нашей молодежи талантливых спортсменов и направление их на длительную подготовительную подготовку, является одной из актуальных задач сегодняшнего дня. Мы знаем, что физические упражнения положительно влияют на нервную и различные системы организма, улучшают дух и потенциал человека, укрепляя его здоровье.

Каждый человек, занимающийся ходьбой, бегом, прыжками и метательными упражнениями в легкой атлетике, улучшает работу органов и систем всего организма, восстанавливает нарушенную деятельность, повышает умственную и физическую активность.

В результате регулярных занятий легкой атлетикой, ходьбой и бегом укрепляется костная структура, подвижны суставы, повышается мышечная сила, улучшается обмен веществ.

Кроме того, занятия ходьбой и бегом улучшают фигуру, обменные процессы, кровообращение и контроль дыхания, в результате чего улучшается физическое состояние и укрепляется здоровье.

Мы постарались раскрыть ряд запрограммированных документов и возможностей использования инновационных технологий по теме. Мы сосредоточили свое внимание на деятельности преподавателей, которые в настоящее время эффективно проводят подготовку в области легкой атлетики и методику ее преподавания на факультете. Как известно, число студентов, обучающихся на факультете “Физической культуры”, увеличивается с каждым днем. Давая краткое изложение темы, мы сосредоточились на наших студентах и решили дать свое заключение на этой основе.

В мышечной работе степень сопротивления утомлению при выполнении упражнений называется качеством выносливости.

Основным средством развития общей выносливости является длительный малоинтенсивный бег. Это создает положительные условия для повышения функционального «порога» всех органов и систем, и обеспечит их высокоорганизованное функционирование.

Другими эффективными средствами развития выносливости являются различные циклические упражнения и активные виды спорта. Эффективным способом развития общей выносливости является преодоление дистанции в одном темпе, с разными вариантами, играми и стилями круговых тренировок.

Специальная выносливость развивается в двух направлениях. Если общая выносливость развивается за счет применения упражнений более циклического характера, то специфическая выносливость развивается за счет тех видов упражнений, на которых специализируется учащийся. Еще одна особенность заключается в том, что определенные упражнения на выносливость выполняются с интенсивностью соревнований или близкой к ней.

В заключение следует отметить, что тренировка физических качеств спортсменов дает возможность тренировать ловкость, силу, быстроту, выносливость. Это необходимо для повседневной работы и физической деятельности спортсменов.

На занятиях по легкой атлетике наблюдался процесс обучения технике бега на 400 м. Каждое задание, данное учителем, наблюдалось и анализировалось нашими учениками. Мы зафиксировали результаты и попытались высказать свое мнение на основе этого.

После данной физической нагрузки отмечались отличия по сравнению с предыдущими результатами. По всем показателям было установлено, что результаты увеличились по сравнению с результатами до нагрузки. В частности, было замечено, что артериальное давление и число дыханий в минуту изменялись в зависимости от времени нахождения девушек на дистанции 400 м. Во время бега активны все мышцы. В частности, сильное движение происходит в икроножных мышцах голени. При этом большое значение имеет определение возникновения движений в плечевых мышцах левой и правой руки, особенно после физической нагрузки. В это время с целью определения уровня мышечной силы определяли силу мышц правого и левого плеча кисти. При этом отмечалось незначительное снижение силы плечевых мышц после нагрузки по сравнению с состоянием до физической нагрузки. Это потому, что, как и все другие мышцы, плечевые мышцы активны во время бега. Это состояние также характеризуется возникновением симптомов мышечной усталости.

На основании вышеизложенной информации можно сделать следующие выводы:

1. При организации и осуществлении женского спорта рекомендуется учитывать физиологию их индивидуального развития, антропометрические и особенно физиометрические показатели;
2. Требуется, чтобы данные физические нагрузки увеличивались постепенно и выполнялись поэтапно, строго соблюдая возрастные особенности женского организма;
3. Учитывая обратно пропорциональную зависимость между объемом и скоростью физической нагрузки, рекомендуется определять вышеуказанные физиометрические показатели с целью формирования гармоничного физического и психического развития школьниц, и девушек, обучающихся в высших учебных заведениях.

Список использованной литературы:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.
3. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.
4. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1, ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458. 220
5. AJMR: Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11, November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020, = 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich “THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER
6. Шокиржонова К.Т., Сафарова Д.Д. «Принципы и методика развития физических качеств и быстроты атлетики » -Ташкент:УзДЖТИ, 2008.стр- 44.

*Р.С.Баймурадов БухГУ, доцент кафедры
« Спортивная деятельность»*

*У.А.Мусаева Узбекский государственный
университет физической культуры
и спорта доцент кафедры “Анатомии ”*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В НАСЛЕДИИ АБУ АЛИ ИБН СИНЫ

Аннотация: Улкан комусий олим, жахон илми ва маданиятининг машхур намоёндаларидан бири Абу Али ибн Сино яратиб қолдирган бой, маънавий меросидан, яъни баркамол авлодни тарбиялаб соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний машқларнинг беқиёс роли ҳақида фикр юритилади.

Аннотация: В статье изложены богатое, духовное наследия, созданного Абу Али ибн Сина, великим ученым, одним из известных представителей мировой науки и культуры, то есть ни с чем не сравнимая роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни путем воспитания зрелого поколения.

Annotation: The article describes the rich, spiritual heritage created by Abu Ali ibn Sina, a great scientist, one of the famous representatives of world science and culture, that is, the incomparable role of physical exercise in shaping a healthy lifestyle through educating a mature generation.

Есть много факторов, которые определяют могущество страны. Однако одна из важнейших из них – высокодуховное, физически здоровое, всесторонне развитое поколение, подрастающее в этой стране. Потому что будущее страны в руках молодежи, которая сегодня достигает зрелости. «Будущее нашей страны, завтрашний день нашего народа, репутация нашей страны в мировом сообществе зависит, прежде всего, от того, какими вырастут и станут людьми наши дети», - говорится в книге первого Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова «Юксак маънавият енгилмас куч».

Реализация этих благородных целей была определена в качестве одного из наиболее приоритетных направлений государственной политики независимого развития нашей страны. На основе национальной программы подготовки кадров последовательно реализуется в жизнь эффективная система воспитания молодого поколения во взрослых, обладающих высоким интеллектуальным потенциалом, современными знаниями и мышлением, и при этом ведущих здоровый образ жизни. В этом процессе развитие детского спорта, являющегося главным фактором воспитания наших мальчишек и девчонок физически здоровыми, волевыми и высокоинтеллектуальными людьми, будущее узбекского спорта, основа поднятия его авторитета на международном уровне.

Ежегодно в нашей стране строятся сотни новых объектов по разным направлениям, но отдельный вопрос – строительство детских спортивных объектов, которые будут служить будущему наших детей и их здоровому росту. Потому что здесь есть родители, которые увидели, что их дети растут здоровыми во всех отношениях, растут их умственные способности, увеличиваются физические возможности, и они чувствуют себя счастливыми и довольными своей жизнью.

Сегодня количество юношей и девушек, участвующих в национальных и международных соревнованиях, постоянно увеличивается, а количество завоеванных ими призов значительно увеличилось, особенно в последние годы. Представители Узбекистана широко и активно участвуют в крупнейших престижнейших мировых спортивных соревнованиях. На олимпийских соревнованиях, чемпионатах мира и континента, о которых спортсмены нашей страны когда-то только мечтали, сегодня наши дети независимости - юные спортсмены занимают призовые места.

Последовательное развитие спорта пропорционально образованию – неотъемлемая часть выбранного нами пути.

Богатое духовное наследие, созданное Абу Али ибн Сина, великим ученым, одним из известных представителей мировой науки и культуры, дошло до нас на протяжении многих веков и продолжает служить народам мира. Особого внимания заслуживают достижения Алломы в медицине, поскольку он создал целостную систему, связывающую такие понятия, как здоровье, физкультура и медицина. Хотя он и краток, но в доказательство наших слов приведем цитаты из мыслей и мнений ученых.

Ибн Сина выражает несравненную роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни путем воспитания зрелого поколения следующим образом: «Физические упражнения - это произвольные упражнения, заставляющие человека глубоко и непрерывно дышать. Человек, который систематически занимается физическими упражнениями и следует правилам, не нуждается в лекарствах. Физические упражнения, выполняемые с надлежащим соблюдением правил, предотвращают накопление начальных симптомов болезни.

Привлекая людей к занятиям физкультурой, ибн Сина показывала все методы физического воспитания - специальные способы ходьбы, тренировки, которые можно проводить в воде. Помимо лекарственных растений, способных воздействовать на человека извне, показано влияние физической культуры на здоровый образ жизни, его место в его формировании.

Ибн Сина во многих своих трудах, особенно в “Тиб қонунлари”, “Китоб аш – шифо” и “Даф ал мазор – ал қуллия ан ал – абдон, ал инсония битадарук янвоч ал – хата фиттадбир” изложил свои взгляды на физическое воспитание подробно описаны в его знаменитой брошюре о воспитании под названием «удаление всякого вреда для своего тела». В работе “Тиб қонунлари”, мы видим, что некоторые законы развития двигательной активности анализируются из общих законов развития с философско-медицинской точки зрения. На наш взгляд, физические установки отражают восприятие и суждения об упражнениях. Из истории известно, что на начальном этапе развития физических воззрений любое физическое понятие было связано с физическими упражнениями. Ибн Сина показал, что эти физические упражнения различны, и разделил их на группы. Легкие упражнения включают катание на лодках и стрельбу из лука. Он включил тяжелую атлетику и фехтование как часть интенсивных тяжелых тренировок. Абу Али ибн Сина заявил, что не каждый может выполнять все эти виды упражнений. По мнению ученого, упражнения, которые выполняют дети, подростки, юноши и пожилые люди, разные, и каждый из них должен выбирать свои действия.

Ибн Сина также отметил важные моменты о том, когда начинать давать ребенку физкультуру и как ее проводить. Например, он рассказал о физическом воспитании ребенка с момента рождения до стояния, показал способы и методы тренировки детского организма в этот период.

По мнению великого ученого, наиболее подходящее время для физических упражнений - это когда предыдущая еда уже переварена, а вторая еще не принята. Не желательно заниматься физическими упражнениями на голодный желудок. Он показал, что существует неразрывная связь между гигиеной питания и физическими упражнениями.

Кроме того, по состоянию организма человека ибн Сина делит на физические упражнения. Пожилым людям он рекомендует выполнять упражнения, которые не травмируют пораженные участки. Если у человека болит голова, он считает целесообразным выполнять упражнения, не двигающие головой, а если болит нога, упражнения, не вредящие ноге.

Великий ученый отмечает, что физическое воспитание должно осуществляться в зависимости от возраста ребенка, физической силы, предшествующих навыков и опыта, физические упражнения укрепляют здоровье человека, но и повышают умственные способности ребенка, освежают душу.

Основы такого понятия, как физическая культура, мы видим во всех упомянутых выше мыслях и суждениях ибн Сины. Ибн Сина научно обосновал, что целью формирования физической культуры является формирование здорового образа жизни посредством физического воспитания у подрастающего молодого поколения и его роль в воспитании всесторонне развитой личности.

Глубокие научные взгляды ибн Сины в области физического воспитания являются жизненным опытом и наблюдениями ученого и служат важным источником в развитии современной теории физического воспитания. Поэтому нам было бы уместно с раннего возраста прививать здоровый образ жизни, повышать свою активность в борьбе с нехорошими болезнями, всемерно заботиться о молодежи, и в связи с этим было бы уместно, если бы мы регулярно использовали в качестве примера наследие и учение известного ученого восточной медицины Абу Али ибн Сины.

Список использованной литературы:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истикболлар”, “Женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С. “Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги”, стр.271-274.

4. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th December 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

*Я.З.Файзиев БухПИ, доцент кафедры
“Теории методике физической культуры”
Хасанов Р.А. БухГУ, ст. преподаватель
кафедры “Спортивная деятельность”*

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - ТРЕБОВАНИЕ ВРЕМЕНИ.

Аннотация: Мақолада жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқитувчининг ҳар томонлама изланишлари, янги педагогик технологиялардан ўзининг касб маҳоратидан келиб чиқиб фойдаланиши - дарс жараёнида ўқувчиларни ҳам ўйлашга, кенг фикрлашга, ўтилатган мавзуга нисбатан ўз муносабатини билдиришга ўргатиш орқали ўз мақсадига эришишдан иборат эканлиги айтиб ўтилган

Аннотация: В статье отмечается, что комплексное исследование учителя на занятиях по физической культуре, использование новых педагогических технологий, основанных на его профессиональных умениях, заключается в достижении поставленной цели путем обучения учащихся мыслить, мыслить широко, выражать свое отношение к изучаемому предмету.

Annotation: The article notes that a comprehensive study of a teacher in physical education classes, the use of new pedagogical technologies based on his professional skills, is to achieve the goal by teaching students to think, think broadly, express their attitude to the subject being studied.

В нашей стране особое внимание уделяется воспитанию поколения, здорового физически и психически, не меньше, чем кто-либо другой. Ведь воспитание высококонравного, всесторонне совершенного поколения является важным фактором обеспечения будущего нашей страны и реализации всех наших благородных целей.

Для достижения этой благородной цели ведется большая работа. Последовательные реформы в таких областях, как защита семьи, материнства и детства, развитие детского спорта, совершенствование системы образования, приносят большие плоды.

Вопрос развития детского спорта, который является основным фактором воспитания наших детей высокообразованными и умными, физически крепкими людьми, находится в постоянном внимании нашего государства и общества. Сегодня детский спорт стал неотъемлемой частью образовательной системы нашей страны и развивается последовательно с этой сферой.

Ни для кого не секрет, что спорт – это ни с чем не сравнимый инструмент, который делает любую страну популярной в мире, наряду с укреплением здоровья. Достижения наших спортсменов на международных аренах вызывают в наших сердцах чувство гордости и усиливают чувство любви к Родине.

В развитии нашей богатой культуры и нашей древней истории было много великих ученых, уникальных памятников, блестящих полководцев, борцов и воинов, достойных огромнейшей гордости. Сегодня наша молодежь, как продолжатели наших великих предков, поднимается на самые высокие вершины во всех сферах, в том числе и в спорте, и приумножает гордость нашего народа.

Кто-нибудь, когда-нибудь слышал, чтобы узбеки и Узбекистан звучали в сердцах миллионов людей в каком-либо международном соревновании при старом режиме, видел ли кто-нибудь раньше так высоко поднятый флаг нашей страны?

Что всех нас радует, так это то, что наши талантливые юноши и девушки неоднократно доказывают непревзойденность молодежи Узбекистана своими громкими победами на международной арене.

«Повышение уровня общеобразовательных и профессиональных знаний людей, повышение грамотности молодежи на основе новых требований, внедрение системы непрерывного образования является важнейшим вопросом», - сказал первый Президент Республики Узбекистан И.А.Каримов.

Коренное реформирование существующей системы образования и обучения, поднятие ее на уровень современных требований, создание новой системы подготовки национальных кадров, воспитание зрелого и перспективного поколения является приоритетным направлением государственной политики. Ведь во 2-м этапе «Государственной программы подготовки кадров» приоритетными задачами были повышение качества образования, широкое внедрение передовых современных педагогических и информационных технологий в системы образования, совершенствование различных педагогических методов для достижения качества и эффективности образования.

Эти требования требуют от педагогов-ученых высоких знаний, всестороннего развития человека. Гуманизация образовательных целей требует нового подхода к науке и целям на основе педагогических технологий, методов обучения и содержания педагогических технологий для студенческой молодежи.

Вышеуказанные задачи реализуются на уровне требований, указанных в госстандарте, на основе применения различных педагогических технологий, возникающих в результате интегративного процесса и одностороннего системного подхода, встречающихся в современной науке, законов взаимосвязи учебных предметов в системе образования.

Проблемы педагогической технологии изучаются как ведущая проблема в исследованиях ученых Республики Узбекистан. Педагогическая технология необходима для полного раскрытия содержания учебных предметов. Позволяет следующим процессам определять и реализовывать важные правила:

а) привлечение внимания учащихся к основным аспектам учебных предметов, важным для раскрытия идей науки;

б) постоянное усложнение вопросов восприятия, расширение сферы творческой инициативы и учебной самостоятельности учащихся, использование разнообразных дидактических средств для эффективной реализации многогранных инновационных технологий, осуществление поэтапной организационной работы;

в) формирование у учащихся интереса к обучению в их органическом единстве с различными средствами учебной дисциплины;

г) осуществление творческого сотрудничества педагогов и обучающихся;

Очень важно коренным образом повысить качество и эффективность преподавания физической культуры в школе, связать его с жизнью, подготовить учащихся к общественно -

полезному труду и защите Родины. С этой точки зрения современный урок физической культуры направлен на развитие работоспособности и физических качеств всех учащихся, а именно: ловкости, силы, выносливости, гибкости, быстроты в результате полного раскрытия основного смысла изучаемого материала и освещения жизненного значения упражнений.

Современный урок физической культуры требует выполнения следующих требований:

1. На каждом занятии должен учитываться состав учащихся, их возраст, пол, физическое развитие и физическая подготовленность;
2. На уроке должны быть упражнения и народные игры, способствующие всестороннему физическому развитию, в том числе укреплению здоровья и формированию роста и телосложения;
3. Урок должен быть интересен учащимся, если он правильно организован по содержанию и стилю;
4. Неотъемлемая связь между теорией и практикой должна быть продемонстрирована на каждом занятии, то есть при изучении материала (упражнения, движения) сначала рассказать о теоретической стороне, а затем показать ее на практике, либо сначала показать упражнение на практике, а затем раскрыть его теоретическую сторону;
5. Использование тестов и рейтинговых методов для закрепления и оценки знаний учащихся;
6. Такие требования, как внедрение воспитательных элементов на каждом занятии, считаются важными задачами современного физического воспитания.

Сегодня обществу нужны не только образованные молодые люди, но и здоровые, сильные, творческие молодые люди, умеющие применять свои знания в жизни и правильно решать жизненные задачи.

При эффективном и качественном использовании новых педагогических технологий на занятиях по физической культуре учителю следует обратить внимание на следующее:

Добиться того, чтобы различные упражнения и действия, выполняемые учителем на занятиях по физической культуре, привлекали внимание учащихся и повышали их интерес;

На занятиях по физической культуре упражнения и различные действия, показанные учителем, впитываются в сознание учащихся, вызывают интерес к упражнениям и действиям, прививают уважение к науке;

Эстетические переживания, возникающие в ходе правильно организованных по стилю занятий по физической культуре, повышение активности детей на основе взаимного мышления педагога и учащихся, вопросов-ответов, взаимодействия;

Одним из важных качеств учителя физической культуры является достаточное и качественное использование в ходе урока передовых педагогических технологий, умение творчески общаться с учащимися.

Поэтому занятия по физическому воспитанию не ограничиваются только выполнением упражнений и освоением различных движений, а учитель организует повышение активности учащихся через интересные, запоминающиеся короткие беседы об истории физического воспитания, его зарождении, влиянии на организм, физкультура и жизненные темы.

В ходе занятий по физической культуре педагог эффективно использует новые педагогические технологии, чтобы показать учащимся, насколько физические упражнения являются волшебным средством для организма человека, его развития и здоровья, насколько полезно каждое упражнение или движение для здоровья и для хорошего взросления. В ходе занятий по физическому воспитанию комплексное исследование учителя с использованием новых педагогических технологий, основанных на его профессиональных умениях, заключается в достижении поставленной цели путем обучения учащихся мыслить, мыслить широко, выражать свое отношение к преподаваемому предмету.

Список использованной литературы:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.
3. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “Женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.

4. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

5. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1, ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458. 220

6. AJMR: Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11, November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020, = 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich “THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER

Р.С.Баймурадов БухГУ, доцент кафедры
“Спортивная деятельность”

З.Бобоева БухГУ, факультет

“Физической культуры” студентка 3 курса

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ.

Аннотация: Мақолада ўқув юртлирида, яшаш жойларида, байрам ва маросимларда миллий спорт турлари ва харакатли ўйинлардан оммавий спорт мусобақалари, турли спортга доир чиқишларнинг ташкил қилиниши ва муаммолари ҳақида фикр билдирилган.

Аннотация: В статье высказывается мнение об организации и проведения а также о проблемах организация и проведение массовых спортивных мероприятий учебных заведениях, местах проживания.

Annotation: The article expresses an opinion on the organization and holding, as well as on the problems of organizing and holding mass sports events in educational institutions, places of residence.

Проводимые в республике трехэтапные спортивные игры – «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада» – служат специальной школой подготовки квалифицированных спортсменов, которые будут поднимать флаг Узбекистана, бороться за честь страны. Ежегодно сотни юных спортсменов, открывающихся на этих соревнованиях, защищают честь нашей страны на международных аренах.

В первую очередь нынешние достижения показывают, как изменилась культурная среда и, если необходимо, духовный уровень узбекских семей, как поднимаются наше мировоззрение и мышление. Если глубоко задуматься о сути и значении таких достижений, то сам этот пример показывает, что образ жизни и мировоззрение нашего народа и общества коренным образом меняются. Это, в свою очередь, является подтверждением укрепления демократических ценностей, прежде всего, развития семейной демократии. Наши дети, достигающие таких целей в области спорта, являются достойными представителями многомиллионной молодежи Узбекистана, которые сегодня составляют великую силу в нашей стране. Именно такие целеустремленные и энергичные мальчишки и девчонки послужат примером тысячам других сверстников и при необходимости вдохновят их на достижение великих целей. Это подтверждает тот факт, что узбекский народ никогда и никому не будет уступать в сегодняшней все возрастающей конкуренции в мире. Такие дети - воплощение здорового и всесторонне развитого поколения, о котором мы мечтаем, молодых людей, которые станут образцом для подражания в нашем завтрашнем дне.

Мы по праву гордимся нашими великими предками, такими как Хорезми, Фергани, Беруни, Мирзо Улугбек, Алишер Навои, Амир Темур. В то же время, видя достижения нашей молодежи, мы живем с высоким чувством гордости и большой уверенностью в том, что сегодня пришло время Узбекистана, и мир узнал о нас, о нашей стране.

Национальные традиции и обычаи имеют свои особенности, на основе которых воспитывают молодежь в духе мужества, смекалки, ловкости, трудолюбия, взаимоуважения, доброты и других качеств, показывают миру силу нашего народа и гордятся им. Верность

сочетается с такими чувствами, как почитание своей профессии. Также в настоящее время в нашу страну входят и приобретают значение в воспитании здорового поколения различные национальные спортивные традиции - народные праздники и обряды. Соответственно, в нашей республике, наряду с развитием физической культуры и спорта, большое значение придается совершенствованию физкультурного процесса в подготовке кадров-специалистов.

Ислам Каримов, первый Президент Республики Узбекистан, подчеркнул, что концепция спорта, в том числе детского, воплощена в девизе «Будущее Узбекистана – великая страна».

Безусловно, природные ресурсы, экономический потенциал, достижения в строительстве государства и общества являются основой большого будущего.

При этом есть один фактор большого будущего - это здоровье подрастающего поколения, становящегося физически и духовно зрелым человеком.

Естественные движения человека воспитываются специальными физическими упражнениями, национальными спортивными и подвижными играми и служат их развитию и совершенствованию. В частности, формирование физических кондиций и качеств человека является одним из важных факторов их дальнейшего расширения.

В нашей стране история национальных видов спорта и народно-подвижных игр насчитывает несколько тысячелетий. В священной книге зороастрийцев – «Авесте», написанной за несколько столетий до нашей эры, упоминается, что национальные спортивные и подвижные игры наших предков, были основаны в Ферганской долины. В частности, есть мнения о выведении замечательных пород лошадей, скачках, сбивании брошенного предмета на бегу, играх «охота на животных». Борьба за выживание в сложных географических условиях, борьба с иноземными захватчиками и угнетателями требовала физической подготовки. Обычно ребенка, будь то мальчик или девочка, с детства учат действовать героически и быть смелым. Как и у многих народов, традиции Средней Азии, в том числе и узбекского народа, реализовывались по-разному.

Великие даты, традиционные праздники, различные традиции, обычаи, чествование людей, труд во славу Родины, труд во имя мира страны, учеба и жизнь обретут смысл. В условиях массовых культурно-спортивных мероприятий цели честности, добросовестности, накопления сил и энтузиазма, выявления талантливой молодежи и талантливых специалистов и спортсменов будут на высоком уровне. Чрезвычайно важно, чтобы в них были включены национальные виды спорта и подвижные игры.

В нашей республике проводится много замечательных работ по восстановлению народных игр. Особого внимания заслуживает фестиваль национальных народных игр, ежегодно проводимый в регионах. Как бы ни развивалась любая сфера, общество, не знающее своих проблем, не замечающее их и не стремящееся к их устранению, не может двигаться вперед, и наоборот, общество, предвидящее проблемы и пытающееся решать их вовремя, смело пойдет по пути развития.

Факультет “Физической культуры” Бухарского государственного университета готовит учителей - специалистов по физической культуре. Само собой разумеется, что эти специалисты работают в основном в школах, академических лицеях, профессиональных колледжах. Следует признать, что в настоящее время на всех уровнях системы образования на уроки физической культуры отводится слишком мало часов.

Даже если удастся увеличить количество часов, отведенных в учебном плане, этого будет недостаточно для занятий физическими упражнениями, необходимыми для здоровья человека. С учетом этого во всех учреждениях образования, по месту жительства и организациям в дни праздников и обрядов организуются массовые спортивные соревнования и представления по различным видам спорта. В связи с этим в нашей республике разработана и действует в настоящее время система организации массового спорта в системе непрерывного образования.

В результате наблюдений за образовательными процессами на факультете мы пришли к следующим выводам.

5112000 Учебный план по физическому воспитанию разработан не полностью.

- предметы, связанные с организацией и проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий в системе непрерывного образования, не в полной мере нашли свое место в учебных планах.

- знания, умения и навыки по организации и проведению массовых физкультурно-спортивных мероприятий даже по преподаваемым предметам специальности не обеспечиваются в достаточной мере;

- Студенты факультета не в полной мере вооружены знаниями о национальных традициях, праздниках (таких как День Независимости, День Конституции, Навруз) и организации массовых физкультурно-спортивных соревнований.

Для устранения этих недостатков:

- совершенствование учебного плана по обучению физической культуре и включение в план специального предмета по организации и проведению массовых физкультурно-спортивных соревнований на основе национальных ценностей;

- привитие знаний, связанных с организацией массовых физкультурно-спортивных соревнований, действующим учителям физической культуры в процессе повышения квалификации;

-необходимо приступить к разработке методических рекомендаций, учебных пособий и учебников по организации и проведению массовых физкультурно-спортивных соревнований ведущими специалистами республики.

Список использованной литературы:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3. “Хозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истикболлар”, “Женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С. “Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги”, стр.271-274.

4.INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

5.SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458. 220

6.AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich “THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER

*Р.С.Баймурадов БухГУ, доцент кафедры
“Спортивная деятельность”*

Г.Жамилова БухГУ, факультет

“Физической культуры” студентка 4 курса

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Аннотация: Мақолада дарсларда ўқитишнинг замонавий шакл ва методларини қўллаш талабаларнинг онгли, тез, теран фикрлашларида ва волейболчиларнинг махсус тезкорлигини ошириш катта роль ўйнаши айтиб ўтилган.

Аннотация: В статье отмечается, что использование современных форм и методов обучения на занятиях играет большую роль в осознанном, быстром, глубоком мышлении учащихся и в повышении специальной ловкости волейболистов.

Annotation: The article notes that the use of modern forms and methods of teaching in the classroom plays a big role in the conscious, fast, deep thinking of students and in increasing the special dexterity of volleyball players.

Благодаря независимости физическая культура и спорт, являющиеся гарантирующим инструментом формирования генофонда нации, организации здорового образа жизни и

воспитания зрелого поколения, все больше развиваются в рамках приоритетных направлений государственной политики. За истекший период в этой области были проведены большие реформы, многовековые преобразования и созидательные работы.

В рамках национальной программы подготовки кадров расширить сферу научных исследований в области педагогики, диагностики, педагогики личности студента, подготовить почву для исследований по индивидуальному подходу, внедрить для них комплексный механизм поддержки; опора на уникальность каждого возраста, исходя из особенностей каждого возрастного этапа, для полной реализации детского потенциала; приоритет сохранения здоровья учащихся и студентов, в том числе пересмотр учебных материалов и адаптация содержания образования к возрастным особенностям учащихся и студентов, достижение высоких результатов в процессе многолетней подготовки, стремление к цели, прежде всего из всего, на начальном этапе, начиная с детства перспективный тренировочный процесс, чтобы в будущем стать конкурентоспособным спортсменом мирового уровня, подтверждает пригодность.

Известно, что в спортивных играх, в том числе и в волейбольной практике, все тактико-технические действия (ТТД) необходимо выполнять на основе быстрой интенсивности в аварийных и изменяющихся ситуациях. Поэтому целесообразно регулярно тренировать качество быстроты с помощью упражнений с резкой сменой направления при тренировках по волейболу и тренировке ТТД.

Подготовка юных спортсменов и повышение их квалификации зависит от того, как организовать и проводить спортивную подготовку. В организации спортивной подготовки необходимо изучать личностные особенности спортсменов, знать их тактико-техническую подготовку, при этом желательно использовать инновационные содержательные игровые действия и специализированные педагогические технологии с целью развития качества ловкости у юных волейболистов.

Для регулярного занятия подрастающим поколением физкультурой и массовым спортом созданы условия, отвечающие требованиям времени, для укрепления уверенности молодежи в своей воле, силе и возможностях посредством спортивных соревнований, для развития чувства патриотизма, верности Родине, отбору из их числа талантливых спортсменов. Была проведена масштабная работа по планомерной организации комплектования и целенаправленной подготовки.

«Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада», ставшие настоящей школой подготовки мастерства для наших юношей и девушек, обучающихся в учебных заведениях, была создана система трехступенчатой комплексной подготовки. Через эту систему сегодня выходят известные спортсмены, которые несут флаг нашей страны на престижных международных аренах. Самое главное, что эти соревнования стали средством приобщения нашей молодежи к спорту и здоровому образу жизни.

В то же время сегодня необходимо охватить физической культурой и массовым спортом все слои населения, активно пропагандировать значение физической культуры и массового спорта в жизни человека и семьи во всех регионах нашей страны, что является одним из основных условий физического и духовного здоровья и зрелости, обучать молодых людей своим вопросам, таким как создание необходимых условий для реализации их способностей и талантов, отбор среди них обладателей особых талантов в области спорта, совершенствование целевой системы обучения ждущих системного решения.

Видно, что, как и во всех направлениях, вуз несет особую ответственность за уровень знаний профессорско-преподавательского состава и организацию учебных занятий.

При работе со студентами педагог должен осознавать его личность, способности, возможности, интересы, уровень умственной и духовной активности. По этой причине после методологического анализа педагогических и теоретических основ использования современных форм и методов обучения мы пришли к следующему выводу:

1. Студентам не даются готовые знания, их учат самостоятельно получать, собирать, обрабатывать и использовать знания из основных источников, интернета;
2. Самостоятельное чтение учебников, учебных пособий, формирование навыков и квалификации;
3. Студента не просто учат, его учат учиться самостоятельно;
4. Приобщение ученика уметь высказывать свое мнение, отстаивать его, доказывать;
5. Каждый учитель должен уметь полностью заинтересовать учащихся преподаваемым им предметом;

6. Цели должны быть четко определены для каждого урока;
7. Каждое занятие должно проводиться на основе современных педагогических технологий;

8. Урок должен быть организован на основе знаний учащихся;

Таким образом, использование современных форм и методов обучения на занятиях играет большую роль в сознательном, быстром, глубоком мышлении учащихся. Также, если педагоги будут владеть педагогическими технологиями и эффективно использовать их в своей деятельности, мы сможем гарантировать качество и эффективность обучения и подготовки конкурентоспособных кадров.

Список использованной литературы:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони.

2. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. "Теория и методика волейбола" Учебное пособие. Т.: 2007. стр.148

3. Пулатов А.А. «Методика формирования скоростно-силовых качеств юных волейболистов» Методическое пособие. Т.: 2008. стр. 38

4. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

5. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1, ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458. 220

6. AJMR: Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11, November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020, = 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich “THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER

Buxoro davlat universiteti dotsenti, p.f.f.d. (PhD),

Anvar Ergashovich Sattorov,

Buxoro davlat pedagogika unstitutini 2-bosqich

magistrnati Samadova Shalola Qaxxor qizi

SPORT MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO‘RSATISH IJTIMOY – PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA

Annotatsiya

Ushbu maqolada sport mashg‘ulotlari jarayonida sport muassasalarida psixologik xizmat ko‘rsatish ijtimoiy – psixologik muammolari, psixologik holatlarini o‘rganish orqali ularni musobaqaga tayyorlash yo‘llari, ayniqsa yosh sportchilarda yuzaga keladigan depressiyalarni hal qilish yo‘llari ko‘rsatib o‘tilgan.

Аннотация

В данной статье показаны социально – психологические проблемы психологического обслуживания в спортивных учреждениях в процессе спортивной подготовки, пути их подготовки к соревнованиям путем изучения психологических состояний, пути решения депрессий, возникающих, в частности, у юных спортсменов.

Annotation

This article shows the socio – psychological problems of psychological services in sports institutions in the process of sports training, ways of preparing them for competitions by studying psychological states, ways of solving depressions that occur, in particular, in young athletes.

Kalit so‘zlar

Sport psixologiyasi, mashg‘ulot, psixologik yordam, psixologik xizmat, depressiya, sport psixologiyasi mutaxassisi, individual xususiyatlar, sportchining ruhiy sifatlari, diqqat tiplari.

Ключевые слова

Психология спорта, тренировки, психологическая помощь, психологическая служба, депрессия, специалист по спортивной психологии, индивидуальные особенности, психические качества спортсмена, типы внимания.

Keywords

Sports psychology, training, psychological assistance, psychological service, depression, sports psychology specialist, individual characteristics, mental qualities of an athlete, types of attention.

Bugungi kunda yurtimizda jismoniy ma'daniyat va sport sohasini rivojlantirish borasida juda keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda. Prezidentimiz tomonidan sportning barcha sohalarida ulkan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa bugungi kunga kelib, sport psixologiyasi atamasi va uning ahamiyati yanada ortdi.

Sport sohasida psixologik yordam berish roli murabbiylik va sog'liqni saqlash jamoalarining ajralmas a'zosi sifatidagi ahamiyati keng tan olindi. Sport psixologlari sportchilarga o'quv jarayoni va vosita mahoratini oshirishga, raqobatbardosh bosimlarni yengishga, maqbul ishlash uchun zarur bo'lgan xabardorlik darajasini aniq sozlashga va raqobat muhitida sportchilarning emotsional holatlarini boshqarish ko'nikmalarini o'rgatishga katta yordam beradi.

Jumladan hukumatiz momonidan 2019-yil 12-iyuldagi 577-son "O'quvchilarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to'g'risida"¹ Vazirlar Mahkamasining qaroriga psixologik xizmat ko'rsatish ijtimoiy – psixologik yo'nalishlarini tadqiq qilish uchun nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Respublikamizda ta'lim tizimini yangi sifat darajasiga, jahon andozalari darajasiga olib chiqish, o'qitish jarayoniga ilg'or psixologik-pedagogik metodikalarni tatbiq etish, jismoniy tarbiyaning psixologik va ijtimoiy-psixologik xususiyatlari hamda imkoniyatlari, zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalaridan izchil foydalangan holda o'quvchilarning jismoniy tarbiyaga, milliy sport o'yinlariga bo'lgan qiziqishini oshirish muammolari yuzasidan Sh.R.Barotov, R.Z.Gaynutdinov, M.G.Davletshin, A.M.Jabborov, V.M.Karimova, M.M.Mamatov, N.A.Sog'inov, R.I.Sunnatova, V.A.Tokareva, G'.B.Shoumarov, B.R.Qodirov, E.G'.G'oziev singari psixologlar ma'lum tadqiqot ishlarini olib bordilar.

Yaqin kunga qadar sport muassalarda sport psixologlari faoliyati deyarli ko'zga ko'inmas edi. Insonlarni oddiy psixolog ko'rigiga tashrif buyurishi esa jiddiy muammo sifatida qaralar edi. Hozirda esa bu muammolar deyarli bartaraf etilgan bo'lsada, lekin sport sohasida bir qancha oqsalishlar seziladi. Sport muassalarida xususan, bolalar va o'smirlar sport maktabida psixologlarning nazorati, ko'rigi muhim ahamiyatga ega. O'quvchi yoshlarni sport maktabiga qabul qilish jarayonida kerakli bo'lgan nazorat va ko'rikdan o'tkazishda murabbiyning, shifokorning nazorati qanchalar muhim bo'lsa psixologlarning o'rnini ham juda muhim, lekin hozirda bolalar va o'smirlar sport muassalarida psixologlar faoliyat yuritmaydi, o'quvchi yoshlar bilan alohida shug'ullanilmaydi. Buning natijasida esa o'quvchilarning psixologiyasiga mos bo'lmagan sport faoliyatiga yo'naltiriladi, bu esa musobaqa, bellashuvlarda yuqori natijaga erishishga to'sqinlik qiladi.

Shu bilan bir qatorda hozirda sport psixologiyasi mutaxassisi yetishmovchiligi ham sezilarlidir.

Hozirgi kunda Respublikasizda boshqa jabhalarda bo'lganidek, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ham bor.

O'quvchi va yoshlarda jismoniy tarbiya muammolarini ijobiy hal etishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun iroda psixologik qonuniyatlarining rivojlanish tomonlarini hisobga olish zarur. Iroda o'quvchilarning qiyinchiliklarini yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu o'quvchilarning o'quv rejasini o'zlashtirishida turli xil jismoniy mashqlarni bajarishda hamda tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishida vujudga keladi.

1. O'quv rejasini bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar: gimnastika, yengil atletika, basketbol, suzish va boshqalar

2. Darsni tashkil qilishda sportzali va maydonchalarining yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

3. Darsni o'tkazishda sport anjomlarning yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

4. Yosh va individual xususiyatlarga bog'liqligi hamda o'quvchilarning darsni tashkil qilishda umumiy sharoitlarga sub'ektiv munosabati.

5. O'quvchilarning gimnastika, yengil atletika va harakatli o'yin mashqlarini bajarishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq sub'ektiv munosabatlari.

6. O'quvchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo'naltirishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan sub'ektiv munosabatlari.

¹ <https://lex.uz/docs/-4417140>

Aralash uslublardan foydalanib, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o‘tishni hisobga olish lozim. Jismoniy madaniyat darsida ichki va ichki qiyinchiliklarini bartaraf etish o‘quv materiallari xarakteriga rejadagi me’yor talablariga hamda o‘quvchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ko‘p hollarda V-VII sinflarda jismoniy kuch sifatlarining pastrivojlanganligi, u yoki bu mashqlarni bajarishda o‘ziga ishonchning yo‘qligi, jarohat olishdan qo‘rqish holati, uyalish umuman jismoniy madaniyat darsiga salbiy munosabatda bo‘lish kabilar umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi.

Irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida, jismoniy madaniyat darsida o‘quvchilarning bor kuchini sarf qilish asosida o‘z-o‘zini irodaviy majburlashga o‘rgatish.

Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichik turlarga ajratish mumkin:

- 1) o‘quvchining sezgi organlariga ta’sir etib turgan tashqi hodisasiga va quzgovchilarga bog‘liq bo‘ladi;
- 2) ichki irodaviy kuch o‘quvchining o‘zidagi mavjud bo‘lgan o‘zining yo‘nalishlari asosida paydo bo‘ladi.

Sportchi xarakterining rivojlanishi uning faol sport faoliyati jarayonida hamda sportchining jismoniy mashq harakatlariga bogliq ravishda sodir bo‘ladi. Sport faoliyati jarayonida sportchilarga xos bo‘lgan xarakter xislatlari nixoyatda xilma – xil bo‘ladi va har bir xarakter xislati sportchi psixikasining hamma tomonlari bilan bog‘liq bo‘ladi.

U sportchining butan qiliqlarida, fe’l – atvorida takrorlanib turadi. Shu bilan birga, xarakterning ayrim xislatlari sportchi psixikasining biror sohasida, ayniqsa, ravshan namoyon bo‘ladi. Masalan, sportchining o‘ziga bo‘lgan talabchanligi, tanqidiy qarashi, fahmi, farosati, kuzatuvchanligi, xushyorligi singari xarakter xislatlari sportchining aqliy va sport faoliyatida yaqqol sezilib turadi. Sportchidagi quvnoqlik, mehribonlik, sportdagi har qanday adolatsizlik va nohaqliklarga nisbatan sezgirlik singari sifatlari ko‘proq sportchining hissiyotlarida o‘z aksini topadi.

Ba’zi bir sportchilar xarakterning salbiy xususiyatlaridan biri – idorasining bo’shligi yoki xarakterining zaifligi tufayli arzimaydigan to’siq va kamchiliklarni ham yenga olmaydi. Bunday sportchilar qo‘rqoq, jur’atsiz bo‘lib, ozgina qiyinchilik yoki muvaffaqiyatsizlikka duch kelsalar, o‘zlarining qilayotgan mashqlarini ma’lum bir muddatgacha to‘xtatib qo‘yadilar, o‘z qarorlarini o‘zgartiradi, ko‘zlagan maksadlaridan voz kechish uchun ham tayyor bo‘ladi. Ular sport faoliyatini talab qilgan darajada sabot, sabr – toqat, matonat va chidam ko‘rsata olmaydilar. Bunday sportchilarning yuraksiz, dangasa, «ko‘ngili bo‘sh» bo‘ladilar. Bunday sportchilarning hatti- harakatlarini, odatda o‘zlaridan ko‘ra ko‘proq sharoit idora qiladi. Bunday xarakterli sportchilar umidsizlikka moyil bo‘lib, sport turlarini tez – tez o‘zgartirib turadilar, lekin birorta sport turidan yaxshi ko‘rsatgichlarga erisha olmaydi, chunki irodasizlik va qat’iyatsizlik qiladilar. Ular hamma vaqt, hamma yerda ham sportchilarda faqat salbiy, yomon tomonnigina ko‘radilar. Ular o‘zlaridan barcha shaxsiy kamchiliklarga murabbiylar aybdor deb hisoblaydilar. Bunday xarakterli sportchilar beparvo, ko‘ngilchanlikka moyil bo‘ladi. Murabbiylar bunday xarakter xislatlariga ega bo‘lgan sportchilar bilan alohida tarbiyaviy ishlar olib borishi va sportchining hatti- harakatlaridagi yaramas qiliqlarni yo‘qotish, aksincha ularda ijobiy, foydali odatlarni mustahkamlashga yordam beradigan vositalarni izlab topishlari lozim.

Sport faoliyatining sifati bo‘lishida, diqqatning hajmi, kengligi, kuchi va barqarorligining ahamiyati juda katta. Diqqat ko‘lami, kengligi yaxshi rivojlangan odamlar, zarur axborotdan ham ko‘p axborotni o‘ziga qabul qiladi. Bu ortiqcha vaqtni oladi va kiska vaqt ichida bir qarorga kelishda qiynaladi. Masalan, o‘yinchi jarimada basketbol tupini halqaga tashlaganida to‘p tushmasa, uning sababini taxlil qila olmasligi mumkin. Ayni shu vaziyatda murabbiyning diqqati tashqariga yo‘naltirilgan bo‘lsa, bu vaqtda murrabiy faqat tashqi harakatlarini aniqlash bilan band bo‘ladi. Jarima to‘pi tushmagani sababini o‘yinchining tashqi harakatlaridan izlashga harakat qiladi. Lekin sportchining kuchli ta’sirchanligi, xissiyotliligi, to‘pni ushlayshda o‘ziga ishonmasliligi, vahimaga tushish kabi hususiyatlarni yaxshi tahlil qilib, boshqa xato qilmaslik yo‘lini o‘rganishda murabbiy qobiliyatsizlik qiladi. Murabbiy sportchining ruhiy sifatlarini, sportda diqqatning ahamiyatini yaxshi bilsa, yuqorida aytilgan kamchilikka yo‘l qo‘ymaydi. Demak, sportda diqqat alohida ahamiyatga molik, diqqat tiplari, diqqat va harakt uyg‘unligi bilish ham sportchi, ham murabbiy uchun juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Сатторов А.Е., Ибрагимов М. Методы и средства формирования специальных умений в процессе проведения индивидуальных занятий тренеров по боксу //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1302-1307 гг.
2. Barotov Sh.R. Ta’limda psixologik xizmat asoslari. Monografiya. Toshkent, 1999, 87-bet.
3. Barotov Sh.R. Ruxiyat imkoniyatlari. «Guliston» jurnali. Toshkent. 1996, 6-son, 36-bet

4. Barotov Sh.R. «Istiqloq g'oyasining ijtimoiy psixologik asoslari». «Milliy istiqloq g'oyasi targ'ibotining ilmiy asoslari» mavzuidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. Toshkent, 2002 yil. 80-82 betlar.

5. Barotov Sh.R. Ruxiyat barkamolligi. «Muloqot» jurnali. Toshkent, 1997, 1-son, 36- bet.

Buxoro davlat universiteti dotsenti, p.f.f.d. (PhD),

Anvar Ergashovich Sattorov,

Buxoro davlat pedagogika unstitutini 2-bosqich

magistrnati Saidova Gulxayo Sadilloeyeva

YOSH FUTBOLCHILARNING HARAKAT SIFATLARINI TARBIYALASH USULLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh futbolchilarning harakat sifatlarini tarbiyalash usullari, ularni sport turiga tanlash va dastlabki o'rgatish metodlari va yo'llari, futbol sport turiga dastlabki o'rgatishda harakatlanish sifatini oshirish metodlari, texnik-taktik uslublarni o'rganitish, to'p bilan harakat sifanini yaxshilashga qaratilgan tavsiyalar berilgan.

Аннотация

В данной статье приведены методы воспитания двигательных качеств юных футболистов, методы и пути отбора и первоначального обучения их виду спорта, методы повышения качества движений при первоначальном обучении футболному виду спорта, даны рекомендации по изучению технико-тактических приемов, направленных на улучшение качества движений с мячом.

Annotation

This article presents methods of educating the motor qualities of young football players, methods and ways of selection and initial training of their sport, methods of improving the quality of movements during initial training in football sports, recommendations for the study of technical and tactical techniques aimed at improving the quality of movements with the ball.

Kalit so'zlar

Ommaviy futbol, professional, infrastruktura, tezkorlik, epchillik, chaqqonlik, kuch, yillik mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, texnik usullar, taktik harakat, dastlabki o'rganish; chuqur o'rganish; mustahkamlash, takomillashtirish.

Ключевые слова

Массовый футбол, профессиональный, инфраструктурный, скорость, ловкость, ловкость, сила, ежегодная тренировка, физическая подготовка, тактическая подготовка, техническая подготовка, технические методы, тактические действия, предварительное обучение; углубленное обучение; укрепление, совершенствование.

Keywords

Mass football, professional, infrastructural, speed, agility, agility, strength, annual training, physical training, tactical training, technical training, technical methods, tactical actions, preliminary training; in-depth training; strengthening, improvement.

O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasiga muvofiq "Uzluksiz ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, sifatli ta'lim xizmatlari imkoniyatlarini oshirish, mehnat bozorining zamoniy ehtiyojlariga muvofiq yuqori malakali kadrlar tayyorlash siyosatini davom ettirish" bugungi kunda muhim vazifalar hisoblanadi.

Maktab o'quvchilarini, jumladan ixtisoslashtirilgan futbol maktablarining o'quvchilarini jismoniy tarbiyasini amalga oshirish, ularni sog'lom, ma'naviy yetuk va jismoniy kamolatlil qilib tarbiyalash masalalari Respublikamiz hukumatining doimiy diqqat markazidadir. Bugungi kunda hukumatimiz tomonida jumladan: Prezident farmonlari, Vazirlar mahkamasining qarorlari va Davlat dasturlari qabul qilindiki, ular bugungi kunda soha bo'yicha ishlarning jadal rivojlanishiga, ularning huquqiy, iqtisodiy va boshqa ustuvor asoslarini yaratishga muhim turtki bo'ldi. Ularning eng muhimlariga qo'yidagilarni misol keltirish mumkin. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonun (1992 va 2000 yangi tahrirda 2015 yil), Vazirlar mahkamasining "O'zbekistonda futbolni yanada rivojlantirishning tashkiliy chora-tadbirlari" (1996 yil 17 yanvar), "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida" gi qarori (1999 yil 27 maydagi 271 qaror), "Ta'lim to'g'risida" gi qonun (1999 yil 29 avgust), "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" (1999 yil 29 avgust), "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" (2002 yil 24 oktyabr), "O'quvchi va talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to’g’risida” gi qaror (2003 yil 3 iyundagi 244 qaror), “Sihat-salomatlik yili” Dalat dasturi (2004 yil 4 dekabr), “Barkamol avlod yili” Davlat dasturi (2010 yil 27 yanvar), “2011-2013 yillarda respublikada futbolni rivojlantirish va moddiy- texnika bazani yanada mustahkamlash bo’yicha qo’shimcha chora-tadbirlar to’g’risida” gi, 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son “O’zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaq yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to’g’risida”¹gi Farmonlari o’quvchi-yoshlarini jismoniy tarbiyalashning kuchli amaliy tizimi yaratildi.

Mamlakatimizda futbolning ommaviylikini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo’lga qo’yish, trener va hakamlarni xalqaro talablari asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash hamda o’rnatilgan standartlarga moslashtirish maqsadida **“Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo’shimcha chora-tadbirlari to’g’risida”** 2023 yil 7 aprel, PQ-115-son qarorida ham futbol infrastrukturasini O’zbekiston sharoitida yaxshilash borasida ko’plab vazifalar belgilandi.

V.N.Shukin shuni ta’kidlaydiki, tezkorlikni oshirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanilsa maqsadga muvofikdir: yugurayotgan vaqtlarda to’pni oyoq bilan olib yurish, yugurayotganda to’p bilan mashqlar bajarish, bundan tashkari to’pni har-xil olib yurishlar, aldab utishlar, to’p uzatishlar, darvozaga to’pni tepish usullari kiradi. Bir mashqni bajarilishi uchun o’rtacha 5-7 sekund vaqt beriladi. Yugurish oraligi 35 metr bo’ladi. Olim shuni ta’kidlaydiki, ushbu mashqlar bajarish masofasini va vaqtini taqsimlay bilish mashqning ko’p marotabalab bajarishiga bog’liq. Bu mashqlar futbolchilarning qobiliyatining o’sishiga va funktsional jismoniy sifatlarini oshishiga olib keladi.

Zamonaviy futbolni rivojlanishi uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarliklari a’lo darajada bo’lishi kerak deb ta’kidlaydi Antonio Kordoso. Bu tayyorgarlikning zarur tomonlaridan biri tezkorlik va tezkorlik sifatidir.

Yosh futbolchilarda bu sifatlarni tarbiyalash juda ham kerakli jarayondir. Olim shuni ta’kidlaydiki, yosh futbolchilar ma’lum bir miqdorda tezlilik va kuchlilik va tezkorlik sifati bilan boshqa sport turi bilan shug’ullanayotgan sportchilardan orqada. Bu sifatlarni tarbiyalash esa 11-12 yoshdan boshlab o’rinlidir.

G.L.Drandrovning ta’kidlashicha, 11-12 yoshli futbolchilarda tezkorlik sifatini oshirish ularning nerv sistemalariga uzviy bog’liqdir.

B.A.Vyatkin va V.A.Salnikovlarning ta’kidlashicha, kuchli nerv sistemasiga ega bo’lgan sportchilarni tarbiyalash jarayonida sportchining organizmiga psixologik ta’sirlar, diqqatni oshirish va optimal usullardan foydalanish kiradi.

Yillik mashg’ulotlar rejasini tuzish va mashg’ulotlar davomida sport mahoratini rivojlantirish.

Adabiyotlar tahliliga qarab ko’rganimizda yillik mashg’ulotlarni yosh futbolchilar uchun ishlab chiqilgan dasturlarining ahamiyati juda katta. Yillik mashg’ulotlar o’quv dasturlaridan kelib chiqqan holda maxsus mashg’ulotlar BO’SMLari uchun ishlab chiqilgan. O’quv dasturlarida mashg’ulot guruhlari va sport mahoratini oshiruvchilar uchun ko’rsatmalar uz aksini topgan. O’quv dasturlarida nazariy o’quv materiallari, jismoniy tayyorgarliklar, taktik tayyorgarliklar, texnik tayyorgarliklar sportchilarga beriladigan yuklamalarning mavsumiy bo’linganligi, yuqori guruhlarga o’tish uchun berilgan normativlar alohida bajariladigan maxsus mashg’ulotlar har-xil yoshdagilar uchun mashg’ulotlarning yillik taqsimlanishlari ko’rsatilgan.

Bulardan tashqari yana bir qancha olimlarimiz yillik mashg’ulotlarni ishlab chiqishgan. Ular bu yo’llar bilan yillik mashg’ulotlarni to’g’ri bo’linganligi hamda o’quv mashg’ulot guruhlari va sport mahoratini oshiruvchilar uchun, murabbiylar uchun kerakli qo’llanmalarni yaratishmoqda.

Ko’p yillik mashg’ulotning barcha bosqichlarida texnik usullar va taktik harakatlarga o’rgatish jarayoni uzluksiz davom etadi. Maqsadga muvofiq tenikaning barcha tomonlarini biomehanika qonunlaridan foydalanish asosida va shug’ullanuvchilarning individual hususiyatlarini hisobga olgan holda puhta o’zlashtirish o’yin faoliyatining murakkab sharoitlarda tehnikaning muvoffaqiyatli qo’llanishini oldindan belgilab beradi. Mukammal o’yin ko’nikmalarining shakllanishi yosh futbolchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi. Yosh futbolchilarni o’qitish va ularning malakalarini takomillashtirish bosqichlarida jismoniy tarbiyaning odatdagi uslublari: mashqlar, o’yin. Musobaqa uslublari, ko’rsatmalilikni ta’minlash, og’izaki nutqdan foydalanish, hatolarni tuzatish uslublaridan foydalaniladi. Barcha uslublar bir – biri bilan yaqindan bog’liq holda qo’llanadi. Biroq ulardan foydalanishning foizli nisbati ko’pgina omillarga: o’qitish bosqichi hamda vazifalariga, shug’ullanuvchilarning yosh va individual hususiyatlariga, ularning tayyorgarlik darajasiga bog’liq bo’ladi.

¹ <https://lex.uz/docs/-4631208>

O'qitish jarayonining tuzulishi alohida texnik usul va taktik harakatni o'rganish quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

- dastlabki o'rganish;
- chuqur o'rganish;
- mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

Har bir bosqich bir qator xususiyatlarga ega bo'lib, shu xususiyatlarni hisobga olgan holda konkret vazifalar qo'yiladi va o'qitish (o'rgatish)ning ratsional uslubikasi tanlanadi. Dastlabki o'rgatish. Bu bosqichning asosiy maqsadi o'rgatilayotgan usul yoki harakat asoslarini o'zlashtirib olish. Konkret bir harakatni uning asosiy variantida bajarish ko'nikmalarini shakllantirishdagi dastlabki urinishlar bosh miya dinamik stereotib hosil qilishga qaratilgan va bosh miya qobig'idagi narv jarayonlarining irradiyasi bilan xarakterlanadi. Bolalarda ichki tormozlanish yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Bolalarning hammasi ko'pincha o'rganilayotgan harakatning kinematik va dinamik xarakteristikalarining noaniq esga tushirilishiga, uning ritmining beqarorligiga kerak bo'lmagan qo'shimcha harakatlarga sabab bo'ladi.

Yuqori malakali futbolchilarga o'yinni o'rganishning dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanayotgan yosh sakrovchanligini qiyoslash bosqichida shug'ullanayotgan yosh bolalar tezkorligiga qiyoslash maqsadida o'tkazilgan tekshiruvlar natijalari shuni ko'rsatdiki katta yoshdagi mahoratli futbolchilarning rasmiy musobaqa o'yinlari davomida barcha o'yin malakalarini ijro etish uchun bajarilgan xarakterlar miqdorini tashkil etdi. Yosh futbolchilarning harakat sifatlarini tarbiyalash o'yin malakalar samaradorligi esa aksariyati hollarda 50 % dan ham ortmoqda. Yosh futbolchilarni tanlab olishda mashg'ulotlarni tashkil etish o'rgatish bosqichlaridanoq shakllantira borish o'ta dolzarb va muhim masala ekanligi ortiqcha isbot talab qilinmoqda. Futbol bilan shug'ulanishni endigina boshlagan 15-16 yoshli bolalarda tezkorlik sifatleri etarli darajada taraqqiy etmaganligi hamda yugurish ko'nikmalari deyarli shakllanmaganligi ko'zatildi. Joydan turib yugurib kelib balandlik sakrash natijalari orasidagi farq juda kam.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Иорданская Ф. А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса: монография / Ф. А. Иорданская - М. : Советский спорт, 2013. - 180 с.
2. История, современность, организация футбола в Ираке. <http://www.Iraq-Football.Net>, <http://www.iraqfootball.org>
3. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2006.

*Buxoro davlat universiteti dotsenti, p.f.f.d. (PhD),
Anvar Ergashovich Sattorov,
Buxoro davlat pedagogika instituti 2-bosqich
magistrnati To'rayeva Sitara*

MASHG'ULOTLARDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK - PSIXOLOGIK JIHATLARINI O'RAGNISH ORQALI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH YO'LLARI

Annotatsiya

Maqolada mashg'ulot jarayonida voleybol o'yinchilarining o'zaro qarashlari, psixologik holatlarini o'rganish orqali ularni musobaqaga tayyorlash yo'llari o'rganilgan.

Аннотация

В статье рассматриваются взгляды и отношение волейболистов во время их тренировок и способы их подготовки к соревнованиям.

Annotation

The article explores the views and attitudes of volleyball players during their training and how to prepare them for the competition.

Tayanch so'zlar: psixologik tayyorgarlik, voleybol, voleybolchilarni tayyorlash, psixologik hissiyotlar, musobaqaoldi vaziyatlar.

Ключевые слова: психологическая подготовка, волейбол, тренировка волейболистов, психологические эмоции, предсоревновательные ситуации.

Key words: psychological preparation, volleyball, volleyball players training, psychological emotions, pre-competitive situations.

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug’ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog’lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ’ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog’lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to’laqonli va samarali foydalanishni ta’minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish maqsadida aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta’minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish;

- ilg’or jahon tajribasi asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni ilmiy-metodik ta’minlashni takomillashtirish;
- yangicha fikrlaydigan trener kadrlarni tanlash va tayyorlashni tashkil etish;
- innovatsion tafakkurli ma’muriy kadrlarni tayyorlash va tanlashni tashkil etish;
- sport tibbiyotini takomillashtirish, sog’lom turmush tarzini va sog’lom ovqatlanishni targ’ib qilish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amalga oshirish;
- seleksiya yo’li bilan iqtidorli sportchilarni tanlash, seleksioner trenerlar faoliyatini qo’llab-quvvatlash chora-tadbirlarini kuchaytirish;
- jismoniy tarbiya va ommaviy sportni, sog’lom turmush tarzini ommalashtirish ishlarini tashkil etish va amalga oshirish jarayonida axborotlashtirishning yuqori darajasini ta’minlash va multimedia mahsulotlaridan foydalanish;
- energiya va resurslarni tejaydigan texnologiyalarni faol joriy etish asosida davlat sport muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash;
- jismoniy tarbiya va ommaviy sportni hamda sog’lom turmush tarzini ommalashtirish bo’yicha innovatsion chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish kabi bir qancha vazifalar turadi [2].

Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy mashqlar yoki sport turlari bilan shug’ullanishga barcha imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratilgan. Ta’kidlash joizki, yurtimiz bo’ylab ommaviy sog’lomlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning voleybol turi beqiyos ahamiyat kasb etadi. Darhaqiqat, voleybol Yer kurrasida eng ommaviylashgan sport turi deb tan olingan.

Bizga ma’lumki, sport o’yinlarida har bir o’yinchining jismoniy va ruhiy holati, jamoada o’zaro munosabatlar musobaqa natijasiga ta’sir ko’rsatuvchi muhim omillardan biridir. O’yinchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik holatlari o’zaro chambarchas bog’liq hisoblanadi. Mashg’ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o’yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslanilsa yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi voleybolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o’yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko’rsatkichlarga ega bo’la turib, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo’lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo’ladi.

O’yin sharoitida bajariladigan texnik harakatlarning samarasi musobaqa sharoitida butunlay boshqacha bo’ladi. Shuning uchun musobaqa sharoitida bajariladigan harakatlarni nazorat qilish va baholashda turli usullardan foydalaniladi. Ekspert bahosi, videoe yozuvlar va boshqalar shular jumlasidandir [5].

Jumladan, ko’p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi [3].

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar – xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko’rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo’lishi lozim. Bu borada shug’ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat’iyatlik, zukkolik, «makkorlik» va ixtirochilik fazilatlarini shakllantirish lozim [4].

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo’lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg’ulot va musobaqa jarayonlarida shakllantiriladi, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida rivojlantirish talab etiladi.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo’nalishda olib boriladi [4]:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Voleybol maydonchasi gandbol, basketbol va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo’lgani va unda har bir jamoada 6 o’yinchining o’zaro tezkor va o’zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilishi hamjihatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o’z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash

hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Quyida berilgan psixologik test orqali trener har bir o'yinchining psixologik holatlarini o'rganish uchun juda qulay hisoblanadi.

T- jadval metodikasi (J.A.Po'latov)

Maqsad: Mazkur metodika asosida jamoada psixologik muhit, shaxslararo munosabat jarayonlari, guruh a'zolarining o'zaro qarashlari, ularda individual psixologik xususiyatlarinin o'rganish va aniqlash maqsad qilib olingan.

Materiallar: T-jadval, marker.

Ko'rsatma: Trener guruhda ishtirokchilarning barchasiga maxsus tayyorlangan T – jadvalini guruh a'zolarining har birini orqa yoqasiga qadab qo'yadi va jadval bo'yicha ijobiy va salbiy sifatlarimizni o'zaro yozib berish ko'rsatmasi beriladi. 30 daqiqa berilgan reglament vaqt ichida guruh a'zolari bir-birlarini navbat bilan ijobiy va salbiy sifatleri t-jadvalida qayd qilinadi. Belgilangan vaqt tugaganidan so'ng har bir ishtirokchilarning t-jadvali yig'ib olinadi. T-jadvalida keltirilgan har ishtirokchining ijobiy va salbiy sifatleri trener tomonidan tanishib chiqiladi hamda har bir ishtirokchilarning guruhda tutgan mavqe, o'rni haqida tavsif bilan tanishtiriladi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

T-jadval	
Ijobiy sifat	Salbiy sifat
Ijodkor	Ochko'z
Tashabbuskor	Jahldor
Kuchli	Yolg'onchi
Rostgo'y	Ikkuyuzlamachi
Mehribon	Baxil
Kamtar	Mansabparast
Shirinso'z	Xudbin
Saxiy	Qo'pol
Chaqqon	Sust
Harakatchan	Toshtag'r
G'amxo'r	Maqtanchoq
.....

Voleybolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishonitirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv sistemasi) va periferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilib maqsadga muvofiqdir.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'iy nazar, turli xil psixologik holatlar (lixoradka – talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va h.k.)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg’ulotlarda bo’lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o’rganiladi. Bunda videofilmlar, «sport razvedkasi» taqdim etgan ma’lumotlar va boshqa ma’lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o’zlashtirilganidan so’ng, ular modellashtirilgan mashg’ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

1. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro’y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki «stress-qo’zg’atkichlar» ta’sir etmayapti, men ulardan xalos bo’ldim;
- o’zimni a’lo his qilayapman;
- ertangi musobaqa meni qiziqitirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;
- bugun tinch va osoyishta uxlayman, butun ichki a’zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;
- uyqudan a’lo kayfiyat, a’lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg’ondim;
- o’rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko’tardi, o’zimni yengil his qilmoqdaman, «uchishga tayyorman»;
- biroz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni «qushdek» yengil qildi;
- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a’lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;
- ertalabki modellashtirilgan yengil mashg’ulot meni a’lo «sport formasida» ekanligimni eslatdi;
- tushlikdan so’ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag’ishladi;
- musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko’zim yumilgan holatda jangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;
- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a’zolarim osoyishta dam olmoqda;
- nafaslarim ravon, yuragimni urishi me’yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;
- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko’z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;
- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o’yinoldi mashg’ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni «charxlayman»;
- o’yinoldi mashg’ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlarini va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;
- jangovor holatga keldim, «jangga» tayyorman;
- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor![4,5].

Xulosa qilib aytganda, voleybol o’yinchilarining mashg’ulot jarayonida o’zaro psixologik qarashlarini o’rganish orqali musobaqaoldi va musobaqa jarayonlarida kuzatiladigan psixologik faktorlar, ularni o’rganish, sport mashg’ulotlarini qiziqarli, optimal metodlar yordamida olib borish - kelajakda ushbu sport turi bo’yicha namunali, malakali, iqtidorli sportchi yetishib chiqishiga asos bo’ladi.

Maqoladagi izlanishlar tahlili shuni ko’rsatdiki, voleybolchilarning psixologik va texnik tayyorgarligi darajasi ko’plab omillar bilan belgilanadi: voleybolchilarning o’zaro qarashlari va bir-birlarini tushunib yetishlari, umumiy va maxsus tayyorgarlik ko’rsatkichlari, tezlikni kuchaytirish xususiyatlarini rivojlantirish, sakrash qobiliyati, motor reaksiyalari tezligi va qo’lning mushak kuchini oshirish, hujumni amalga oshirish va hokazolar. Tadqiqot natijasida olingan ma’lumotlar shuni ko’rsatadiki, dasturlash ko’nikmalarini shakllantirish, o’yinchilar o’zaro bir-birlarini aniq tushungan holda va raqib bilan o’yinda harakat qilish paytida vosita harakatlarini tuzatish yangi yo’nalish, sport tayyorgarligi tizimini sifat jihatidan yaxshilash uchun qo’shimcha imkoniyatlar ochib beradi. Ushbu yondashuv sport mahorati o’sishi uchun muhim omil sifatida vosita harakatlarini boshqarish samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. САТТОРОВ А. Э., ИБРАГИМОВ А. К. СПОРЧИЛАРДА ХИССИЙ-ИРОДАВИЙ СИФАТЛАР ШАКЛЛАНИШИНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ //ПСИХОЛОГИЯ Учредители: Бухарский государственный университет. – №. С2. – С. 112-118.

2. Сатторов А.Е., Ибрагимов М. Методы и средства формирования специальных умений в процессе проведения индивидуальных занятий тренеров по боксу //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1302-1307 гг.

3. Сатторов А.Е., Рустамов А. Пути укрепления здоровья студентов путем организации трехэтапных спортивных соревнований в Узбекистане //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1121-1127.
4. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО Дар, 1995.
5. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. - Т.: ООО «Меҳридарё», 2009.
6. Ashrapovich, N. F. (2022). Forms of control over the professional and pedagogical activity of the trainer and its pedagogical significance. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(1), 372-379.
7. Azimovna, F. M. (2021). The quality assessment technology and development techniques in volleyball players. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 2(04), 242-248.
8. Савенков Г.И. Причинная обусловленность осознанной регуляции двигательных действий при формировании интеллектуальной готовности спортсмена. / Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (2-5 июня 2009 г.). - М: «Анита Пресс», 2009. -С. 22-25.

*Buxoro davlat universiteti dotsenti, p.f.f.d. (PhD),
Anvar Ergashovich Sattorov,
Buxoro davlat pedagogika unstitutini 2-bosqich
magistrnati Sirojov Shamsiddin*

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chaqqonlik, ephilik, egiluvchanlik, kuch,) tarbiyalash xususiyatlari, ularni rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar jamlanmalari to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

Аннотация

В данной статье представлена информация об особенностях воспитания у дошкольников физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила,) упражнениях, применяемых в их развитии, а также о национальных сборниках подвижных игр.

Annotation

This article provides information about the features of the upbringing of physical qualities in preschoolers (speed, agility, dexterity, flexibility, strength,) exercises used in their development, as well as about national collections of outdoor games.

Kalit so'zlar

Sodda o'yinlar, kompyuter o'yinlar, aqliy, estetik rivojlantirish, jismoniy rivojlanish baquvvat, o'tish ko'prikcha, jismoniy va shaxsiy rivoj, jismoniy tarbiya, sport qadriyat, aqliy, texnologik, axloqiy, etik va estetik qadriyat.

Ключевые слова

Простые игры, компьютерные игры, умственное, эстетическое развитие, физическое развитие энергетическое, переходный мост, физическое и личностное развитие, физическое воспитание, спорт ценностные, умственные, технологические, моральные, этические и эстетические ценности.

Keywords

Simple games, computer games, mental, aesthetic development, physical energy development, transitional bridge, physical and personal development, physical education, sports value, mental, technological, moral, ethical and aesthetic values.

Mustaqillik sharofati tufayli millat genofondini shakllantirish, sog'lom turmush tarzini kuchaytirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sport borgan sari milliy istiqbol g'oyasining strategik quroliga aylanib bormoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tashabbusi va rahnamoligida ushbu soha qisqa vaqt ichida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida asrlarga teng o'zgarishlar va ulkan islohotlar yo'lini bosib o'tib, buyuk istiqbol sari qanot yozmoqda.

Maktabgacha tarbiyani insonparvarlashtirish uni yangilash jarayonining asosi hisoblanadi. Olimlar, amaliyotchi mutaxassislarining tobora ko'proq qismi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

tarbiyalash tizimi shaxsga majmuali, insoniy ta’sir o’tkazishi, har bir bolaning muntazam va imkon qadar to’la jismoniy rivojlanish huquqi amalga oshirilishini ta’minlashi kerak, degan xulosaga kelmoqdalar.

Bolalarni o’rab turgan muhit o’zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o’yinlar o’rniga kompyuter o’yinlari kirib keldi. Bolani, aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo’llarini izlash, birinchidan, ko’rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o’sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va uslubiy sharoitlarini o’rganish zarurati bilan bog’liq.

Ilk go’daklikning jiddiy xususiyati bolaning salomatligi, jismoniy rivojlanish holatining o’zaro bog’liqligidir. Sog’lom, jismonan baquvvat bola kasalliklarga kamroq chalinish bilan birga psixik jihatdan ham yaxshiroq rivojlanadi.

Bundan shunday fikr kelib chiqadi: maktabgacha tarbiya muassasalarida maktabga jismoniy tayyorlikning «o’tish ko’prikcha»sini yaratish kerak ekanki, birinchi sinf o’quvchisi o’quv kuni tartibi yuzaga keltiradigan jiddiy zo’riqishlarga bardosh bera oladigan bo’lsin.

Shunga ko’ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan sog’lomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo’lishdek hayotiy ehtiyojlar asosida harakatga bo’lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur muammoning echimi, bizingcha, yaxlit tarbiya jarayonini, bolaning har tomonlama mutanosib, jumladan, jismoniy va shaxsiy rivojini ta’minlovchi ijtimoiy-pedagogik sharoitlar birligini yaratishda. Bunda bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning o’yin shakllari eng qimmatli sanaladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining ko’pgina olimlari fikricha, o’sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalashdan maqsad shaxsning jismoniy va ma’naviy madaniyati asoslarini shakllantirish, salomatlik zahiralari sog’lom turmush tarzida faol hamda uzoq muddat davomida amalga oshirilayotgan qadriyatlar tizimi sifatida yuksaltirishdan iboratdir. Ularning mulohazalaridan kelib chiqib, maktabgacha yoshdagi bolalarga nisbatan tatbiq etilsa, jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan tarkib topadi:

- bolalarda salomatlik, jismoniy tarbiya va sport qadriyatlarini o’zlashtirishda ongli ehtiyojni shakllantirish;

- boladagi jismoniy sifatlar, harakat ko’nikma va malakalari rivojining zarur hamda etarli darajasini ta’minlovchi jismoniy imkoniyatlarning tabiiylikka muvofiq va individual - mos tarzda rivojlantirilishi;

- maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy umumiy tarbiyaga oid ma’lumotlarni berish, bunda ularning jismoniy tarbiyasiga oid aqliy, texnologik, axloqiy, etik va estetik qadriyatlarni o’zlashtirishga erishish;

- bilimlarning mustaqil mashg’ulotlar o’tkazishning boshlang’ich ko’nikmalari darajasida dolzarblashuvi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimi, tuzilishining innovastion qo’shimchalariga xos asosiy muammolar quyidagilardir:

a) bolalarning psixik rivojlanishi jarayoni sharoitlarini optimallashtirish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish imkoniyatlari;

b) maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy sifatlarini rivojlantirish va asosiy harakatlarini shakllantirishning yosh xususiyatlari;

v) maktabgacha bolalar muassasalarida jismoniy tarbiyaning metodologik muammolari;

g) maktabgacha jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashning tashkiliy-mazmuniy asoslari.

Ko’pgina mualliflar maktabgacha yoshdagi bolalarda alohida harakat sifatlarining namoyon bo’lish darajasida muayyan ritm mavjudligini aniqlaganlar. Harakatlarning eng yuqori darajadagi muvofiqligi kunduz kuni kuzatilgan. Mushakllarning ishchanlik qobiliyati bahorda orta borib iyunda maksimal qiymatgacha etadi, ayni vaqtda jismoniy rivojlanish sur’atlari ham tezlashadi.

Olimlar noqulay iqlim sharoitlari bolalarning jismoniy sifatleri rivojlanishiga salbiy ta’sir ko’rsatishini qayd etadilar. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning alohida harakat qobiliyatlari rivojiga sezitiv davrlarni hisobga olgan holda e’tiborli ta’sir ko’rsatishning ulkan imkoniyatlari tajriba yordamida tasdiqlangan (M.N.Koroleva, L.T.Mayorova, V.M.Zuev va b.). Bu qobiliyatlar shu yosh uchun etakchi jismoniy sifatleri rivojlantirishga qaratilgan bo’lib, ular faqat darajani ko’tarishgagina imkon bermay, boshqalarining to’laqonli, har tomonlama shakllanishini ta’minlaydi

Mutaxassislarning ta’kidlashicha, maktabgacha yoshda saralashning prognostik shakli muayyan murakkabliklarni yuzaga keltiradi. Besh-etti yoshli bolalarda harakat sifatleri darajasini bevosita testlash noaniq natija beradi, chunki bu natija mazkur sifatning mavjud imkoniyatlari bilan bog’liqmi yoki uning

yoshga bog'liq holda shakllanish sur'atlari - tezlashgan yohud sekinlashgan sur'atiga xos xususiyatlarigami, aniq emas.

Adabiyotlarda maktabgacha yoshdagi bolalarda maktabgacha ta'lim muassasasi sharoitida harakat sifatlarini majmual rivojlantirish bo'yicha etarli miqdordagi tadqiqotlar mavjud emas.

Maktabgacha yoshda, deb qayd etadi qator mualliflar: o'z tanasini boshqarish faol davom etadi (harakat va faoliyatlar muvofiqligi, tana tuzilishining shakllanishini boshqarish hamda unga qadriyat sifatida qarash). Ayni vaqtda maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi bilan bog'liq qator muammolar o'z echimini topgan emas. Ular, xususan, quyidagilardan iborat:

□ maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida ko'p sonli turli- tuman harakatli o'yinlarni qo'llash ularni jismoniy sifat ustuvor rivojlantirishga ko'ra aniq tabaqalashtirish asosida amalga oshirilmaydi;

□ 3-6 yoshli bolalarning yoshini hamda jinsini e'tiborga olgan holda harakatli o'yinlardan foydalanish asosida jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirish muammosi to'la hal etilmagan;

□ jismoniy sifatlar maqsadli rivojlantirish asosida harakatli o'yinlarni qo'llash texnologiyasi ishlab chiqilmagan;

□ va, nihoyat, biz turli yosh va jinsli 3-6 yoshdagi bolalarda jismoniy sifatning o'zaro ta'siriga xos xususiyatlar chuqur koordinatsion tahlil asosida aniqlangan ilmiy ishlarni topa olmadik.

Bizningcha, mazkur muammolarning hal etilishi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimini takomillashtirishda ham ilmiy-nazariy jihatdan, ham amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o'yinlarga bo'lgan e'tiborni sport mashg'ulotlari foydasiga pasaytirish maqsadga muvofiq emas. Ularni tabaqalashtirib aniq yo'nalishga muvofiq: alohida jismoniy sifatlar va psixik jarayonlarni, shuningdek, ularni o'zaro aloqador ravishda qo'llagan ma'qul.

Bunda ulardan maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash amaliyotida foydalanishda quyidagi xususiyatlarni nazarda tutish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Усманходжаев Т.С. Народные игры, национальные виды спорта и пути их использования в физическом воспитании детей и молодёжи /Соғлом авлод тарбияси буюк давлат куриш заминидир. Илмий амалий анжуман материаллари. 2-кисм. Тошкент. 1994, - Б. 165-166.

2. Усманходжаев Т.С. Соғлом бола - эл бойлиги //Кичик ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси тўғрисида. Тошкент. «Янги аср авлоди». 2005. - Б. 61.

3. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М., 1975. - С. 204.

Raximova Gulrux Ilxomovna
Arslonov Javohir Qahramonovich
Turkiston Yangi Innovatsiyalar Universiteti
1 bosqich magistri
tyiu.info@gmail.com

O'SMIRLAR VA XOTIN QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Annotasiya: Ushbu maqolada xotin-qizlar sportini rivojlantirish, ayollarning o'ziga xos bo'lgan morfo-funksional xususiyatlari, jismoniy taraqqiyoti va uning tahlili aks etgan.

Kalit so'zlar: xotin-qizlar sporti, mashg'ulotlar, jismoniy tayyorgarlik, trenirovka, harakat, malaka, ko'nikma.

O'zbek ayollarining kiyinish, zebu-ziynatlarni taqish, bezanish borasidagi say harakatlari, orzu-umidlari qadimgi davrlarda ham boshqa xalqlardan kam bo'lmagan. Xozirgi mustaqillik davridagi ayollarning milliy ma'daniyati, ayniqsa miliy zamonaviy kiyimlarni kiyishi, qimmatbaxo bezaklarni taqishi, turmush ma'daniyatini barcha soxalardagi amaliy faoliyatlari Evropa va Osiyo mamlakatlardagi ayollar ma'daniyatidan kam emas, balki ustunroqdir ham.

O'zbek xalqining eng ulug'vor urf-odatlaridan biri sunnat, o'g'il uylantirish va qiz chiqarish to'y marosimlaridir. Bunday ko'p qirrali va keng qamrovli madaniy tadbirlarni o'tqazish uchun har bir ota ona bir umr yig'inadi, topgan tutganlarini farzandlar baxti uchun sarf etadi. Bu odatlar jaxondagi mamlakatlarda kamdan kam uchraydi, desak unchalik lof va mubolag'a bo'lmasligi kerak. Bu yo'da o'zbek ayollarining or-nomus, qavm-qarindosh maxalla qo'shniçilikdagi ma'naviy ma'muriy tadbirlar,

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

xayriyalardagi odamiylik amalga oshirilmoqda. Bu jaxon xotin –qizlari orasidagi eng ulug’vor va ustuvor madaniyat hisoblandi.

Lekin, bu faoliyatlar negizida “soya” da qolib ketayotgan eng muxim masalalar yo’q emas. Ya’ni bolalarni ko’paytirish, ularni tarbiyalab voyaga etkazish maqsadida ko’pchilik ayollar, xatto yosh kelinchaklar ham o’z salomatligi xaqida kam darajada g’amxo’rlik qiladi. To’y marosimlar va boshqa yumushlar uchun pul yig’ish, boylik to’plash ortiqcha zebu-ziynatlarga burkanish maqsadida jismoniy va faol harakatlar bilan shug’ullanishni unutilib qo’ygan yoki umuman bilmaydigan ayollar ko’paymoqda.

Respublika Prezidendi va xukumatining tashabuslari xamda bevosita g’amxo’rliklari tufayli «Ayollar yili» (1999), «Sog’lom avlod yili» (2000), «Onalar va bolalar yili», (2001), «Qariyalarni qadrlash –yili» (2002), «Obod mahalla yili» (2003), “Yoshlar yili”, ushbu yil “Qishloq taraqqiyoti va farovonligi”, bunga bag’ishlab o’tkazilayotgan tadbirlar o’z samarasini bermoqda. Ularning mazmunida «sog’lom ona sog’lom bola», «Sog’ tanda-sog’lom aql», «Barkamol avlod tarbiyasi» kabi muxim shiorlar ostida turli tuman ma’daniy-ma’rifiy va sport tadbirlari tashkil etilmoqda. Ularning negizida asosan xotin qizlarning salomatligi, ma’daniy turmush farovonligini oshirish, o’quvchi va talaba qizlarning kasb hunar egallashlari, sog’lom turmush tarzini egallashlarini axamiyat kasb etmoqda.

Ommaviy axborot vositalari, teleradio va san’at saroylari, ulkan sport inshootlarilarida xotin-qizlar faolyati, ularning zamonaviy madaniyati doimo o’z ifodasini topmoqda. Ta’kidlash lozimki, umum-ta’lim maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, turli xil o’rta maxsus va oliy ta’lim muassasalarini taxsil olayotgan qariyb 6 milion yoshlarni yarmidan ko’pini xotin qizlar tashkil etadi. Ularning 75-80 % esa maxalliy millat vakillari. Bu juda quvonarli dalil va voqelikdir. Lekin ular orasida jismonan zaif, kasalmand, tug’ma nogironlar xam oz emas. jismoniy tarbiya darslarida muntazam shug’ullanuvchilarning 50-60% dastur talablarining o’z vaqtida o’zlashtira olmaydi yoki keyinchalik xam to’la bajara olishmaydi. Barcha turdagi ta’lim muassasalarida tashkil etilgan sport to’garaklarida muntazam shug’ullanuvchilar umumiy qizlar soniga nisbatan 5-10% dan oshmaydi.»Umid nihollari», «Barkamol avlod», «unversiada» va boshqa turli sport musobaqalarida faol ishtirok etuvchi xotin-qizlar soni 25-30% atrofidadir. Ayniqsa «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari bo’yicha tayyorgarlik mashg’ulotlari xamda musobaqalarida bevosita qatnashayotgan soni xam sifati qanoatli darajada emas. Bularning obektiv va subyektiv sabablari juda ko’p. Eng achinarli tomoni shundaki, o’zbek qizlari ayniqsa-qishloq sharoitlarida «jismoniy tarbiya « darslari, to’garak mashg’ulotlari xamda sport musobaqalarida z’rama-zo’raki shug’ullanadilar, ya’ni «qoniqarli» baxo olish uchungina qatnashadilar. Bu o’z navbatida jismoniy tarbiya va sportning salomatlik, jismonan rivojlanish, chiniqish kabi tarbiyaviy jarayonlarni yaxshi bilmaslikning oqibatidir. Bularning sabablaridan biri ota-onalarning tazyiqi va voyaga etgan qizlarning sport kiyimlarida og’il yigitlar oldida shug’ullanishga uyalishidir. Lekin zamonaviy madaniy jixatdan rivojlanib borayotgan qizlar bunday xolatlariga unchalik e’tibor berishmasligi amalda sinalmoqda. Ular sportda yaxshi natijalarga erishmoqda. Bu yo’lda kurash , suzish, gimnastika, engil atletika ayniqsa sharqona yakka kurashlar bo’yicha tashkil etilgan to’garaklar, markaziy seksiyalar sport maktablarida shug’ullanayotgan o’zbek qizlarini ko’z oldiga keltirishning o’zi kifoyadir.

Iroda To’laganova (katta tennis) Saida (suvda suzish), Yulduz Xamraqulova (shaxmat), va boshqa estedodli sportchi qizlar faqat yurtimiz yoki markaziy Osiyodagina emas, xatto Osiyo va Jaxonga tanilgandir.

Shu o’rinda eslash joizki, mustaqillik yillarigacha O’zbekistonda keng tanilgan Rixsi Qoziyeva (Gimnastika, jismoniy mdaniyat tarixi), Ozoda Riqsiyeva (Stol tenisi, sport tibbiyoti), Klara Shokrjonova (Yengil atletika) kabi ayollar sport va sport fanlari olamida katta xizmat qilib kelayotgan odamlardir.

Xozirgi olimpiya o’rinbosarlari kollejlari, sport maktablari, jismoniy tarbiya fakultetlarida taxsil olayotgan bo’lajak mutaxassislar yuqorida nomlari qayd etilgan olimlar izidan borishga harakat qilishlari lozim. qolaversa barcha turdagi kasbhunar kollejlari, akademik litseylar va oliy talim muassasalarida ta’lim olayotgan o’zbek qizlari ham jismoniy tarbiya va sport bilan muntazzam shug’ullanishlari, o’z salomatliyeklarini umr bo’yi yaxshi saqlash yo’llarini chuqur o’rganib olishlari lozim.

O’zbekiston respublikasi prizidenti hukumatining «Bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tashkil etish» to’g’risidagi farmoni (2002 yil 24 oktyabr) va qarorini (31 oktyabr 2002 yil) amalga oshirishda qishloq va shaharlardagi ixtidorli o’zbek qizlarni sportga jalb qilish lozim. Ularni tarbiyalab yetishtirish hamda jaxon sport musobaqalari, ayniqsa olimpiya o’yinlarida ulvrning ishtirokini taminlashdek murakkab masuliyatni tarbiyaviy jarayonlarni amalga oshirish zarurdir.

O’zbekistonning mustaqilligi yillarida respublika prezidenti va xukumati tomonidan juda ko’plab tub isloxtalar o’tkazildi. Ularning mazmuni, maqsadi va vazifalari tarkibida xotin-qizlar jamiyat taraqqiyotidagi o’rni ayniqsa onalar va bolalar sog’ligini yaxshilsh tadbirlari katta o’rin egallamoqda.

Yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalab voyaga etkazishdek muxim ma'suliyat eng avvalo onalar zimmasidadir. Bu o'z navbatida onalar va bolalarni salomatligini muxofaza qilish, ijtimoiy-moddiy yordam ko'rsatish, sog'lom turmush tarzini taminlashdek keng qamrovli tadbirlarni amalga oshirishni taqozo etmoqda. Shu asosda bog'cha tomosha qilish zamonaviy estrada qo'shiqlari va raqslariga xamohang bo'lishda Evropa va Amerika xamda Yapon xotin qizlaridan qolishmayotir. Bu mustaqillik inom etgan nafis tuxfalarning namunasidir. Chunki jaxonda ijtimoiy-ma'daniyat yoshlar sanati yani bosqichlarga ko'tarilib, ular barcha xududlarga, shuningdek o'zbek diyoriga xam quyosh nurlaridek tez va keng tarqalib bormoqda.

O'zbek xalqi asrlar davomida ezgulikni o'zida aks ettirgan qadimiy va boy milliy madaniyati bilan jahon sivilizasiyasiga ulkan hissa qo'shgan buyuk xalqlardan biridir. Mustaqil Respublikamizni jahonga tanitishda sportning ahamiyati katta bo'lmoqda. Hozirgi kunda milliy o'yinlar, kurash, uloq shu bilan bir qatorda xalqaro sport turlari - tennis, boks, futbolning dunyo xalqlari o'rtasida o'zbeklarning obro'sini oshirishga xizmat qilayotganligining guvohimiz. Qadriyatlarni e'zozlash, qadimiy urf-odatlarini shakllantirish, e'tiqodlarni mustahkamlash, avlodan-avlodga o'tib kelayotgan madaniy merosimizni kelajak avlodga yetkazish va yoshlar ongiga milliy xalq o'yinlarining mazmun-mohiyatini chuqur singdirish bugungi dolzarb masaladir.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlaydi, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi.

Yosh sportchilarning dastlabki bosqichda tayyorgarlik ishlarini o'rgatish ko'nikma hosil qilish, sport mashg'ulotlarini tashkillashtirishning eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning oktyabrdagi jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bag'ishlangan videoselektordagi ma'ruzasi takomillashtirish va tayyorgarlikning boshqa bosqichi uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi. Insonning sportga oid faoliyati qanday maqsad va mazmun yoki qaysi yo'nalishda amalga oshirilmasin, uning pirovard unumdorligi va harakat samaradorligi, o'z navbatida muvofiq jismoniy sifatlar, harakat malakalari, ko'nikmalari va albatta organizmning funksional imkoniyatlariga tayaniladi.

Ayollarning organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funksional, anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Jumladan ayollarda balog'at yoshi - 34 yoshgacha, o'rta yosh - 35-54 yosh, keksa yosh 55-74 yoshgacha hisoblandi. Bunday yoshga doir xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa - onalik funksiyalari bilan ham bog'liq [2]. Kundalik harakat hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texniktaktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning qisman ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi. Bunday salbiy "izlar" odamning ayniqsa yosh qizlarning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushiradi, uyqusini buzadi, pirovard ish qobiliyatini susaytiradi va uning to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar xotin-qizlar faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning normal o'sishiga ta'sir etibgina qolmay, balki turli funksional "ob'ekt"larga lokal yoki global patalogik asoratlarning yuzaga kelishiga sababchi bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa jismoniy sifatning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati oshmaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan, jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'lqinsimon" prinsipda oshirib borish darkor. Demak, xotin-qizlar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir. Shunday ekan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darslari, trenirovka mashg'ulotlari, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rivojlantirish va boshqarish har bir

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxslarga katta mas'uliyat yuklashi, ularning jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport moslamalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarur ekanligi isbot talab qilmaydi. Alohida e'tibor qaratish muhimki, xotin-qizlar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi. Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustivor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan bog'liq.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari oldiga qo'yiladigan asosiy maqsad sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishishdir. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan, hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar organizmga ijobiy ta'sir qilar ekan. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslanmagan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik malakali sportchi xotin-qizlarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratining samarali shakllanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy metodik adabiyotlarning tahliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarning samarali ravishda rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratning shakllanishiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Ko'p hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etishi ham ehtimoldan holi emas. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish kelajakda sog'lom farzandlarning tug'ilishiga olib keladi. Zero, farzandlarimizning sog'lom bo'lishi yurtimizning farovon, gullab yashnashini ta'minlaydi. Chunki, kelajagimiz bu bizning farzadlarimizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". T.: 2016y. UzDJTI, 150b.
2. Бубе Х., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике - М.: Физкультура и спорт, 1968, 238с.
3. Abduraxmonov M., Maxmudov A. Jismoniy tarbiya va sport. Sport tibbiyoti. T.: 2016y. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 83b.
4. "Ayollarning fan va sportdagi o'rni". Ilmiy amaliy anjuman tezislari to'plami. 2007 yil 14 aprel.
5. Yuldasheva, S. (2021). The Emergence of Libraries as a Hotbed of Spirituality and Enlightenment. International Journal of Culture and Modernity, 10, 43-51.
6. Юлдашева, С. Н. (2020). СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ АУДИТОРИИ. ТИПОЛОГИЯ ЧИТАТЕЛЕЙ. Oriental Art and Culture, (V).
7. Sohiboxon, Y. (2021). O'ZBEKISTONDA KUTUBXONACHILIK SOHASINING RIVOJI. Oriental Art and Culture, (7), 260-268.
8. Yuldasheva, S., Habibjonov, I., & Haydarov, A. (2020). Librarianship in the formation of book reading. Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems, 12(2), 2925-2927.

Ж.Р.Жўраев

Бухоро давлат университети
Спорт назарияси ва методикаси
ўқитувчиси

ЗАМОНАВИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ

Таянч сўзлар: спорт тайёргарлиги, спорт фаолияти, психологик тайёргарлик, координация, иродавий сифатлар, эмоционал ҳолат.

Ключевые слова: спортивная подготовка, спортивная деятельность, психологическая подготовка, координация, волевые качества, эмоциональное состояние.

Key words: sports training, sports activities, psychological preparation, coordination, will qualities, emotional states.

Ушбу мақолада, бадий гимнастикачи қизларни юқори спорт маҳоратига эришишда уларга психологик таъсирни тўғри тақсимлаш, нораціонал психологик таъсирнинг салбий ва ижобий оқибатлари ҳақида фикр юритилган.

В данной статье говорится о том как правильно распределить психологическое воздействие, отрицательные итоги нерационального психологического воздействия в процессе достижения высшего спортивного мастерства девочек по художественной гимнастики.

This article discusses the proper distribution of psychological effects of athletic gymnastics girls in achieving high sporting skills and negative and positive effects of neutral psychological impact.

Ўзбекистон Республикасининг узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбиянинг кенг кўламда ташкил қилинишидан асосий мақсад аҳоли соғлиқ даражасини иложи борича яхшилаш, соғлом, баркамол, ҳар томонлама етук авлодни вояга етказиш ва Ўзбекистон Республикасини турли спорт йўналишлари орқали бутун дунёга танитиш бўлиб ҳисобланади. Бу йўналишда олиб борилаётган ислохотлар ўз самарасини бермоқда. Хусусан, “Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатининг асослари тўғрисида”ги Қонун, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуннинг қабул қилиниши, Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг жорий этилиши бу соҳанинг янада ривожланишига асос бўлди. Айниқса барча спорт турларининг ичида нафис, жозибадор, аҳолининг барча қатламига мансуб гимнастика спорт тури ривожланди. Гимнастика спорт тури билан шуғулланишга етарли шарт-шароитлар яратилаётган бир пайтда, мутахассисларни жаҳон ареналарида етакчи ўринларни эгаллайдиган гимнастларни тайёрлашда нафақат техник, тактик тайёргарлик, балки уларнинг психолригик тайёргарлиги ҳам ўйлантириб келди. Кўп йиллик кузатув ва тадқиқотлар шуни кўрсатадики, спортчиларнинг психологик тайёргарлигисиз юқори натижаларга эришиб бўлмайди.

Психологик тайёргарлик — бу кучли асаб зуриқиши ҳолатларида яъни, толиқиш, кучли рақобат, хатога йўл қўйиш, етакчилик қилиш ва бошқаларда энг мақбул психологик ҳолат, хотиржамлик, ўзини идора қилишни сақлашни билиш кўникмаларини шакллантиришга қаратилган психологик ва педагогик тадбирлар тизимидир. Бундан ташкари психологик тайёргарлик асосий психик хусусият ва малакаларни шакллантириш ва такомиллаштириш, тарбия ва таълим билан боғлиқ вазифаларни ҳам ҳал қилади.

Психологик тайёргарлик тизимида қўйидагиларни ажратиб кўрсатиш қабул қилинган:

- 1 — базавий психологик тайёргарлик;
- 2 — машқларга психологик тайёргарлик;
- 3 — мусобақаларга психологик тайёргарлик;
- 4 — мусобақалардан кейинги психологик тайёргарлик.

Бу тизим асосида бир томондан спорт турига хос психологик хусусиятлар, иккинчи томондан эса спортчининг психологик жихатлари мужассамдир. Иккаласи ўртасидаги мутаносиблик қанчалик кўп бўлса, гимнастикачидан шунчалик тез баланд натижалар кутиш мумкин. Гимнастларнинг спорт тайёргарлиги жараёнида психологик тайёргарликнинг энг муҳими бадий гимнастикада юқори спорт натижаларига эришиш учун зарур бўлган шахснинг психологик функциялари, хусусият ва сифатлар руйхатини тузишдан иборат бўлади. Жумладан, ушбу руйхат қўйидагича бўлиши мумкин.

1. Анализаторлар — куриш, эшитиш, вестибуляр ва ҳаракатчан таҳлил воситаларининг юқори фаоллиги.

2. Ўтиборнинг жамлиги, тасаввурларнинг аниқлиги, яхши (кўриш, ҳаракатланиш ва мусиқани эслаб қилиш билан боғлиқ) хотира, фикрлаш тезлиги, чуқурлиги ва эгилувчанлиги, бой тасаввур.

3. Координацион қобилиятларни юқори даражаси.

4. Мусиқий қобилиятлар: мусиқани эшитиш, ритм ҳисси, мусиқани тинглаш ва тушуна билиш.

5. Ифодалилиқ қобилиятлари: эмоционаллиқ, ифодалилиқ ва артистизм.

6. Маънавий — ахлоқий сифатлар: бадий гимнастикага бўлган мухаббат, интизомлилиқ батартиблиқ, кунт, бурч, шахсий жавобгарлик ҳисси, жамоа билан ҳамжихатлик, мураббийлар, тенгқурлари, рақиблари ва хакамларга нисбатан ҳурмат.

7. Ирода билан боғлиқ сифатлар: мақсад сари интилувчанлик, қатъийлик, сабр -бардош, ўзини идора қила билиш, мустақиллик ва ташаббускорлик.

8. Эмоционал барқарорлик ўз кучига ишонч, мустақиллик.

9. Психологик ҳолатларини ўзи бошқара билиш, салбий таъсирларга қарши тура билиш.

Гимнастикачиларнинг психологик тайёргарлиги уларнинг индивидуал хусусиятлари асосида олиб борилади. Шу боис ана шу тайёргарликнинг муайян услуб ва воситаларини танлашдан аввал спортчи қизларнинг психологик тавсифларини тузиш керак.

Гимнастикачиларнинг психологик хусусиятлари махсус услублар ёрдамида аниқланади ва одатда 4 бўлимдан иборат психологик тавсифнома кўринишида ёзилади.

1. Гимнастикачи ҳақида умумий маълумотлар: фамилияси, исми, отасининг исми, тугилган йили, маълумоти, ихтисослиги, спорт стажи, малакаси, ютуқлари.

2. Психик функциялар, хусусиятлар, аҳамиятли психомотор қобилиятлар ва маънавий ҳамда иродага оид сифатларнинг ривожланиш даражасини баҳолаш.

3. Индивидуал психологик хусусиятлар:

а) Нерв тизими хусусиятлари (куч, ҳаракатчанлик, қизиққонлик даражаси)

б) темперамент (мижоз) (нерв жараёнлари динамикаси): сензитивлик (сезувчанлик), реактивлик (таъсуротларга берилувчанлик), пластиклик (мослашувчанлик), реакциялар суръати, экстраинтровертлик.

в) феъл атвор (барқарор одатлар ва одатий хулқ);

г) типик психик ҳолатлар тавсифи: стартолди, психик тайёргарлик стресс, толиқиш ва бошқалар.

4. Махсус психологик билим ва кўникмаларнинг мавжудлиги: типик стартолди ҳолатларни, жанговар тайёргарлик ҳолатини шакллантириш методикасини билиш, психологик ҳолатни бошқара билиш, мусобақа стартга тайёргарлик борасидаги индивидуал тизимнинг мавжудлиги.

Базавий психологик тайёргарлик кўйидагиларни ўз ичига олади:

1. Муҳим психологик функция ва сифатлар: эътибор, тасаввур, фикрлашни ҳис қилиш, хотира кабиларни ривожлантириш.

2. Профессional жиҳатдан муҳим қобилиятлар: координация, мусиқийлик эмоционаллик шунингдек ўз хатти-ҳаракатларини таҳлил қилиш хусусиятини ривожлантириш.

3. Аҳамиятли маънавий ахлоқий ва иродага оид сифатлар: спортга мухаббат, мақсадга интилиш, интизомлилик қатъият, мустақиллик ва ташаббускорликни шакллантириш.

4. Психологик таълим, яъни инсон психикаси, руҳий ҳолатлари, керакли ҳолатни шакллантириш усуллари ва салбий ҳолатларни енгиб ўтиш услублари ҳақидаги махсус билимлар тизимини шакллантириш.

5. Психик ҳолатни бошқариш, чиқиш олдидан эътиборни жамлаш, чиқиш пайтида барча кучларни ишга солиш, салбий таъсирларга қарши туриш кўникмаларини шакллантириш.

Гимнастик машқларни бажариш учун зарур психологик функция ва сифатларни ривожлантириш, интеллектуал тайёргарлик мотивацион иродали тайёргарлик ва маънавий ахлоқий тарбия бутун педагогик жараённинг таркибий қисми бўлиб, гимнастикачиларнинг бутун спорт тайёргарлиги давомида амалга оширилади. Буларнинг воситаси сифатида исталган ўқув машқ вазифалари, услублар сифатида эса тушунтириш, кўндириш, шахсий намуна, рағбатлантириш ва жазолаш ҳамда бошқалардан фойдаланиш мумкин.

Психологик таълим ва руҳий ҳолатларни бошқариш кўникмаларини шакллантириш, эътиборни жамлаш, барча кучларни ишга солиш, салбий таъсирларга қарши тура олиш кўникмаларини шакллантириш махсус малака талаб қилади ва махсус назарий ҳамда амалий машғулотлар пайтида ҳосил қилинади.

Шу пайтгача старт олди ҳолатларининг уч асосий тури аниқланган:

1. Жанговар тайёргарлик ҳолати, қайсики ўз кучига ишонч, ғайрат кучайиши, серкувватлик спорт курашига чаққонлик билан характерланади.

2. Спорт зўриқиши ҳолати, қайсики, ҳаддан ташқари кўзғалиш, хавотир, ва хаттоки спортчини тушкунликка тушиб, бўшашиб қолишига олиб келувчи кўрқув билан фарқланади.

3. Спорт апатияси ҳолати, бунда кучларнинг қолмаслиги, бўшашганлик ва хатто ўйқусираш, чиқиш қилишни хоҳламаслик, бефарқлик, ўзига ишонмаслик тушкунликка тушиш кўзатилади.

Энг мақбул эмоционал ҳолатни шакллантириш учун мусобақалар олдидан кўйидагилар катга аҳамият касб этади:

1. Дастлабки машқ фаолияти сифати,

2. Вазифанининг тўғри кўйилганлиги.

3. Сўнгги машқнинг тўғри ташкил этилганлиги.

4. Мусобақа олдиан ўтказилган суҳбат ва рухий ҳолатни бошқарувчи машқ, мусобақалар олдиан тўйиб ухлаб олиш.

5. Мусобақалашув кунда тўғри режим ва беллашувларнинг унумли ташкил этилганлиги.

6. Мусобақага вақтида етиб келиш ва стартга пухта тайёргарлик кўриш.

7. Стартга тайёргарлик борасида индивидуал режанинг борлиги.

8. Ўзини чиқишга тайёрлаш услубларини ўзлаштириш.

Салбий эмоционал ҳолатларни бошқариш услублари.

1. Аутоген ёки рухий ҳолатларни бошқариш борасидаги машқлар.

2. Чалғиш услуби (эйтибор, фикрларни бошқа нарсаларга қаратиш)

3. Эмоцияларни ташқи ифодалаш кўринишларига таъсир кўрсатиш.

4. Тегишли тарзда оёқ, кўл чигилини ёзиш (секинлаштирилган ёки фаоллаштирилган тарзда).

5. Уқалаш ёки ўзини массаж қилиш (тинчлантирувчи ёки кўзгатувчи).

6. Атрофдаги мухитни ўзгартириш (холи қолиш ёки аксинча)

7. Нафас олишни бошқариш (чуқурлаштириш, ушлаб туриш, тезлаштириш).

8. Ўзини ўзи маъқуллаш (“баракалла”, “яхши”), ўзини тинчлаштириш (“хаммаси жойида”, “хаммаси яхши бўлади”), ўзига буйруқ бериш (“тур”, “ушла”, “тинчлан”).

9. Мураббийнинг таъсири (оғзаки ёки тактик тарзда).

10. Ирода кучини рағбатлантириш.

Чиқишга бевосита тайёргарлик тизими ҳам жуда муҳим аҳамиятга эга. У кўпроқ ёки камроқ тадбирлардан иборат бўлиши мумкин, бироқ ҳар бир гимнастикачига алоҳида, индивидуал тарзда ишлаб чиқилиши лозим.

Шу ўринда юксак натижаларга эришган машҳур гимнастикачилардан бирининг бевосита психологик тайёргарлигининг мазмунини келтирамиз:

“Кул — оёқ чигилини ёзиб олишим билан дарров утириб, аутоген машқ фониди чиқишга тайёрлана бошлайман. Мен бешинчиман. Чақиришгунча комбинациямни икки марта идеомотор тарзда ҳаёлан такрорлаб оламан. Идеомотор тарзда бажаришлар орасида ўрнимдан туриб, яна бир неча ҳаракат билан қўшимча равишда чигил ёзаман. Буёғига нафас олиш машқларини бажараман, ҳаяжонни тўхтатиш учун мушакларни бушаштиришга бор эйтиборимни жамлайман. Ўзимга буйруқ бераман: “мен хотиржамман. ўзимга бўлган ишончим мустаҳкам”. Нафас олишга эйтиборимни жамлаб, икки — уч марта текис, узун нафас оламан ва худди шундай нафас чиқараман. Буюм, кўлларни тайёрлайман бошланғич ҳолатга яқинлашаман, эйтиборимни майдончанинг муайян нуқтасига жамлаб, машқ бошлашга тайёр бўламан. ўзимга буйруқ бераман “барча кучларни ишга сол!””.

Кўриниб турибдики бевосита тайёргарлик усуллари анча осон: идеомотор бажариш, нафас олиш машқлари, ўзига буйруқ бериш, эйтиборни жамлаш. Бироқ; уларни эгаллаш фақат жиддий ёндашув ва тизимли равишда узоқ машқ қилиш орқали амалга оширилади.

Психологик тайёргарлик услублари:

1. Маъруза ва суҳбатлар.

2. Тушунтириш ва кўндириш.

3. Машҳур спортчиларнинг ифодали намуналари.

4. Ўзини кўзатиш, ўзини таҳлил қилиш ва ўзига ҳисоб беришлар.

5. Махсус адабиётларни ўрганиш.

6. Машқлар услуби.

7. Моделли машқлар.

Машқларга психологик тайёргарлик

Мусобақалашув фаолиятининг муваффақияти кўп жиҳатдан машқларнинг сифатига боғлиқдир. Шу боис гимнастикачини беллашувлардаги стресс ҳолатларига тайёрлашдан аввал уни мураккаб, озроқ давом этувчи ва бир маромда кечадиган машқ фаолиятига пухта тайёрлаш керак. Психологик тайёргарликнинг бу қисми икки вазифани хал қилиши лозим:

1. Зўр бериб машқ қилиш учун аҳамиятли мотивлар (ундовчи сабабларни) шакллантириш.

2. Спорт режими, машқ юкламалари ва талаблари, овқатланиш тартиби ва бошқаларга ижобий муносабатни шакллантириш.

Мусобақаларга психологик тайёргарлик

Масъулиятли мусобақаларга тайёргарлик шу жумладан психологик тайёргарлик беллашувлардан анча аввал бошланиши лозим. У базавий тайёргарликка таянади ва кўйидаги вазифаларни хал этиши лозим:

1. Мусобақалашув фаолиятининг аҳамиятли ундовчи сабабларини шакллантириш,

мутаносиб вазифаларни қўйиш.

2. Мусобақалар олдидан энг мақбул эмоционал ҳолатларни шакилантириш услубиятини эгаллаш.

3. Мусобақага бевосита тайёргарлик борасидаги индивидуал тизимини ишлаб чиқиш ва ўзлаштириш.

4. Психик ҳолатларни мустақил бошқариш услубиятини такомиллаштириш.

5. Мусобақалашув стрессига эмоционал жиҳатдан карши туриш кўникмаларини шакллантириш.

6. Руҳий тетикликни сақлаш, ўта зуриқиш, шу жумладан психологик зуриқиш ҳолатларининг олдини олиш.

Мусобақалардан кейинги психологик тайёргарлик

Мусобақалардан сўнг спортчи жуда мураккаб психик ҳолатларни бошдан кечиради. У ўз чиқишлари натижаларини қандай қабул қилиши кўп жиҳатдан кейинги фаолияти ва маҳоратининг ортишига, ўз устида ишлашига таъсир кўрсатади.

Спортчи учун аҳамиятли бўлган муваффақият ҳолатларида, табиийки, у қувонади, ўзига бўлган ишончи мустаҳкамланади, кўпроқ машқ қилиб, янада юксак марраларни забт этиш иштиёқи туғилади. Бироқ бунда ўзига ортиқча баҳо бериб юбориш, рақибларини етарлича баҳоламаслик кузатилиши мумкинки, бу ўз навбатида ўзига нисбатан талабчанликнинг пасайишига олиб келиши мумкин.

Мағлубият ҳолларида эса алам, ўздан кўникмаслик тушкунлик туйғулари табиий ҳол ҳисобланади. Баъзан улар кучларнинг заифлашуви, тушкунлик ва бефарқликка сабаб бўлади.

Ғалаба ва мағлубият ҳолатларининг иккисида ҳам мусобақалардан кейинги психологик тайёргарлик зарурдир. Унинг асосий вазифалари қўйидагича:

1. Мусобақа натижаларини таҳлил қилиш.

2. Хато ва камчиликларни таҳлил қилиб, уларни бартараф этиш имкониятларини топиш.

3. Яқин ва ўзоқ келажакка вазифалар белгилаш. Чалғитувчи, тикловчи ва мувозанатга солувчи.

Ғалаба ёки мағлубият ҳолларда ҳам спортчилар билан индивидуал психологик ишларни олиб бориш мақсадга мувофиқ бўлар эди, улар кейинги ишларини белгилаб олиб, уларда мотивация, яъни ички туртки ҳосил бўладикки, бу уларнинг келажакдаги ишлари, режаларига таъсир қилади.

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда бир хил jismoniy тайёргарликка эга бўлган 16 тадан спортчилардан иборат, иккита гуруҳ танлаб олинди ва улар билан биргаликда бир йил давомида тадқиқот иши амалга оширилди. Биринчи тажриба гуруҳида барча психологик таъсирлар амалга оширилди, иккинчи назорат гуруҳи ўз ҳолича машғулотларда қатнашиб келди. Тадқиқот натижаси шунини кўрсатдики, психологик тайёргарлик мунтазам олиб борилган тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан jismoniy, техник, тактик тайёргарлик анча илгарилаб борди. Тайёргарлик натижаларини фоизларда қуйидаги жадвалдан таққослаб, керакли ҳулосага келсак бўлади.

№	Тайёр-гарлик йўналиши Спорт гуруҳлари	Жисмоний тайёргарликнинг				Техник - тактик тайёргарлик				Спортчиларнинг мусобақалардаги натижалари кўрсаткичи				Жами гуруҳда шугулланганлар	Гуруҳ спортчиларининг юқори натижалари	Гуруҳ спортчиларининг ўртача натижалари	Жами
		Юқори натижага эришган спортчилар		Ўртача натижага эришган спортчилар		Юқори натижага эришган спортчилар		Ўртача натижага эришган спортчилар		Юқори натижага эришган спортчилар		Ўртача натижага эришган спортчилар					
		Сони	%	Сони	%	Сони	%	Сони	%	Сони	%	Сони	%				
11	Тажриба гуруҳи	9	56.25	7	43.75	12	75	4	25	11	68.75	5	31.25	16	66.66	33.33	100
22	Назорат гуруҳи	6	37.5	10	62.5	9	56.25	7	43.75	8	50	8	50	16	47.91	52.1	100
	Натижаларнинг фоиздаги тафовути		18.75		-18.75		18.75		-18.75		18.75		-18.75		18.75	-18.75	

Хулоса.

Бир йил давомида олиб борилган тажриба – синов ишларимизнинг натижаси тажриба ва назорат гуруҳларининг спорт тайёргарлигидаги тафовут яққол кўриниб турибди. Иккала гуруҳда спортчилар сони 16 тадан бўлиб, ҳар бир спортчи учун йиллик истиқболли иш режа тузилди. Тажриба гуруҳи спортчиларига спорт жараёнининг ҳар бир босқичида психологик таъсир ўтказилиб, уларнинг фаолияти психологик жиҳатдан коррективроқ қилинди (бошқарилди). Назорат гуруҳидаги 16 нафар спортчилар билан одатий спорт жараёни олиб борилди. Тажриба – синов ишларимизнинг натижаси шуни кўрсатадики, назорат гуруҳига нисбатдан тажриба гуруҳидаги спортчиларнинг шахсий иш режасига асосан жисмоний, техник-тактик тайёргарлиги ва мусобақалардаги натижалари 18.75% га яхшироқ натижага эришилди. Тажриба гуруҳида шуғулладиган айрим спортчилар, физиологик (юррак-қон томир, нафас, таянч-харакат системаси) ва антропометрик (вазн, бўй) камчиликлари сабабли истиқболли шахсий иш режасини тўлиқ амалга ошира олмадилар. Назорат гуруҳида шуғулланадиган спортчилар бир йил давомида одатий ўқув-йиғин машғулотларига қатнашганлиги сабабли, уларга юқорида кўрсатилган ҳеч қандай психологик таъсир ўтказилмади. Натижада спортдаги эришилган ютуқлари тажриба гуруҳидаги спортчиларга нисбатдан 18.75%га орқада қолди. Спорт тайёргарлиги бу йиллар мобайнида давом этадиган, қийинчилик, тушкунчилик ва завқ оладиган лаҳзалардан, ғалаба ва мағлубиятдан иборат сермазмун, серқирра жараён бўлиб ҳисобланади. Бу жараёнда спортчиларнинг нафақат техник, тактик тайёргарлиги мукаммал даражагача кўтарилади, балки уларнинг жисмоний ва иродавий сифатлари ривожлантирилади, улар ақлан, ахлоқан, эстетик жиҳатдан тарбияланади. Бундай мураккаб жараёнда гимнастларни жисмонан, техник – тактик, иродавий жиҳатдан тоблантириш, мураббий ва ота-онадан юксак маҳорат, ҳар бир индивидуал вазиятда психологик бошқарувни ва психологик қонуниятларни ўз жойида қўллашни талаб этади. Шундай экан, юқори малакали гимнастларни тарбиялашда, спорт жараёнини ташкил этишда психологик қонуниятлар асосида ёндашсак мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Umarov, M.N. Gimnastika / M.N.Umarov. – Т.: “VNESHINVESTROPROM” 2015. – 344б.
2. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика/ Л.А.Карпенко. - Санкт-Петербург.: “Звезда” 2003. - 188-194с.
3. Брикин, А.Т., Шлёмин, М. Гимнастика/ А.Т.Брикин , М.Шлёмин. - Т.: “Ўқитувчи” 1982.
4. Morgunova, I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi/ I.I.Morgunova. - Т.: “Ilm-ziyo” 2011. “O'quv qo'llanma”. – 126 b.
5. Сушко, Г.К. Гимнастика и методика её преподавания/ Г.К.Сушко. - Т.: “Ilm-ziyo” 2012.
6. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi/ Y. Masharipov. - Т.: “O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” 2010.

Abdullayev Mehridin Junaydulloyevich

Buxoro davlat Pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, professori, p.f.d. (DSc)

UMUM TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARINING CHIDAMLILIK JISMONIY SIFAT KO'RSATKICHLARI DINAMIKASI

Annotatsiya: *Maktab yoshidagi o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlari davomida chidamkorlik jismoniy sifat darajalarini rivojlantirish masalasi hali ham ko'plab murabbiylar va sport mutaxassislarining e'tiborini tortib kelmoqda. Hozirgi vaqtda ko'plab tadqiqotchilarning qiziqishi o'smir yoshdagi bolalarda chidamkorlik sifatlarini tarbiyalash masalasiga qaratilgan va bu yoshda chidamkorlik qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlari ratsional texnikani o'zlashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga hamda yosh sportchilarda imkon qadar yuqori darajadagi xatolar sonining kamayishiga yordam beradi. Mazkur maqolamiz manashu muammlarning yechimiga bag'ishlangan bo'lib, maqolada 13-17 yoshli maktab o'quvchilarining chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanganlik darajalari tadqiq etilgan.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifat, chidamkorlik sifati, jismoniy ko'rsatkichlar.*

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Mamlakatimiz ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar hamda maktab o’quvchilarining bilim darajalari, jismoniy rivojlanish ko’rsatkichlarining talab darajalariga mos ravishda shakillanib borishi o’sib kelayotgan yosh avlodning yurtimiz kelajagi uchun o’z hissalarini qo’shish imkoniyatini beradi.

Maktab yoshidagi o’quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlari davomida chidamkorlik jismoniy sifat darajalarini rivojlantirish masalasi hali ham ko’plab murabbiylar va sport mutaxassislarining e’tiborini tortib kelmoqda. Hozirgi vaqtda ko’plab tadqiqotchilarning qiziqishi o’smir yoshdagi bolalarda chidamkorlik sifatlarini tarbiyalash masalasiga qaratilgan va bu yoshda chidamkorlik qobiliyatini rivojlantirishga yo’naltirilgan o’quv-mashg’ulot jarayonlari ratsional texnikani o’zlashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga hamda yosh sportchilarda imkon qadar yuqori darajadagi xatolar sonining kamayishiga yordam beradi.

Hozirga qadar chidamkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish uchun ishlatiladigan vositalar va usullarning nisbati munozarali masalalar qatoriga kirishi dar haqiqatdir. Bir qator sport turlariga ixtisoslashgan mutaxassislar tomonidan kuzatilgan ilmiy tadqiqotlar muobaynida maktab o’quvchilarning chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga bag’ishlangan ishlar miqdori kam ekanligini ta’kidlash lozim.

Maktab o’quvchilarining chidamkorlik sifatini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalarda foydalanish hamda yoshlar psixologiyasiga individual yondashuv bilan tadqiqot ishlarini o’tkazish umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga nisbatan harakatlar sekinlashishi, keyinchalik ularning tezligi, chidamkorligining oshib borishi va belgilangan eng yuqori ko’rsatkichlarga yetib borishi aniqlanadi. Belgilangan mashqlarni bajarayotganda, tananing tarangligi sifatli va to’g’ri miqdoriy ko’rsatkichlar holatida maksimal ko’rsatkichlarga erishishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik darajalarining rivojlanganlik ko’rsatkichlari yuqori maktab o’quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida hamda sport to’garaklarida qay darajada shakillanib kelayotganligini aniqlash uchun maskur tadqiqot amaliyotimiz joriy etildi. Ushbu tadqiqot davomida maktab o’quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifat ko’rsatkichlari jumladan chidamkorlik sifatining rivojlanish ko’rsatkichlari aniqlanadi va bu amaliyotni bajarish uchun 13-17 yoshli maktab o’quvchilari tanlab olindi. O’quvchilarning chidamkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun dars mashg’ulotlari dasturidan kelib chiqqan holda, o’quvchilar sport mahoratini oshirishni tadqiq qilishga harakat qildik. O’tkazilgan tadqiqotda muntazam ravishda dars jarayonlariga qatnashadigan va jismoniy holatida nuqsoni bo’lmagan o’quvchilar ishtirok etishdi va nazorat sinovimiz 6 daqiqa davomida yugurishdan iborat bo’ldi.

Amalga oshirilgan tadqiqot ishimiz boshida 13 yoshli maktab o’quvchilari (7sinf) orasida chidamkorlik jismoniy sifat ko’rsatkichlarini aniqlash uchun 6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi belgilandi va o’g’il bolalar orasida necha metr masofani bosib o’tishlari aniqlanib baholash shkalasiga binoan 2,3,4 va 5 baholar bilan qayd etib boriladi. Olingan natijalar quidagicha: 13 yoshli o’g’il bolalar orasida chidamkorlik jismoniy sifat ko’rsatkichlari 34,80% qismida qoniqarsiz past darajada ekanligi aniqlandi va baholash shkalasiga ko’ra 2 baho bilan belgilandi (1-jadval va 1-rasmga qarang).

1-jadval

6 daqiqalik yugurish natijalarining baholash shkalasi, 13-17 yosh (m).

Yosh	Jinsi	Ballar bilan hisoblang				
		1 ball	2 ball	3 ball	4 ball	5 ball
13-yosh 7-sinf	yigitlar qizlar	1000 m <	1001-1150	1151-1250	1251-1399	1400 m >
		800 m <	801-950	951-1100	1101-1199	1200 m >
14-yosh 8-sinf	yigitlar qizlar	1050 m <	1051-1200	1201-1300	1301-1449	1450 m >
		850 m <	851-1000	1001-1150	1151-1249	1250 m >
15-yosh 9-sinf	yigitlar qizlar	1100 m <	1101-1250	1251-1350	1351-1499	1500 m >
		900 m <	901-1050	1051-1200	1201-1299	1300 m >
16-yosh 10-sinf	yigitlar qizlar	1100 m <	1101-1300	1301-1400	1401-1499	1500 m >
		900 m <	901-1050	1051-1200	1201-1299	1300 m >
17-yosh 11-sinf	yigitlar qizlar	1100 m <	1101-1300	1301-1400	1401-1499	1500 m >
		900 m <	901-1050	1051-1200	1201-1299	1300 m >

13 yoshli qizlar orasida ham 6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi o’tkazildi. Olingan natijalar shuni ko’rsatmoqdaki qizlarning 35,50% da qoniqarsiz ko’rsatkichlar qayd etilib baholash

shkalasi asosida 2 baho bilan belgilab borildi. Qizlarning belgilangan vaqt oralig'ida bosib o'tgan masofasi 835 m ni tashkil etdi (1-jadval va 1-rasmga qarang).

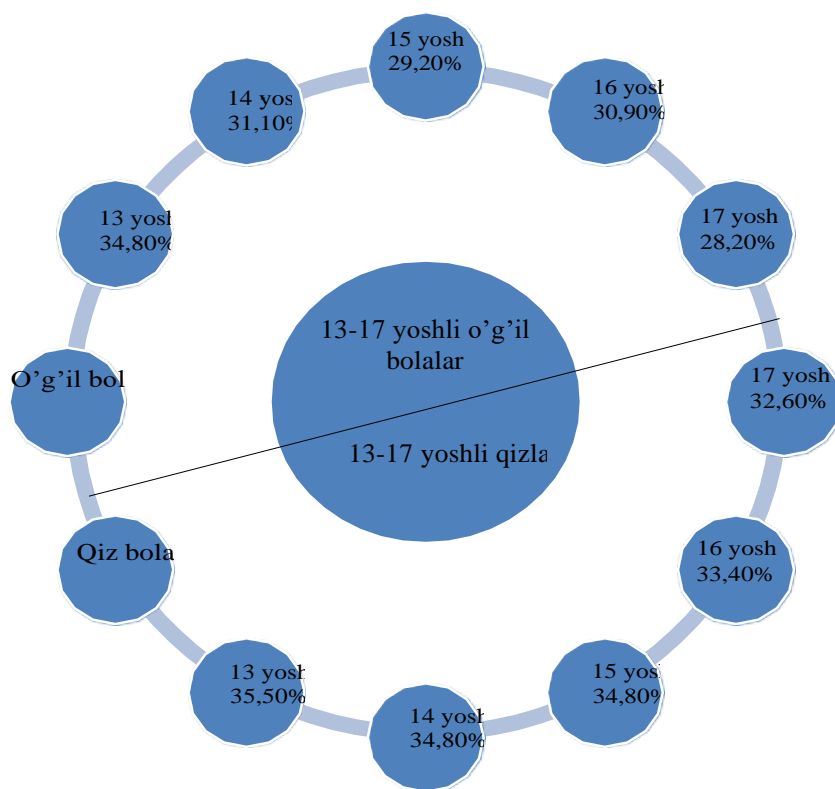
Maktab o'quvchilari orasida chidamkorlik sifatini aniqlash uchun 6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi 14 yoshli o'g'il bolalar orasida ham o'tkazildi. Ushbu yoshdagi o'quvchilarning qayd etgan ko'rsatkichlari 1072 m ni tashkil qilib baholash shkalasiga asosan 2 baho bilan baholanishdi. 8-sinf o'g'il bolalarining qoniqarsiz ko'rsatkichlari 31,10% ga teng bo'ldi.

14 yoshli qizlar orasida o'tkazilgan maskur nazorat sinovida qizlarning 34,80% qoniqarsiz ko'rsatkichlarni qayd etishdi va 2 baho bilan nazorat sinovini yakunlashdi (1-jadval va 1-rasmga qarang).

Jismoniy mashqlarni bajarishda kishining chidamliligi – uning uzoq vaqt davomida ish tezligini pasaytirmasdan ishlash qobiliyatidir. Chidamlilik organizmning funksional zahiralarga, jismoniy chiniqqanlik darajasiga, ish bajariladigan muhit sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Muntazam ravishda maxsus mashqlar bilan shug'ullanish organizmning shu ishlarga chidamliligini oshiradi.

1-rasm

13-17 yoshli maktab o'quvchilarining chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari. (6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi) (Qoniqarsiz ko'rsatkichlar)



Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining talab darajalarida shakillanib borishi dars mashg'ulotlarining tizimli ravishda tashkil etilishi bilan uzviy ravishda bog'liq hisoblanadi. Maktab o'quv mashg'ulot jarayonlarida yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslariga uzluksiz qatnashib borishi, sport to'garaklarida faol ishtiroki o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilash imkoniyatini beradi.

Yuqori sinf o'quvchilarining chidamkorlik jismoniy sifati 6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi orqali aniqlandi va baholash shkalasiga ko'ra baholab borildi. 15 yoshli o'g'il bolalarning chidamkorlik sifat ko'rsatkichlari 29,20% qismida qoniqarsiz darajada ekanligi aniqlandi. 15 yoshli qizlar (9-sinf) o'rtasida chidamkorlik sifati esa 34,80% ga teng ekanligi aniqlandi. Maskur qayd etilgan natijalar bahoash shkalasiga ko'ra 2 baho bilan belgilab borildi. Qizlarning ma'lum vaqt oralig'ida bosib o'tgan masofasi 950 m ni tashkil etdi (1-jadval va 1-rasmga qarang).

10-sinf o'quvchilari orasida 6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi o'tkazildi. Qayd etilgan natijalar shuni ko'rsatmoqdaki 10-sinf o'g'il bolalarining 30,90% qismida qoniqarsiz ko'rsatkichlar aniqlandi. Belgilangan vaqt oralig'ida o'quvchilar bosib o'tgan masofasi 1190 m ga teng bo'lib ushbu natija baholash shkalasiga ko'ra 2 baho bilan belgilandi. 10-sinf yani 16 yoshli qizlar o'rtasida ham 6

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi tashkillashtirilganda qizlarning ko’rsatkichlari 33,40% qoniqarsiz darajada ekanligi aniqlandi (1-jadval va 1-rasmga qarang).

Chidamkorlik jismoniy sifat ko’rsatkichlarining yakuni 17 yoshli o’quvchilar orasida ham o’tkazilib ushbu yoshdagi o’quvchilarning natijalari o’g’il bolalarda 1175 m masofa, qizlarda 960 m masofa bilan qoniqarsiz ko’rsatkichlarni qayd etishdi. Bu natijalar baholash shkalasiga asosan 2 bahoga teng bo’ldi. Maskur yoshdagi o’quvchilarning chidamkorlik sifat darajalari umumiy tayyorgarlik ko’rsatkichlariga nisbatan past darajada ekanligi aniqlandi.

Xulosa qilib aytganda ilmiy–uslubiy adabiyotlar tahlilini yakunlab, shuni xulosa qilishimiz mumkinki, maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya to’g’risidagi qarashlari zamonaviy ilmiy–pedagogik tasavvurlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bolalar va o’smirlar organizmining turli xildagi jismoniy yuklamalarga bo’lgan reaksiyasi va shu kabi keng doiradagi masalalarni qamrab oladi.

Shu bilan bir qatorda, chidamkorlik jismoniy sifat darajalarining yoshga xos va uslubiy jihatlari ko’rib chiqilganda, maktab yoshidagi bolalar hamda o’smirlarning dastlabki chidamkorlik sifatini rivojlantirishda tayyorgarlik bosqichlarini tashkil qilish, o’quvchilar yoshini hisobga olgan holda jismoniy yuklamalar bo’yicha berilgan tavsiyalarning noaniqligi hamda sayozligi ko’zga tashlanadi.

Bundan shuni ko’rishimiz mumkinki, amalga oshirilayotgan dars mashg’ulotlarining ta’sirlari yoshga qarab tabaqalashtirilmagan deb xulosa chiqarishimiz mumkun. Bunday vaziyatlarda ko’p sonli tavsiyalar nafaqat 13–17 yoshdagi o’smirlarga balki barcha maktab yoshidagi o’quvchilarga tegishli hisoblanadi. Ma’lumki maktab yoshidagi o’quvchilar 7 yoshidan (2-sinf) jismoniy tarbiya dars mashg’ulotlariga faol jalb qilinadi.

Demak, 13–17 yoshdagi maktab o’quvchilariga dars mashg’ulotlarini noodatiy yondashuvlar asosida tashkillashtirish, barcha sinf vakillariga boshlang’ich tayyorgarlik usuliyatida jismoniy sifat ko’rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan vositalardan kengroq foydalanish zaruriyatining mavjudligi aniqlandi.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda, 13, 14, 15, 16, 17 yoshlardagi o’quvchilar guruhlarining fiziologik xususiyatlarini hisobga olish asosida jismoniy rivojlanish ko’rsatkichlarini nazorat qilish, jismoniy tayyorgarlik usuliyatining yoshga xos muammolarida yuzaga chiqadigan kamchiliklar oldindan aniqlanadi va bartaraf etish chora tadbirlari ko’riladi. Ushbu muammoning hal etilishi maktab o’quvchilarining dars mashg’ulotlari bilan birga bolalar va o’smirlarning faol darajadagi jismoniy faoliyati uchun keng imkon yaratadi, ularni shiddatli mashg’ulotlarining har qanday salbiy oqibatlaridan asraydi. Mazkur muammolarning hal etilishi maktab o’quvchilarining chidamkorlik jismoniy sifat ko’rsatkichlari yaxshilanishiga asos bo’lib hizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasini 2019 yil 13 fevraldagi “2019-2023 yillar davrida O’zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to’g’risida”gi 118-son qarori.

2. O’zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2020-yil 30-oktabr PQ-6099 “Sog’lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Изд. “Просвещение”, 2011. – с.368

4. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2014. 116-bet

5. Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Toshkent. 2005 yil.

6. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi “o’zbek tiliga tarjima” Toshkent 1975.

7. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Darslik. Toshkent O’zDJTI, 2005 yil, 300 bet.

8. Salomov. R.S. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati. 1 jild. Darslik. 2015 yil.

9. Goncharova.O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivijlantirish. O’quv uslubiy qo’llanma Toshkent. O’zDJTI, 2005 yil. 171 bet.

10. Писаренкова Е.П. Развитие специфических координационных способностей у школьников 7-15 лет разных типов конституция. Автореф.:ФГОУ ВПО Вгафкс, 2010. – 20 бет.

BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA OVQATLANISHNING GIGIENIK ASOSLARI

Tayanch iboralar: gigiena, assimilyasiya, dissimilyasiya, sintez, plastik, emal, oqsil, vitamin, fiziologiya, tibbiyot, oksidlanish, xolestirin, mikroelement

Ключевые слова: гигиена, ассимиляция, диссимиляция, синтез, пластик, витамин, эмалированный, физиология, медицина, окисление, холестерин, микроэлемент

Key words: hygiene, assimilation, distillation, synthesis, plastic, vitamin, enamel, physiology, medical, cholesterol, microelement, okislenie

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ovqatlanishning ahamiyati to'g'risida so'z yuritiladi.

Аннотация. В данной статье дана информация о роли питания в здоровом образе жизни.

Annotation. This article provides information on the role of nutrition in a healthy lifestyle.

Gigiena yunoncha so'z bo'lib ozodalik degan ma'noni anglatadi.

Gigiena o'sib kelayotgan avlodning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, ularni jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash haqidagi fandir. Buyuk shifokor olim Abu Ali ibn Sino o'z asarlarida "bola yaxshi, pokiza sharoitda o'ssa, u sog'lom bo'ladi" deb yozgan.

Tibbiyot fanining asoschilaridan biri Gippokrat Gigiena faniga asos solgan va bu fanni o'z qizini ismi bilan Gigiena deb nomlagan

Bolalarda moddalar almashinuvi murakkab jarayon bo'lib, uning o'zgarishi organizmda bir vaqtda bir-biriga qarama-qarshi bo'ladi. Assimilyasiya organizmdagi sintezga bog'liq bo'lgan barcha hodisalarni birlashtirib, o'sish va rivojlanish, organizmni hayot uchun zarur bo'lgan moddalar bilan ta'minlash va ularni sarflash bilan ifodalanadi. Bir vaqtda bir-biriga qarama-qarshi bo'ladi. Assimilyasiya organizmdagi sintezga bog'liq bo'lgan barcha hodisalarni birlashtirib, o'sish va rivojlanish, organizmni hayot uchun zarur bo'lgan moddalar bilan ta'minlash va ularni sarflash bilan ifodalanadi. Dissimilyasiya moddalarning parchalanishi va oksidlanishi hamda ularning organizmdan ajratib chiqaruvchi jarayondir. Assimilyasiya jarayoni organizmdagi o'sish va rivojlanish qonunlarini ifodalaydi.

Bolalarda asosiy moddalar almashinuvi miqdori kattalarga nisbatan 1,5-2 barobar ko'pdir. Asosiy moddalar almashinuvining nisbiy miqdori turli yoshda 1kg/kk tana vazniga : 2-3 yoshda 55, 6-7 yoshda 42, kattalar 24 ni tashkil qiladi. Bolalik davrida kuch sarflanishi quyidagicha ifodalanadi: 1-5 yoshdagi bolalarda bu 80-100 kk, 13—16 yoshdagi o'smirlarda 65-50 kk va katta yoshdagi kishilarda 45 kk ni tashkil etadi. (har bir kg vazniga nisbatan) kuch sarflanishi va asosiy moddalar almashinuvining oshishiga qarab bolalar ovqatlanishini tashkil qilish lozim. Maktabgacha va maktab yoshida kuch sarflanishining turli darajada o'zgarib borishini e'tiborga olgan holda tarkibida oqsil -24%, yog'-21%, va karbonsuvlar-55% bo'lgan oziq-ovqat iste'mol qilish zarur. Balanslangan oziqa moddalari organizmning plastik jarayonini ta'minlaydi. Nafas olish ham sog'lom turmush tarzini shakllantirishni asosiy bir omilidir. Biz umr bo'yi havodagi kislorod bilan nafas olib, nafas chiqaramiz. Havosiz yashay olmaymiz. Asosan, burnimiz bilan nafas olamiz. Nafas olganimizda ko'krak qafasining bo'shlig'i kengayadi, nafas chiqarganimizda ko'krak qafasining bo'shlig'i kengayadi, nafas chiqarganimizda esa torayadi. Endigina tug'ilgan chaqaloq bir minutda 30-45 marta, 9-10 yoshli bola 20-25 marta, katta yoshdagilar esa 16-18 marta nafas oladi va chiqaradi. Odam yugurganda nafas olishi tezlashib, minutiga 40-50 martaga yetadi.

Oqsillarning ahamiyati. Bolalar uchun oqsillar eng kata ahamiyatga ega. Oqsil inson oziqasida asosiy qism bo'lib, organizmning plastik funksiyasi va quvvatini oshiradi. Oqsil hujayraning asosiy tarkibiy qismini va hujayralararo tizimini tashkil qiladi. Oqsil umumiy tana og'irligining 16 – 17 % ini tashkil qilishi, quruvchi qism sifatida uning ahamiyati birinchi darajali ekanligini ko'rsatadi. Asosiy hayotiy jarayonlar oqsil bilan bog'liq bo'lib ular organizmning ko'payish va o'sish qobiliyati, sezuvchanlik moddalar almashinuvi, qisqarish harakatining turli ko'rinishi va bir qancha faoliyatiga egadir. **Yog'larning ahamiyati.** Yog' oqsil singari asosiy oziqa moddadir, ammo uning quvvati oqsildan 2,5 marta kuchlidir. Yog' organizmning mehnat faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yilishida kata ahamiyatga ega. 1 g yog' quvvati 9 kk ga teng keladi. 1 g oqsil va 1 g karbonsuv faqat 4 kk kuchga ega. Yog'lar hujayralar tarkibiga kiradi. **Vitaminlarning ahamiyati.** Vitamin hayot uchun eng zarur bo'lgan moddadir. U moddalar almashinuvidagi moddalarni

boshqaruvchi va biologik katalizator bo`lib xizmat qiladi, uning asosiy roli fermentlar hosil bo`lishida qatnashishidir. Yogda eruvchi vitaminlarga A, D, E kiradi. A vitaminlari yosh organizmning o`shiga ta`sir qilib, skelet sistemasini rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Bu vitamin ko`rish funksiyasiga ta`sir qiladi, uning etishmasligi ko`rish funksiyasini izdan chiqaradi. A vitamin asosan jigarda, go`sht, baliq, sariyog`, va boshqa sut mahsulotlarida bo`ladi. Vitamin D- organizmda kalsiy va fosfor tuzlari almashinuvini boshqaradi, D vitaminining etishmasligi raxit kasalligiga olib keladi.

E vitaminining fiziologik vazifasi hujayralarda lipidlarning oksidlanishiga qarshi ta`siridir. U o`simlik yog`i va sabzavotlarda, go`sht, baliq, sariyog`, sut va tuxumda bo`ladi.

B guruh vitaminlari – hujayralar almashinuv jarayonida qatnashib, karbonsuvlar almashinuvini boshqaradi, nerv qo`zg`alish mediator—asetilxolonga, neyroglumoral boshqaruv sistemasiga ta`sir qiladi, oksidlanish - qaytarilish reaksiyalarida ishtirok etib, o`sh jarayoniga o`z hissasini qo`shadi.

C- vitamini – suvda eriydigan vitaminlar qatoriga kiradi. U organizmda oksidlanish – qaytarilish jarayonida qatnashib, oqsil, uglevod, va xolestirin almashinuvini boshqaradi. C vitamini – ko`k piyoz, qora smorodina, qulupnay, apelsin, limon, pomidor, karam, kartoshka, sut va jigarda bo`ladi.

Vitaminlarning kam yoki yetishmasligi organizmda gipovitaminoz va avitaminoz kasalligini keltirib chiqaradi.

Yod mikroelementlari yetishmasligidan endemik kasalliklari kelib chiqadi. Yodning fiziologik ahamiyati qalqonsimon bez faoliyatiga bo`lgan ijobiy va salbiy ta`siri bilan tavsiflanadi. Organizmda yod yetishmasligi qalqonsimon bez faoliyatini buzilishi va bo`qoq paydo bo`lishiga sabab bo`ladi.

Bolalar ovqatlanishining asosiy gigienik talablari qondirilishi lozim, chunki shundagina yaxshi o`sadi va turli kasalliklardan saqlanadi. To`yimli ovqat organizmni unga zarur bo`lgan oziq moddalar bilan ta`minlashi zarur. Zarur oziq moddalar tarkibiga oqsil, yog`, karbonsuv, vitaminlar, mineral moddalar va suv kiradi. Ovqat o`z vaqtiga qarab kunda rejasi bilan iste`mol qilinishi kerak.

Yeyilgan ovqat organizm uchun zarur bo`lgan kuch-energiyani to`la qondirishi zarur. Ovqat ratsioni to`la balanslangan bo`lishi va bola uni oson hazm qila olishi lozim. Ulg`ayish davrida ovqatlanish tartibi bir necha marta o`zgaradi. Ayniqsa bu qoidaga bolaning maktabgacha va maktabdagi davrlarida e`tibor berish muhim ahamiyatga ega. Bola hayotining birinchi yilida sut barcha ovqat mahsulotlari ichida birinchi o`rinda turadi. Sut tarkibiga kiradigan oqsillar nafaqat hazm bo`lish xossasining yuqoriligi, balki aminokislotalarning muvozanati bilan ham o`simlik mahsulotlaridagi oqsillardan farq qiladi. Sut va sut mahsulotlari mineral moddalarga juda boy. Bu xil moddalar qatoriga kalsiy, kaliy, magniy, temir, kobalt, mis, rux, marganes, yod kiradi. Ovqat to`liq hazm bo`lishida oziqlanish tartibining ham ahamiyati katta. Bola dastlabki 3 yoshida kundalik ratsionni taxminan bo`lib-bo`lib kun bo`yi olsa, keyinroq esa 7,6,5 va 4 martalik ovqatlanishga o`tadi. Maktabgacha yoshda esa kundalik ovqatlanish tartibini tuzayotganda albatta tushlikda qabul qiladigan ovqat hajmi kengaytiriladi, biroq bu xil kengaytirish sekinlik bilan amalga oshiriladi. Chunki maktabgacha yoshdagilar uchun sutkalik ratsion teng hajmlarda bo`lingani ma`qul. Bunday yo`l tutilganda bolaning ishtahasi ochiladi. Shuning uchun sutkalik ratsion teng hajmlarda bo`linadi va organizm faoliyati susaymasligi uchun, albatta bola kunduzi uxlashi lozim. Ertalabki nonushta – bu sutkalik energiyaning 20-25% tashkil etadi. Ikkinchi nonushta 15% tashkil qiladi. Tushlik 30% tashkil etishi lozim. Go`sht va baliqdan tayyorlangan, ya`ni oqsilga boy bo`lgan mahsulotlar bola organizmida moddalar almashinuvini oshirib, miya po`stlog`ining asab sistemasida qo`zg`olish jarayonini yuzaga keltiradi. Shuning uchun taomnoma tuzayotganda bu xil ovqatlarni kunning birinchi yarmiga qo`yish maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari bolalarga ovqat bilan bog`liq bo`lgan gigiena talablari ham o`rgatilib boriladi. Yani ovqatlanishdan oldin albatta qo`lni yaxshilab sovunlab yuvish, ovqatni shoshilmay, chaynab yutish. Maktabda va maktabgacha muassasalarda to`g`ri ovqatlanishni tashkil etish sog`lomlashtirish omillaridan biri bo`lib hisoblanadi. Toza havoda uzoq yurish, jismoniy, harakatli o`yinlar bilan shug`ullanish, sayohatlar organizmning energiya sarfini oshiradi. Bizning iqlimda, yoz mavsumida moddalar almashinuvini kuchayadi, bolada o`sh jarayoni tezlashadi. Shu sababdan bolalar vitamin hamda oqsilga boy bo`lgan turli – tuman taomlar va mevalardan iborat taomnoma tuzilishi maqsadga muvofiq bo`ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G.M.Sayfullaev. Tabiatshunoslik darslarida sinfdan tashqari ishlarni tashkil etish. O`quv qo`llanma Buxoro-2020. 6. G.M. Sayfullaev. Biologiya promislovix xishnix vidov rib, Nizovya basseyna reki Zarafshan. Buxara-2020

2. Сафарова М.С., Хамитова Ф.А. Непосредственное влияние заболеваний челюстно-лицевой области и зубов на психику и внутренние органы// Тенденции и перспективы развития науки и образования в условиях глобализации . – 2015. - №2 – С. 4-6.

3. Sayfullaev G., Alimova L., Ollokova U. Formation of environmental knowledge in pupils of second class in the lessons the world around us //Bridge to science: research works. – 2019. – С. 206-208.

4. Sayfullayev G. Methods of teaching younger students the ability to solve cognitive tasks of environmental protection //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 5. – №. 5.

Анашов В.Д.
Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия ва спорт университети.
Яккакураш спорт турлари
факультети декани, п.ф.б.ф.д.(PhD).

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ХУЖУМ ВА ҲИМОЯ ҲАРАКАТЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

Мақолада юқори малакали боксчиларнинг индивидуал жанг олиб бориш услуби, психофизиологик методлар ҳамда такомиллаштириш йўллари тўғрисидаги маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: Малакали боксчилар, индивидуал услуб, асаб тизими, ўқув-тренировка, техник-тактик тайёргарлик.

Аннотация

В статье представлена информация об индивидуальном стиле борьбы, психофизиологических методах и приемах квалифицированных боксеров.

Калит сўзлар: Юқори малакали боксчилар, позицион-хужум, манёврли-хужум, позицион-ҳимоя, манёврли-ҳимоя, индивидуал услуб, техника, тактика,

Ключевые слова: Высококвалифицированные боксёры, позиционно-атака, манёврленно-атака, позиционно-защита, манёврленно-защита, индивидуальный стиль, техника, тактика,

Keywords: Highly qualified boxers, positional-attack, maneuver-attack, positional-defense, maneuver-defense, individual style, technique, tactics,

Долзарблиги. Мамлакатимиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилгани ҳеч кимга сир эмас. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш борасида Президент фармонлари ва Вазирлар Маҳкамаси қарорларининг қабул қилиниши соҳага эътиборнинг тасдиғидир. 2021 йил 29 апрелдаги ПҚ-5099 сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Қарори, бокс спорт туридан иқтидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш ва саралаш (селекция) тизимини янада такомиллаштириш, соҳа мутахассисларини тайёрлаш, шунингдек, ўзбек боксининг дунёдаги етакчилигини сақлаб қолиш ва янада ривожлантириш долзарблиги, зарур чора-тадбирларнинг амалга оширилишида бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш юзасидан тегишли чора-тадбирлар ишлаб чиқиш вазибалари белгилаб берилган[1].

Бокс амалиётидан келиб чиққан ҳолда, спортчининг индивидуал хусусиятлари, уни беллашувни олиб боришнинг тактик усулида ва қўллайдиган техник-тактик арсеналида энг характерли намоён бўлади, уларнинг жангдаги хилма хиллиги ва мукаммал эгалланиши – рингдаги муваффақият омилларидан бири ҳисобланади. Ушбу арсенални қўлланилиши характери спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари билан белгиланади, улар спортчилар психикаси ва морфологик хусусиятлари ҳамда ҳаракат қобилиятларининг ривожланиши даражалари билан белгиланади [2; 112-б., 3; 480-б.]. Қарши хужум йўналишидаги боксчиларга кўпроқ кучсиз асаб тизими, анча даражадаги инертлик ва мувозанатлашганлик хосдир. Беллашувни комбинирлашган йўналишда олиб борувчи боксчилар учун эса, кучсиз асаб тизими, қўзғалишнинг ҳаракатчанлиги, ташқи ва ички баланс бўйича мувозанатланганлик характерлидир. Мусобақа беллашувни жараёнида объектив мавжуд бўлган ва намоён бўладиган боксчининг индивидуал хусусиятлари борлигини кўрсатган, улар таснифланиши мумкин. Мусобақа фаолиятининг индивидуал услуби ҳар хил бўлган боксчиларни гуруҳларга ажратиш орқали, ҳар бир гуруҳ учун типик бўлган морфофункционал, физиологик, психологик, техник-тактик ва бошқа хусусиятларни аниқлаш мумкин. Шундан келиб чиққан ҳолда, ҳар бир ажратилган гуруҳда гуруҳли индивидуаллаштириш усулини қўллаш билан боксчиларни тайёрлаш жараёнининг самарадорлигини ошириш мумкин [4; 25-б.].

Тадқиқотнинг мақсади – Индивидуал услубда жанг олиб борувчи юқори малакали боксчиларнинг хужум ва ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлигини таққослаш.

Тадқиқотнинг вазифалари –Индивидуал услубда жанг олиб борувчи юқори малакали боксчиларнинг хужум ва ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, педагогик тажриба, психофизиологик ва психологик тадқиқотлар.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Маълумки, инсон индивидуаллиги белгиларини аниқлашдаги биологик омиллар ичида доминант рол марказий асаб тизимига мансуб. Спортчининг индивидуал хусусиятлари, уни беллашувни олиб боришнинг тактик усулида ва қўллайдиган техник-тактик арсеналида намоён бўлади, уларнинг жангдаги хилма хиллиги ва мукамал эгалланиши –рингдаги муваффақият омилларидан бири ҳисобланади. Индивидуал-психологик хусусиятлар мажмуасини жисмоний сифатларга таъсирини ва мазкур мажмуани фаолиятнинг энг самарали услуби билан бирга бўлишини билиш, тренировка жараёнини индивидуаллаштириш позициясидан тузишни сезиларли даражада рационаллаштириши мумкин. Ушбу арсенални қўлланилиши характери спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари билан белгиланади, улар спортчилар психикаси ва морфологик хусусиятлари ҳамда ҳаракат қобилиятларининг ривожланиши даражалари билан белгиланади. Ҳар бир спортчи индивидуал хусусиятлари билан белгиланган фаолиятининг индивидуал услубини шакллантириши орқали мақсад сари ўз йўли билан бориб натижага эришади. Жангни учта типдаги индивидуал манерада олиб борадиган боксчиларнинг психофизиологик ҳолатлари таққосланди булар: 1) манёврли-хужумкор 2) позицион-хужумкор 3)манёврли-ҳимояли. Боксчиларнинг баён қилинган психодинамикаси хусусиятлари билан фаолиятининг индивидуал услуби ўртасидаги алоқалар қонуниятлари услубни шакллантиришдаги афзал белгиларни ташҳис қилиш учун имконият очади ва бир вақтнинг ўзида ушбу услубни шакллантиришнинг оптимал йўллари кўрсатади.

Барча боксчиларни шартли равишда фаолиятининг индивидуал услуби хусусиятлари билан мос равишда тўртта гуруҳга ажратиш мумкин. Лекин, олиб борилган тадқиқотларда иштирок этган ва ўртасида педагогик иш олиб борилган спортчилар ичида фақатгина бир нафари жангни позицион-маневрли услубда олиб борди. Бу ерда, бирон-бир типик қонуниятлар тўғрисида гап бўлиши мумкин эмас, шунинг учун, кейинчалик таҳлил учун характерли бўлган фаолият услуби кўрсаткичи бўлган учта гуруҳ қолдирилди.

Позицион-хужумкор услубдаги боксчилар мусобақа жангларида асосан хужум ҳаракатларини қўллашади. Жанговар потенциални тўплаш босқичининг бошида, тренировка қилганлик даражаси юқори бўлмаганда, бундай хусусият унчалик ёрқин ифодаланмаган бўлади: позицион-хужумкор услубдаги спортчилар битта раундда ўртача 50% самарадорликдаги етти хужумларни амалга оширишган. Жанговар потенциални тўплаш босқичининг охирида якунига етказилган хужумларнинг сони 9 тагача етди, ўртача самарадорлиги 62% ва охирида, асосий мусобақалар босқичида, хужумларнинг сони 12 тагача ортди, самарадорлиги пасайган бўлса ҳам. Бундай катта миқдордаги хужумларни амалга ошириш пайтида, уларнинг ҳар бири ҳам нишонга тегмаганлиги ажабланарли эмас. Бундай спортчиларни хужум қилишга бўлган мойиллигини рақиблар билишади ва олдиндан ҳимояланишни ўйлаб қўйишади (агарда, олдиндан ўзининг хужум ҳаракатлари билан “бостиришга” кўрсатма олмаган бўлсалар). Позицион-хужумкор манера вакилларида мураккаб хужумлар энг юқори солиштирма оғирликка эга бўлиши шу ҳолат билан тушунтирилади. Улар, оддий хужумларини такомиллаштириш учун етарли иш бажармайдилар, бундай хужумлар кам ҳажмда бажарилганида етарлича самаралидир (68%). Бундай спортчиларнинг ҳимоя ҳаракатлари кам амалга оширилади ва паст самаралидир, қарши хужум ҳаракатлари эса кўпроқ бажарилади (битта жангда 2 -3 та), лекин, қоидага кўра, тактик жиҳатдан ноадекватдир. Позицион-хужумкор услубдаги боксчилар, ўзини хужумга бўлган доимий “интилганлиги” туфайли, кўпинча рақиб томонидан хужум бошланганидан кейин хужум ҳаракатларини бажаришади, бу, ўз вақтида бошланмаган қарши хужум сифатида баҳоланади. Бундай спортчиларда жангнинг битта эпизодини вақти 16 секунддан ошмайди. Шу туфайли, кўпчилик олишувларнинг тактик асосланганлиги зарар кўради.

Маневрли-хужумкор услуб вакиллари жанговар потенциални тўплаш босқичининг бошида битта жангда самарадорлиги 55% атрофида бўлган 8 тагача хужум бажарадилар, бунда, уларнинг алоҳида хужум ҳаракатлари яхши уйғунлашган бўлади. Ҳимоя ва қарши хужум ҳаракатлари ҳам баланслаштирилган бўлиб, уларнинг самарадорлиги 45% атрофида. Жанговар потенциални тўплаш босқичининг якунида хужумлар сони ўртача 10 тага, уларнинг самарадорлиги эса – 60% га етади. Мураккаб хужумлар ва техника жиҳатидан энг мураккаб бўлган зарбалар серияси билан хужумларнинг солиштирма оғирлиги ортади. Техникаси юқори бўлган боксчилар бундан мустасно, ушбу босқичда ҳам уларнинг ҳимоя

харакатлари ва қарши хужум ҳаракатлари кўп. Ҳимоя ҳаракатлари ўртача жангда 10,4, қарши хужум ҳаракатлари эса – 9,8. Асосий мусобақалар босқичида маневрли-хужумкор услубдаги боксчиларда хужумлар сони ўша даражада сақланади, қарши хужум ва ҳимоя ҳаракатлари бирмунча ортади, бунда, жанговар ҳаракатларнинг барча уччала гуруҳларининг самарадорлиги амалда бир хил. Ушбу услуб спортчилари, рингда яхши маневр қилишлари туфайли, бошқаларга нисбатан рингнинг канатлари олдида жангни кам олиб борадилар. Буюк боксчилар ўртасида маневрли-хужум услубидаги вакиллар энг кўп бўлишини айтиш жоиз.

Маневрли-ҳимоя услубидаги спортчилар жанговар потенциални тўплаш босқичининг бошида битта жангда хужумларни 7 тадан ортиқ бажаришмайди, лекин улар, юқори самаралидир (60% дан юқори). Бундай спортчилар, қоидага кўра, кўзи етгандагина хужум қилишга қарор қилишади, одатда, уларда яхши кўрган хужум усули мавжуд бўлиб, у, энг кўп ҳолатларда муваффақият келтиради. Уларда ҳимоя ҳаракатлари устивор бўлади, лекин уларнинг самарадорлиги бошқа спортчиларникига қараганда хали юқори эмас (50%). Жанговар потенциални тўплаш босқичининг якунига келиб, хужум ҳаракатларининг нисбати анча баланслашган бўлади (самарадорлик 55%), ҳимоя ҳаракатлариники кўпроқ (9-10), улар самаралироқ бўлади (63%). Қарши хужум ҳаракатлари кўп бўлмаса ҳам (7-8), уларнинг самарадорлиги бошқа услубдаги спортчиларникига қараганда анча юқори (60%). Асосий мусобақалар босқичида, жанговар потенциални тўплаш босқичининг якунида шаклланган жанговар фаолиятнинг кўрсаткичлари сақланади.

Шундай қилиб, тренировка қилганлик даражаси юқори бўлмаган пайтда жанги олиб боришнинг индивидуал манераси хали анча мустақкам бўлмайди. У, фақатгина жанговар потенциални тўплаш босқичининг якунида аниқ шаклланади. Агарда, хужум манерасидаги спортчиларда жанговар фаолиятнинг нисбатлари кўрсаткичлари динамик бўлса ва иккала мусобақа босқичлари давомида ўзгарса, маневрли-ҳимоя услуби вакилларида эса, жанговар фаолиятнинг барча кўрсаткичлари жанговар потенциални тўплаш босқичининг охирида яқунланган кўринишда шаклланади, кейинчалик деярли ўзгармайди.

Боксчиларнинг индивидуал психодинамик хусусиятлари ва улар фаолияти услубининг хусусиятлари тренировка жараёнини ўзига хослигида, юкламаларни тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида тақсимланишида намоён бўлади.

Хулоса. Юқори малакали боксчиларни тайёрлашни индивидуал-лаштириш зарурий сифатларни ривожлантириш, адекват ҳолатларни бошқариш ва самарали ва ишончли мусобақа фаолиятини таъминлайдиган техник-тактик усулларнинг мос равишдаги индивидуал ҳолатларини такомиллаштириш мақсадида ҳар бир спортчи учун шахсан дозалаштирилидаган усуллар асосида спортчиларнинг потенциал имкониятларини амалга оширишдан иборат. Жанговар потенциални тўплаш босқичининг якунида юкламаларни тақсимлаш қонуниятлари психодинамик хусусиятлар билангина эмас, балки боксчиларнинг тренировка қилганлигини дастлабки даражаси ва жанговар фаолиятини услуби билан белгиланади;

- позиция-хужумкор услубдаги спортчилар жанговар машқларбилан жанговар тайёргарликнинг (30%) ҳажмини индивидуал машқларнинг пасайтирилган ҳажмлари (20%) пайтида бажаришади;

- маневрли-хужумкор услубдаги спортчиларда ушбу параметрлар 30% ва 32% лик қийматга эга;

- маневрли-ҳимояланувчи услубдаги спортчиларда - 28% ва 35%.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 29 апрелдаги ПҚ-5099 сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. www.lex.uz.

2. Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие.– Г.Д.Бабушкин.- Омск: Изд-во СибГУФК., 2017. -112 с.

3. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. – М.: “ИНСАН”, 2011. – 480 с.

4. Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе.: Автореф. дис.канд.пед.наук. - Санкт-Петербург 2017. -25с.

Салимов Ғайрат

Педагогика фанлари номзоди доцент.

Бухоро давлат университети

Хасанов Абдор

Бухоро давлат педагогика
институтининг II-босқич магистранти

СОҒЛОМЛАШТИРИШ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ИНСОН ОРГАНИЗМИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИ БИЛАН ЎЗАРО УЗВИЙЛИГИ

АННОТАЦИЯ

Магистрлик диссертацияси ишида соғлом турмуш тарзи, фаол оптимал ҳаракат активлиги ўзининг назарий асосларига эга, лекин бу муаммо ҳозирги кунгача тўлиқ ўрганилмаган. Умумий ва махсус адабиётларнинг таҳлили ва мустақиллигимиздан кейинги даврда ўтказилган илмий тадқиқотларнинг таҳлилий натижалари мавзу бўйича фундаментал тадқиқотлар ўтказиш лозимлигини кўрсатмоқда. Соғлом турмуш тарзи (СТТ) жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш машғулотларининг назарий ва амалий асосларига оид билимлар, амалий малакалар жамият аъзосини СТТ жисмоний маданиятига эгаллигидан далolat бериши жисмоний маданиятга эгалликнинг белгиси эканлиги очиқ берилган. Ҳамда ўқувчиларнинг ҳаёти ва фаолияти кун, hafta режимида соғлом турмуш тарзи масалалари тўғрисидаги маъруза ва суҳбатларни олиб бориш учун қўлланиш мумкин. Мазкур магистрлик диссертацияси иши жисмоний тарбия ва спорт ўқитувчилари, спорт мураббийлари ва бевосита спорт билан мустақил шуғулланувчи ўқувчи-ёшлар учун мўлжалланган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, спорт, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланиш, билим, амалий малака

АННОТАЦИЯ

В магистерской диссертации здоровый образ жизни, активная оптимальная двигательная активность имеет свои теоретические основы, однако до настоящего времени эта проблема до конца не изучена. Анализ общей и специальной литературы и аналитические результаты научных исследований, проведенных после обретения независимости, показывают необходимость проведения фундаментальных исследований по данной теме. Выявлено, что признаком владения физической культурой является знание теоретических и практических основ оздоровительной подготовки по физической культуре здорового образа жизни, практических навыков, свидетельство владения физической культурой члена общества. Также жизнь и деятельность студентов могут быть использованы для проведения лекций и бесед по вопросам здорового образа жизни в ежедневном и еженедельном режиме. Данная магистерская диссертация предназначена для учителей физической культуры и спорта, спортивных тренеров и студентов, непосредственно занимающихся спортом самостоятельно.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, физическое воспитание, физическая культура, физическое развитие, знания, практические навыки.

АННОТАЦИОН

In the master's thesis, a healthy lifestyle, active optimal physical activity has its own theoretical foundations, but this problem has not been fully studied to date. An analysis of the general and specialized literature and analytical results of scientific research conducted after gaining independence show the need for fundamental research on this topic. It was revealed that a sign of mastery of physical culture is knowledge of the theoretical and practical foundations of health-improving training in physical culture of a healthy lifestyle, practical skills, evidence of possession of physical culture by a member of society. Also, the life and work of students can be used for lectures and discussions on healthy lifestyles on a daily and weekly basis. This master's thesis is intended for teachers of physical culture and sports, sports coaches and students who are directly involved in sports on their own.

Кей wordс: healthy lifestyle, sports, physical education, physical culture, physical development, knowledge, practical skills.

Жисмоний баркамол авлод тарбияси ва унинг камолоти, барқарор турмуш тарзи маданияти орқали йўлга қўйилади. Унга асосий мезони бўлиб индивиднинг соғломлиги, саломатлиги

даражаси олинади. Соғломлик, саломатлик эса инсон жисмининг камолотига бориб тақалади ва унинг тамал тошини қўйиш биологик ёшининг илк давридан амалга оширилади.

Соғлом турмуш, фаол оптимал ҳаракат активлиги ўзининг назарий асосларига эга, лекин бу муаммо ҳозирги кунгача тўлиқ ўрганилмаган. Умумий ва махсус адабиётларнинг таҳлили ва мустақиллигимиздан кейинги даврда ўтказилган илмий тадқиқотларнинг таҳлилий натижалари мавзу бўйича фундаментал тадқиқотлар ўтказиш лозимлигини кўрсатмоқда. СТТ жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш тренировкаларининг назарий ва амалий асосларига оид билимлар, амалий малакалар жамият аъзосини соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эғалигидан далолат бериши жисмоний маданиятга эғалиликнинг белгиси эканлиги исботланган.

Юртимизда амалга оширилаётган кенг қўламли ислохотлар ижтимоий Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитатсия ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида: Ўзбекистон Республикаси Президенти 2020 йил 30 октябрдаги соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида фармонида Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантиришнинг асосий йўналишларида Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантиришнинг асосий йўналишлари этиб белгиланган ҳар бир оила, маҳалла ва туман (шаҳар)да, мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида ҳамда бошқа ташкилотларда жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишга шарт-шароитлар яратиш;

Инсон жисми етуклигининг юқори босқичи унинг жисми баркамоллиги бўлиб, у абадий тушунчадир. Миллат вақилининг бўйи-басти, қадди-қомати, вазни, ҳаракатларининг ўзига ярашиши, жисмининг ташқи кўриниши, вужудидаги ҳаракат фазилатларининг етакчилари саналмиш кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, чаққонлиги, бўғинларининг ҳаракатчанлиги ва мушакларининг машқланганлиги, тарбияланганлиги орқали кўзга ташланади, намоён бўлади. Жисман баркамолликка эришиш, узлуксиз, доимий меҳнат жараёни бўлиб, машқ қилиш, оммавий спорт билан шуғулланишни турмуш тарзи таркибига киритиб, унга риоя қилиш, СТТ қодаларини билиш ва тизимли амал қилишдек, кўп йиллик жараённинг назарий билимлари ҳамда амалий малакалари билан боғлиқ.

Ҳозирги кунга келиб, ёшларнинг жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тайёргарлигини янада такомиллаштиришни мавжуд амалдаги модели давр талаби даражасида эмаслиги президентимиз томонидан ҳамда ҳукумат қарорлари, кўрсатмалари орқали бир неча бор таъкидланмоқда. Унинг давр талабига жавоб берадиган мажмуасини, ёшларнинг СТТ жисмоний маданиятини асосини яратиш, назарий билим, амалий малака ва кўникмаларни бойитиш, уларни такомиллаштириш ҳозирги куннинг муаммоларидан бири ҳисобланади. Уни ҳал қилиш жисмоний маданият таълим-тарбиясининг энг илғор миллий ва умумбашарий билимлари, тажриба, анъана, кадриятларига таянади, уларни ўзида мужассамлаштиради ҳамда мавжуд жисмоний етуклик, жисмоний баркамоллик моделини маънавий бой авлод тарбияси жараёнида тағзамин сифатида фойдаланади.

СТТ жисмоний маданиятига концептуал қарашнинг мазмуни Президентимизнинг ёш авлод келажаги, унинг жисмоний маданиятлиги даражаси, унга эғалиги, эл-юрт фарзандларига дахлдор бўлган барча чиқишлари ва қатор асарлари, қўлланмалари, рисолаларида ўз ифодасини топган.

Айниқса, юртбошимизнинг мамлакатимиз ёшларига бағишлаб, уларни авайлаб асраш руҳи билан суғорилган «Юксак маънавият-енгилмас куч» асари башарият аҳли томонидан ҳозирги кунда ҳам эъозланаётган забардаст боболаримизнинг ҳаёт тарзига етарлича баҳо берган. Уларнинг матонати, яшашда тўғри йўл танлай олиши, умрининг мазмунини нимагадир бағишлаши, яшашдан мақсаднинг маъносини англашдаги фаҳм-фаросати, илм-фандаги жасоратлари, ақл-заковатлари, замондошларининг улар учун қилган зулмлари, сунъий яратган қийинчиликларга қарши кўрсатган мардликлари илмий, назарий, амалий исботи билан ифодаланган. Боболаримизнинг ўрнакка арзигулик бўлганлиги, ҳаётдаги биз учун идеалларни четдан изламасликка ишора қилган. Уларнинг яшаш тарзи, ҳаёти миллий маънавиятимиз шаклланишининг етакчи воситаси ҳисобланган муқаддас динимизнинг улуғ китобида баён

қилинган «Тўрт муччаси соғларни» Яратганнинг ўзи ёқтиришига амал қилиб яшаганликларини таъкидлаган .

Тарихий асарлар қаторидан жой олишга арзийдиган бу асарда, заковатли боболаримизни фақат илм-фандаги маданият, санъат, адабиёт, ижтимоий соҳанинг барча ўзанларидаги эришган ютуқларидан ташқари одамийлик, инсонпарварлик, ватанининг содиқ фарзандлари сифатидагина эмас, ўз жисмларининг баркамоллиги, мустаҳкам саломатлик соҳиби, жисмонан юксак шахслар бўлганликлари ҳақидаги далилларни ўринли баён қилган.

Уларнинг кам ҳаракатланиш, меҳнатдан қочиш, дангасалик, меъеридан ортиқ таом танаввул қилиш, ухлашнинг салбий оқибатлари, пала-партиш ҳаёт кечириш ҳақидаги фикрлари ҳали қатор йиллар ўз аҳамиятини йўқотмайди.

“Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” одоби шундай нарасаки, у кераксиз бўлиб қолмайди, ишлатмасанг йўқолиб ҳам кетмайди, керак пайтда эса сенга кўмакчи бўлади, - деб ёзади олий ўқув юртлари учун ёзилган «Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти» дарслигининг муаллифлари А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиевлар (2007).

Ҳақиқатдан ҳам СТТ жисмоний маданиятини ҳунар ёки касб, унга эгалик санъатидан беҳабарлардек «мен буни билмайман» дейиш тўғри эмас. Чунки ҳар бир индивид ўзига кераклими, кераксизми фан-техника ютуқларидан ёки ҳаёт, турмуш тарзининг аҳамиятсиз муаммоларини зарурият бўлмаса ҳам «зўр» билади, лекин уларни ўзининг шахси ёки жисмининг маданиятига оид билимлари талаб даражасида эмас.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти мардлик, жасурлик ва матонатдек субъектив қадриятларни шаклланиши учун восита бўлади.

Мардлик, жасурлик ва матонат фазилатларини тарбиялаш жараёни жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг барча шаклларида – у соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотлари таркибидами, оммавий спорт тури билан шуғулланиш машғулотларидами, шуғулланувчини истагисиз намоён бўлиши амалиётда исботланган. Бу тарихий, умуминсоний фазилатлар юксак маънавиятли, ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланган интеллект-туал ресурсларнинг шаклланишига замин бўлади.

Жамоа, давра, йиғиннинг эътиборида бўлиш (кураш, оммавий тадбирлар, байрамлар, мусобақалар жараёнида ва бошқалар)да ўзини тутиши, голиб бўлгандан ёки мағлубиятдан сўнги вазиятдан шараф билан чиқиш, биз қайд қилган, фақат бизнинг юртимиз халқлари учун хос бўлган субъектив қадриятлар мардлик, жасурлик ва матонатни шаклланишида восита бўлади. Зарур бўлганда ўйлаб ўтирмай матонат талаб қиладиган, мардлик, жасурлик намоён қиладиган вазиятларда ўзини йўқотмаслик, ўзини бошқаришдек жиҳатлари билан жисмоний маданиятга эгаллиги даражасини намоён қилади.

АДАБИЁТЛАР

1. Норқобилов.М.Н., Мирходжаева.З.С., Маҳмудов В.В.Жисмоний маданият ва спорт машғулотларида соғлом турмуш тарзини талабалар онгига сингдиришда педагогик ёндашувлар монография Тошкент 2019
2. Ўринбоев Н. “Барқарор тараққиёт ва соғлом турмуш тарзи”. – Фарғона: “Жаҳон нашриёт”, 2007, 118-б.
3. Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвещение» 1989.
4. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под.общ. ред. доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., ФиС, 1976.
5. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., “Просвещение”, 1979.
6. Очерки по теории физической культуры. Под общ.ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.
7. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.
9. Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., “Ўқитувчи”, 1996.

**ПЕДАГОГИК ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ФАОЛИЯТИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ИЛМИЙ
ИШНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АСОСИ СИФАТИДА**

Аннотация: Мақолада, олий таълим муассасаларининг педагогик соҳаларида талабаларни илмий-тадқиқотига ижобий муносабатини шакллантиришга қаратилган технологик-функционал жараён бардавомлиги варивожлантириш муаммолари назарий тадқиқ этилган. Илғор тажрибаларга таянган ҳолда педагогик таълимнинг ўзгарувчан аксиологик аҳамият мазмунини ўзлаштиришдан бошлаб талабанинги индивидуал таълим ва тарбия йўналишларига асосланган ўқув амалиётини бошқаришга кадар технологик модел хусусиятлари ўрганилган.

Калит сўзлар: Илмий тадқиқот, илмий раҳбар, илмий мактаб, ижодкорлик мавқеси, аксиологик педагогика, кадриятли -маъноли, рефлексив баҳолаш.

Аннотация: В статье теоретически исследуются проблемы развития устойчивости технологического-функционального процесса, направленного на формирование положительного отношения студентов к научным исследованиям в педагогических областях высших учебных заведений. Опираясь на передовой опыт, изучены особенности технологической модели, начиная от освоения содержания изменения аксиологической значимости педагогического образования до управления образовательной практикой на основе индивидуальных направлений воспитания и обучения студента.

Ключевые слова: научное исследование, научный руководитель, научная школа, позиция творчества, аксиологическая педагогика, ценностно-смысловая, рефлексивная оценка.

Annotation: The article theoretically examines the problems of developing the sustainability of the technological and functional process aimed at forming a positive attitude of students towards scientific research in the pedagogical areas of higher educational institutions. Based on best practices, the features of the technological model are studied, ranging from mastering the content of changing the axiological significance of pedagogical education to managing educational practice based on individual areas of education and training of the student.

Key words: scientific research, supervisor, scientific school, position of creativity, axiological pedagogy, value-semantic, reflective assessment.

Долзарблик. Ўзбекистон Республикасининг демократик ҳуқуқий жамиятини барпо этиш тамойилларидан бири таълим тизимини ривожлантиришдир. Ҳозирги даврнинг, айниқса олий таълим жараёнининг энг муҳим вазифалари қаторида - ўз соҳасида билимдон, замонавий технологияларни ўзлаштирган, илмий-тадқиқот йўналишида бошланғич тажрибага эга педагогик кадрларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш муаммолари устувор бўлиб ҳисобланади [1].

Педагогика, психология, социология-маданиятшунослик ва бошқа илмий фанларда ўзига хос шаклланган қандай тизим, қандай жараён бўлмасин педагогик соҳанинги фақат муайян шарт-шароитларини ташкил этиш орқали кафедраларда илмий-тадқиқот фаолиятини давом эттириш ва ривожлантириш мумкинлиги исботланган. Ҳозирга қадар олий таълим тизими (таълим йўналишлари)да илмий тадқиқот фаолиятига талабаларни жалб этиш, ижобий муносабатини босқичли шакллантириш борасида экспериментал асосланган технологик ишланмалар кўлами кенгайиб бормоқда [2,4,5].

Тадқиқот мақсади. Талабаларни илмий-тадқиқот фаолиятига жалб этиш, уларнинг ижобий муносабатини шакллантириш, фаолият доирасида маҳсулдорликни ошириш технологиялари, аввалам бор олий таълим тизимида педагогик жараённи индивидуаллаштириш, аксиологик мазмун билан тўлдириш каби вазиятлар, шарт-шароитлардан иборат тизим хусусиятларини назарий-эмпирик тадқиқ этиш.

Тадқиқот методлари. Олий таълим тизимининг педагогик вазиятлари, яъни жорий таълим восита, метод ва усуллар мажмуи орқали бўлажак ўқитувчининг ижтимоий мавқесида аҳамият ва мазмун-моҳият томонларига эътибор қаратиш, инсонпарварлик (гуманистик) контекстида потенциални рўёбга чиқаришга қаратилган илмий манбалар таҳлил этилди.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Педагогик соҳа талабаларининг илмий-тадқиқот фаолиятининг технологик функционалиги куйидаги шарт-шароитларни изчилликда жорий этиш билан таъминланади:

1. Таълим йўналишлари давлат таълим стандартлари (ДТС)дан келиб чиқиб талабаларнинг

ўқув-билув фаолиятини долзарблаштириш.

2. Педагогик таълим аҳамияти ва мазмун талаблари негизда талабалар учун махсус шакллантирилган технологияларни қўллаш орқали самарадорликка эришиш:

- талабанинг хулқ-атвор (шахснинг таълим олиш хусусияти, таълимга бўлган муносабати)ни ўрганишга қаратилган диагностика методларини амалда жорий этиш;

- фан доирасида шахсга йўналтирилган индивидуал таълим лойиҳаларига асосланган талабалар ўқув амалиётини педагогик бошқарув жараёнини такомиллаштириш.

Педагогик жараёнда муаммони назарий ва тажрибавий тадқиқ қилиш орқали талабалар аудиториясида таълимнинг технологик таркиби шакллантирилади:

- талабаларнинг бўлажак педагогик фаолиятга нисбатан қадриятли ва мазмундор шахс мавқеси (потенциал)ни намоён этиш;

- аксиологик педагогиканинг таянч тушунчаларини ўзлаштириш;

- талабалар томонидан ўз-ўзининг қадрият йўналишини аниқлаш;

- ижтимоий ва ижтимоий-маърифий заруратнинг “педагогик фаолият муаммолари ва ечими” мавзулари бўйича ўқитувчи (илмий раҳбар) ва талабалар муносабатида диалог ва полилог мулоқотларини йўлга қўйиш.

Ижтимоий мавқе (лотинча position – жойлашув, тутган ўрни) – шахснинг бошқа одамлар, ижтимоий гуруҳлар ва инсон жамиятининг тарақиётига бўлган муносабатида акс эттирилган йўналиш кўринишида эътиборли. Ижтимоий мавқе икки томонлама функция (вазифа)га эга. Биринчидан, бу одамни ижтимоий ролига ишора қилади – ўқитувчи, талаба, истеъмолчи ва бошқ. Иккинчидан, у шерикнинг муайян бир ижтимоий мавқеини эгаллаган бошқа одамнинг ҳатти-ҳаракатларидан маълум тахминларини шаллантиради. Ҳаёт тарзимизга бўлган муносабатни амалга ошириш учун қайси моделни танлаганимизга қараб, ижтимоий мавқе ҳодисаси бир неча кўринишда турланади. Фаол мавқе, ижтимоий муҳитни такомиллаштириш учун курашишни муҳим деб билади. Ўртача фаоллик даражали мавқе ўзини фақат ижобий норма доирасида англаган кишига тегишли, лекин ундан нарига эмас. Ижтимоий мавжуд нормаларга бепарволик билан амал қиладиган одам пассив мавқега эга. Шунини таъкидлаш керакки ижтимоий мавқе нафақат инсоннинг қарашлари ва муносабатини, балки унинг ижтимоий муносабатлар тизимидаги ўрни (мослашуви)ни ҳам белгилайди [6, 8].

Талабаларни бўлажак педагогик фаолиятга бўлган қадриятли муносабати боқичма-боқич шакллантирилади, яъни “тадқиқотчиган талабанинг илмий мактаби” асосида педагогик таълимнинг ўзгарувчан аксиологик аҳамият мазмунини ўзлаштиришдан бошлаб хулқ-атвор йўналишининг технологик лойиҳасини педагогик бошқариш ва таълим йўналишининг ўқув-билув амалиётига жорий этиш орқали талабалар ижодкорлигининг ёрқин муносабатини юзага чиқариш имкони яратилади.

Аксиология – қадриятлар назариясини ўрганувчи фалсафа фанининг бир тармоғи. Аксиология – қадриятлар моҳияти билан боғлиқ қадриятли дунёда ва реал инсонлараро муносабатларнинг ўрни, яъни турли қадриятларнинг ўзаро боғлиқлиги, ижтимоий ва маданий омиллар ва шахснинг хулқ-атвор структураси каби мавзуларни ўрганади [7].

Талабанинг индивидуал таълим йўналишларига асосланган ўқув амалиётини педагогик бошқариш амаллари куйидаги компонентлардан ҳосил қилинади:

1. Мақсадга йўналтирилган (педагогик қадриятлар ва кафедра фаолияти қадриятлари йўналишида “мен учун – аҳамияти”дан “бошқа учун – аҳамият” ва “бошқалар учун – аҳамият” қадриятларига ўтиш.

2. Мавқе (позиция)ли (асий фаолият мазмунинг умумий кўриниши).

3. Ташкилий (талаба хулқ-атворида педагогик ижодкорликнинг қадриятли муносабатини даражалаш).

4. Мазмунли-технологик (талабаларни индивидуал таълим йўналишларини шакллантириш ва шахс қадриятларига йўналтириш жараёнларининг педагогик мониторинги).

Жисмоний маданият таълим йўналиши жараёнида фаолият юритаётган “фан” ва “илмий-тадқиқот” тўғарак аъзолари (талабалари) устидан олиб борилган кузатувларга асосланиб, айтиш жоизким ушбу фаолият билан шуғулланиш истаги, яъни талабанинг қадриятли-мазмундор мавқеи аввалам бор ўзларига нисбатан кадр-қиммат ва шахсий ривожланишнинг аҳамият даражаси (фаолмавқе)ни кўрсатади [3].

Илмий-тадқиқот фаолияти - педагогик жараёнда таълим олувчиларнинг қадриятли дунёқараш ва шахс сифатларини такомиллаштириш, шу жумладан ўзлигини англаш, жамият тарақиётида устувор қадриятларга мос хулқ-атвор ва муносабатлар тизимини, шарт-шароитини

хосил қилиш, рақобатбардош педагогик кадрларни тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш мумкин бўлган жараён.

Илий раҳбар ва талаба ўртасидаги махсус коммуникатив муносабатларда илмий раҳбарнинг илмий-тадқиқот фаолиятига қадриятли муносабати ва устувор қадриятларидан иборат маданият соҳиби ролида шаклланади. Талабанинг мавқеи –реал ҳаётий хоҳиш-истаклар, альтернатив қарор қабул қилиш (индивидуал таълим йўналиши орқали реал ҳаётда касбий соҳа билимдонлигига интилиш) муҳитида шаклланган шахс компетентлиги сифатида намоён бўлади.

Олий таълим муҳитида талабалар томонидан илмий-тадқиқот фаолиятининг асосларини, коммуникатив маданият, шахслар аро мулоқот маданиятини ўзлаштирадидлар, қадриятли-ривожлантирувчи шарт-шароитлар, ҳаётий стратегиялар сари ўзини-ўзи такомиллаштиришнинг потенциал имкониятларини, ўз-ўзида ижодкорлик (шахс) потенциалини рўёбга чиқаришнинг шакл, восита ва методларидан эркин танловга асосланиб фойдалана оладидлар.

Таълим йўналишларида илмий-тадқиқот фаолияти, ўзига хос ижтимоий-маданий, изланувчанлик муҳитининг яратилиши биланфан йўналишларида талабалар томонидан тадқиқ этишнинг кўникма ва малакаларини ўзлаштиришларидан иборат фаол кун тартиби жараёнида мазмун ва қадриятларнинг кўламдорлиги ошади.

Талаба томонидан илмий тажрибани эгаллаш жараёнида ҳамкорликни психологик-педагогик бошқариш- хусусиятига кўра диалогли, мазмунига кўра қадриятли, мазмун-моҳиятли, йўналишига кўра рефлексив-баҳоловчи компонентлари эътиборга олинади.

Ҳар қандай таълим (мавзуни ўрганиш) учта босқичдан иборат бўлиши керак: Агар биринчи босқичда талабалар фан дастурининг ушбу қисмини нима учун ва нима мақсадда ўзлаштириш кераклигини тушунишлари муҳим бўлса, иккинчи босқичда талабалар мазмун билан яқиндан танишадидлар ва таълим жараёнида фаол муносабатларини намоён этишни бошлайдидлар. Учинчи босқич - таълим жараёнининг шаклланган шарт-шароитларида талаба томонидан ўзлигини намоён қилиш, ўзини-ўзи таҳлил қилишни ўрганадидлар. Айнан шу босқичда талабанинг ўзлигини англаш, рефлексив баҳолаш (муносабатлар тизимига мос ўзини-ўзи адекват таҳлил қилиш) қобилиятлари шаклланади.

Ўзини-ўзи таҳлил қилиш –ўзимизни таҳлил қилиш маъносида турли кузатув объектлари ҳолатининг қайд этилиши ва улар ўртасидаги аҳамият ва сабаб-оқибатлар изланишини тақозо этади,асосан стихияли ёки мақсадли ҳаракат хусусиятига эга. Ўзини-ўзи таҳлил қилишда кузатув объекти ва субъекти бирлашади.

Илмий тадқиқот фаолияти ўзининг аксиологик сифатларини қўйидаги педагогик вазиятларда хосил қилади:

1. Таълим йўналишлари фаолиятининг гуманитар имкониятларини, талабалар таълими ва тарбиясига доир қадриятли-маънодор ва шахсга йўналтиришли ёндашувлар билан билан бойитиш асосида таълим олишнинг шахсий аҳамият касб этувчи муаммолар ечимини илмий изланувчанлик билан топиш, ўзини-ўзи қарор топтириш йўлларида эркин фойдаланиш.

2. Замонавий таълим шароитида лойиҳалаш, функционал билимдонликка эришиш йўналиш (маршрут)лари ва индивидуал таълим маршрутларини амалга ошириш жараёнларига талабаларни фаол жалб этиш.

3. Таълим йўналишларида шаклланган илмий лойиҳа раҳбарлари томонидан талаба шахсини ўзларининг фаолият йўналишлари мақсадига мос энг қадрли таълим объекти ва субъекти сифатида қабул қилиш.

4. Олий таълим тизимида илмий-тадқиқот фаолиятининг индивидуаллик билан педагогик таълим қадриятларини маданий-ижодкор ва ижтимоий-маданий моҳиятида намоёиш этишга талабаларни йўналтириш.

Хулоса. Шундай қилиб таълим йўналишларининг илмий тадқиқот фаолияти таркибининг асоси бўлган профессор ўқитувчиларининг илмий мактабларнинг амалий йўналишга эга бўлиши билан бир қаторда назарий-таълимий вазифаларни ҳам ҳал қила олади. Биринчи навбатда илмий мактаблар фаолиятида педагогика соҳасини ривожлантиришга салмоқли ҳисса қўша оладиган докторлик диссертация ишларини раҳбарликда амалга ошириш ва химоя қилиш бўлса, иккинчи навбатда талабаларни илмий фаолият лаёқатига қараб тадқиқот ўтказишни, илмий изланиш натижаларини расмийлаштириш, магистратура ёки докторантурада таълимни давом эттириш ва энг асосийси рақобатбардош илмий-педагогик кадрларни тайёрлаш каби вазифалар устувордир.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг 29.10.2019 йил ЎРҚ – 576 –сон «Илм-фан ва илмий фаолият тўғрисида»ги Қонуни <https://mininnovation.uz/uz/news/11-10-2019-Qonun-senator>

2. Демченко З.А. Формирование ценностного отношения к педагогической деятельности у будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук. Архангельск, 2006.
3. Долгова Н.В. Управление научно-исследовательской деятельностью студентов университета в современных социокультурных условиях: дис. ... канд. пед. наук. Горно-Алтайск, 2007.
4. Kadirov R. X., Jismoniy madaniyatda ta’limning integrativ yondashuvistiqbollari // Buxorodavlatuniversiteti ilmiy axborot jurnali, - 1/2018, - 196-201 bet.
5. Kadirov R. X., Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. BDU., O’quv qo’llanma. “Durdona” nashriyoti, 2018 yil. 255 b.
6. Эвнина К.Ю. Позитивные феномены в ценностно-смысловой сфере личности // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 2.;
7. <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=8629> (дата обращения: 16.04.2020)
8. <http://www.psychologies.ru/glossary/15/pozitsiya/> (дата обращения: 16.04.2020)

BOSHLANG’ICH SINFLARDA TABIATSHUNOSLIK FANINI O’QITISHDA ZAMONAVIY AXBOROT TEXNALOGIYALARDAN FOYDALANISH TEXNALOGIYASI

*Buxoro davlat Pedagogika instituti
ikkinchi bosqich magistranti O.Yo.Tolibova*

Аннотация. Мақолада. Boshlang’ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish bo’yicha ilmiy-pedagogik va metodik adabiyotlarni tahlil qilingan, fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalarni mazmun-mohiyatini aniqlangan va ahamiyati yoritilgan, tabiatshunoslik fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanishning metodik jihatlarini asoslangah va fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish texnologiyasini takomillashtirish bo’yicha tavsiyalar ko’rsatib o’tilgan.

Аннотация. В статье проанализирована научно-педагогическая и методическая литература по использованию современных информационных технологий в обучении естествознанию в начальных классах, определены содержание и значение современных информационных технологий в обучении естествознанию, использование современных информационных технологий в преподавании естествознания были освещены методические аспекты и рекомендации по совершенствованию технологии использования современных информационных технологий в естественнонаучном образовании.

Annotation. The article analyzes the scientific, pedagogical and methodological literature on the use of modern information technologies in teaching science in primary grades, determines the content and significance of modern information technologies in teaching natural science, the use of modern information technologies in teaching natural science, methodological aspects and recommendations for improving the technology of using modern information technologies in natural science education.

Калит сўзлар. Tadqiqot maqsadi, tadqiqot vazifalari, ilmiy yangiligi, boshlang’ich sinf, tabiatshunoslik, zamonaviy, axborot texnologiyalar, tavsiya ilmiy-pedagogik, metodik adabiyotlar, o’rganish va tahlil qilish, mazmun-mohiyati, metodik jihatlari, samaradorlig, ilmiy-metodik shakl, metod, vosita, qiyosiy tahlil, pedagogik tajriba, pedagogik kuzatuv, suhbat, test, pedagogik eksperiment, matematik-statistik, tahlil, atrofimizdagi olam, interfaol metod, multimedia.

Ключевые слова. Цель исследования, задачи исследования, научная новизна, начальный класс, естествознание, современность, информационные технологии, научно-педагогическая рекомендация, методическая литература, изучение и анализ, содержание-сущность, методологические аспекты, эффективность, научно-методическая форма, метод, инструмент, сравнительный анализ, педагогический опыт, педагогическое наблюдение, интервью, тест, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ, окружающий мир, интерактивный метод, мультимедиа.

Keywords. The purpose of the study, research objectives, scientific novelty, elementary grade, natural science, modernity, information technology, scientific and pedagogical recommendation, methodological literature, study and analysis, content-essence, methodological aspects, effectiveness, scientific and methodological form, method, tool, comparative analysis, pedagogical experience,

Respublikamiz ta'lim muassasalarida intellektual rivojlangan shaxsni kamol toptirishning moddiy-texnik bazasi yaratildi, huquqiy-me'yoriy hujjatlar ishlab chiqildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi "2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi PF–60-son Farmonida 2026 yilga qadar o'quv dasturlari va darsliklarni ilg'or xorijiy tajriba asosida to'la qayta ko'rib chiqib, amalda joriy etish, maktablarda ta'lim sifatini oshirish, pedagog-kadrlarning bilimi va malakasini xalqaro darajaga olib chiqish masalasiga alohida e'tibor qaratgan¹.

Bu esa o'quvchilarda adabiy tushunchalarini shakllantirish orqali adabiy ta'limda yuksak samaradorlikka erishishga zamin yaratadi.

Mamlakatimizda ta'lim tizimida maktab fanlarini o'qitishda axborot texnologiyalardan samarali foydalanish dolzarb masaladir. Aynan axborot texnologiyalari ta'limning universal vositasi hisoblanib, nafaqat o'quvchilarda bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish imkonini beradi, balki shaxsiy xususiyatlarini rivojlantirish, bilishga qiziqishlarini qondiradi.

Ma'lumki, boshlang'ich ta'lim, ta'lim tizimining poydevori hisoblanib, o'quvchilarni o'qitish sifati unga bog'liq bo'ladi va bu boshlang'ich maktab o'qituvchisi zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi. Uzoq vaqt davomida ta'lim tizimida boshlang'ich maktab «ko'nikmalar maktabi» bo'lib keldi, ya'ni o'quvchi keyingi ta'lim olish uchun o'qish, yozish, hisoblash kabi asosiy ko'nikmalarni o'zlashtirishi kerak bo'lgan ta'lim bosqichi sifatida qaralgan. Bugungi kunda boshlang'ich maktab boshqacha tasavvur etiladi. Bugungi kunda u ta'lim tizimida bolaning birinchi tajribasi — ta'lim olish kuchlarini sinash joyi bo'lib qolishi kerak. Ushbu bosqichda faollikni, mustaqillikni rivojlantirish, idrok etish faolligini saqlab qolish va bola ta'lim dunyosiga shaxdam kirib borishi uchun sharoitlar yaratish, uning salomatligini va emotsional xususiyatlarini mustahkamlash muhim. Bugungi kunda o'quvchilarning aynan mana shu sifatlari ta'lim jarayoniga axborot texnologiyalarini joriy etish bilan rivojlanayotganligining guvohi bo'lmoqdamiz.

Axborot texnologiyalardan foydalanilganda ta'limda shaxsga-yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirish oson bo'lib qoldi, butun o'quv jarayonini samarali tashkil qilish imkoniyati paydo bo'ldi. Dars jarayonida tayyor multimediali mahsulotlari va kompyuter ta'limi dasturlaridan, o'quv va sinfdan tashqari ishlarda Internet tarmog'i vositalaridan foydalanib, multimediali ta'lim dasturlari va taqdimotlar, loyihalar yaratildi. Darslarda o'quv va o'yin dasturlaridan foydalanish katta samara beradi. Axborot texnologiyalarini barcha o'quv fanlarda qo'llash mumkin. «Tabiatshunoslik» fani bo'yicha «O'lkamiz suv havzalari», «Ona zamin», «O'rmon va dalalar — tabiat boyligi», «Qishloq xo'jaligi sohalari», «Bizning o'lka», «Yer osti boyliklari», «O'lkamiz hududiy tuzilishi», «O'lka chorvachiligi va o'simliklari» kabi barcha mavzulari bo'yicha kompyuter testlarini ishlab chiqish, foydalanish o'quvchilarga darsni tushuntirishga samarali ta'sir etadi.

Shuning uchun boshlang'ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o'qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish texnologiyasining takomillashtirilgan yangi uslub, shakl va vositalarini ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Tadqiqot maqsadi. boshlang'ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o'qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish texnologiyasini takomillashtirish va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

-boshlang'ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o'qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish bo'yicha ilmiy-pedagogik va metodik adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;

-boshlang'ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o'qitishda zamonaviy axborot texnologiyalarni mazmun-mohiyatini aniqlash va ahamiyatini yoritish;

-boshlang'ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o'qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanishning metodik jihatlari asoslash;

boshlang'ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o'qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish metodikasini takomillashtirish;

-boshlang'ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o'qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish metodikasining samaradorligini aniqlash va uni takomillashtirish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqish;

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28-январдаги "2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги ПФ–60-сон Фармони. <https://lex.uz/pdfs/5841063>

Tadqiqot obekti boshlang’ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish jarayoni.

Tadqiqot predmeti boshlang’ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanishning shakl, metod va vositalari.

Tadqiqot metodlari Tadqiqot jarayonida qiyosiy tahlil, pedagogik tajribani o’rganish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, suhbat, test, pedagogik eksperiment, matematik-statistik tahlil etish usullaridan foydalanildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi sifatida quyidagilarni ko’rsatish mumkin:

-boshlang’ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish bo’yicha ilmiy-pedagogik va metodik adabiyotlar yaxlit tarzda o’rganildi va tahlil qilindi;

-boshlang’ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalarni mazmun-mohiyatini aniqlashdagi ahamiyati yoritildi;

-boshlang’ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanishning metodik jihatlari aniqlandi;

-boshlang’ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish metodikasi takomillashtirildi;

-boshlang’ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish metodikasining samaradorligini aniqlash va uni takomillashtirish bo’yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqildi;

Tadqiqotning ilmiy va amaliy ahamiyati.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati shundaki, boshlang’ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish bo’yicha ilmiy-metodik ko’rsatmalar ishlab chiqilishi bilan izohlandi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati boshlang’ich sinflarda tabiatshunoslik fanini o’qitishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish texnologiyasini qo’llashlari mumkinligi bilan belgilandi.

“Atrofimizdagi olam ” darslarida reproduktiv metodlar bilan bir qatorda, interfaol metodlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Interfaol inglizcha “interakt” so’zidan olingan bo’lib, *inter* - hamkorlik- da, *akt* - harakat qilmoq ma’nosini bildiradi.

Interfaollik deganda, o’quvchining o’quvchi bilan hamkorlikda yoki kompyuter bilan muloqoti o’zaro ta’sir ko’rsatish rejimida ishlashi tushuniladi.

Interfaol o’qitish - bu avvalo, dialog tarzda o’qitish, muloqot jarayonida barcha ishtirokchilar tomonidan hamkorlikda muammolarning hal etilishidir.

Interfaol o’qitishning asosiy mohiyati - o’qitish jarayonida barcha o’quvchilar bilish jarayonining faol ishtirokchisiga aylanadi, muhokama etilayotgan muammolarni, voqea va hodisalarning rivojini tushunadi, muammoli vaziyatlarni anglaydi, uni hal etish yo’llarini izlab, eng maqbul variantni tavsiya etadi.

Multimediada mazmunidagi o’quv materialini o’rganish, muammoni hal etish bo’yicha turli variantdagi yechimni tavsiya etishga asoslangan bilish jarayonida o’quvchilarning hamkorligi har bir o’quvchiga, guruh muvaffaqiyati uchun o’z ulushini qo’shishga, ular o’rtasida filer, axborot va tajriba almashinuviga zamin tayyorlaydi. Bu hamkorlik samimiy, qulay ijtimoiy psixologik, o’zaro yordam muhitida sodir bo’lganligi uchun, o’quvchilar nafaqat yangi bilimlarni o’zlashtiradilar, balki o’zining bilish faoliyatlarini rivojlantiradi, uni yuqori darajaga ko’tarib, hamkorlikka kirishishga imkon beradi.

O’qitish jarayonida interfaol usullarni qo’llash o’quvchilarning o’zaro muloqotga kirishishini tashkil etish va boshqarishni taqozo etadi. Bunda o’quvchilar hamkorlikda izlanib umumiy, shu bilan bir qatorda har bir o’quvchi uchun ahamiyatga molik bo’lgan muammoni hal etishga kirishib, ular o’rtasida bir-birini tushunish, hamkorlikda ishlash va hamjihatlik vujudga keladi.

Interfaol usullardan foydalanilgan darslarda bitta o’quvchining ustunlik qilishi, uning o’z fikrini o’tkazishiga yo’l qo’yilmaydi.

Interfaol usullar qo’llanilganida o’quvchilar tanqidiy fikr yuritish, axborot manbalari va vaziyatni tahlil qilish, o’quv muammoli vaziyatlarni hal etish, o’rtoqlarining fikrini tahlil qilib, asoslangan xulosalar chiqarish, munozarada ishtirok etish, boshqa shaxslar bilan muloqotga kirishish ko’nikmalarini egallaydi.

O’qitishning interfaol metodlarining quyidagi xususiyatlari mavjud:

4. Insonning muhim hayotiy ehtiyoji bo’gan muloqot - o’qitish jarayonining barcha bosqichlarida qo’llaniladi.

5. O’qitish jarayonida o’quvchilarga o’z kuchi, bilimi, iqtidorini namoyon etishga keng

imkoniyatlar beriladi.

6. O'quvchilarning kichik guruhlarda hamkorlikda ishlashida ijtimoiy-psixologik jihatdan qulay muhit yaratilib, muloqotda bosqichma-bosqich va samarali ishtirok etishga zamin tayyorlanadi.

7. O'quvchilar muloqotda faol ishtirok etishlari uchun faqat eshitishlari yetarli emas, balki eshitganlarini tahlil qilish, fikr yuritish, fikrlarining asosli va tushunarli bo'lishiga erishish lozimligini anglaydilar.

8. O'quvchilar bilan hamkorlikda, kichik guruhlarda ishlashi orqali qo'yilgan vazifalarni talab darajasida bajarish, olingan natijalarni tahlil qilish, ularning to'g'riligini tekshirib ko'rish, taqdim etish va boshqa guruhlar tomonidan e'tirof etishlariga erishish lozim.

Faol metodlar muammoli vaziyatlarni vujudga keltirib, o'quvchilarning kichik guruhlarida hamkorlikda ishlab, muammoni hal etish, murakkab savollarga javob topish jarayonida alohida obyekt, hodisa va voqealarni tahlil qilish ko'nikmalari va bilimlarni faollashtirishga asoslangan faol bilish faoliyatini taqozo etadi.

Shu sababli, "Atrofimizdagi olam" fanini o'qitishda o'qitishning reproduktiv metodlari bo'lgan og'zaki bayon, ko'rgazmali va amaliy metodlar bilan birgalikda muammoli izlanish va mantiqiy metodlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Buning uchun o'qituvchi mazkur metodlarning o'ziga xos xususiyatlari, ular tarkibiga kiradigan metodik uslublarni to'g'ri anglashi va o'z o'rnida samarali foydalanish ko'nikmalarini egallagan bo'lishi lozim.

Muammoli izlanish metodlari dars davomida izchil va maqsadga yo'naltirilgan holda vujudga keltirilgan muammoli vaziyatlarni o'quvchilar avval o'zlashtirgan bilim va ko'nikmalarini yangi vaziyatlarda qo'llashi orqali o'quv materialini faol o'zlashtirishiga xizmat qiladi. Bu metodlar guruhi o'quvchilarning aqliy rivojlanishi, ijodiy va mustaqil fikr yuritish ko'nikmalarini rivojlantirish, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va undan chiqishning eng maqbul yo'lini topishi, mo'ljalni to'g'ri olishiga zamin tayyorlaydi.

Mazkur metod guruhiga mansub muammoli-izlanish xarakteridagi suhbat metodidan foydalanganda, avval muammoli vaziyatlar yaratiladi, avvaldan tayyorlangan muammoli savollar zanjiri bayon etiladi, o'quvchilarning o'qituvchi bilan birgalikda mantiqiy mulohaza yuritishiga, o'quv farazlarini hosil qilish va isbotlash, suhbat jarayonida muammoli savollarga javob topishiga imkon yaratiladi.

Muammoli hikoya metodida, o'qituvchi yangi mavzuni o'rganish jarayonida muammoli vaziyatlarni yaratadi, o'quvchilar bilan hamkorlikda hikoya jarayonida muammoli savollarga javob topishga, o'quv farazlarini hosil qilish va dalillashga imkon yaratiladi, o'quvchilarning javoblari asosida muammolar hal etiladi.

O'qitishning mantiqiy metodlari guruhi

Mazkur metod o'quv materialini mazmunining yo'nalishini belgilab, o'quvchilarning bosh g'oyani ajratish, o'rganilayotgan obyektning tahlil qilish, qiyoslash, umumlashtirish ko'nikmalari, aqliy faoliyat usullarini egallash, abstrakt tafakkurni rivojlantirish, sabab-oqibat bog'lanishlarini anglash imkonini yaratadi.

O'qitishning mantiqiy metodlari guruhiga induktiv, deduktiv, tahlil, bosh g'oyani ajratish, qiyoslash, umumlashtirish metodlari kiradi.

Induktiv metodda o'quvchilarning e'tibori avval xususiy faktlarni o'rganishga jalb qilinadi, so'ngra xususiy umumiy xulosalar chiqarishga yo'naltiriladi.

Deduktiv metodda o'quvchilar avval multimediyadagi umumiy hodisa va voqealarni o'rganadi, so'ngra umumiydan xususiy xulosa chiqarishga o'rgatiladi.

O'quvchilar *tahlil metodi* yordamida multimediyadagi axborotni anglab idrok etadilar, o'rganilgan obyektlarning o'xshashlik va farqli tomonlarini aniqlaydilar, o'rganilgan obyektlarni tarkibiy qismlarga ajratib, ular o'rtasidagi bog'lanishlar, sabab, oqibatlarni aniqlaydilar.

Bosh g'oyani ajratish metodi muhim ahamiyat kasb etib, multimedia o'zida mujassamlashtirgan o'quv materialidagi asosiy g'oyani ajratish va saralash, axborotni mantiqiy tugallangan fikrli qismlarga ajratish, asosiy g'oya va ikkinchi darajali fikrlarni ajratish, tayanch so'zlar va tushunchalarni ajratish, asosiy fikr haqida xulosa chiqarishga zamin tayyorlaydi.

O'quvchilar *qiyoslash metodi* vositasida multimediyadagi o'quv topshiriqlarida berilgan qiyosiy obyektlarni aniqlash, obyektlarning asosiy belgilarini aniqlash, taqqoslash, o'xshashlik va farqlarni aniqlash, qiyoslash natijalarini shartli belgilar bilan rasmiylashtirishga o'rganadi.

Umumlashtirish metodi multimediyadagi muammolarni hal etish jarayonida o'quv materialidagi tipik faktlarni aniqlash, qiyoslash, dastlabki xulosalar, hodisaning rivojlanish dinamikasini tasavvur

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

qilish, umumlashtirish natijalarini shartli belgilar yordamida rasmiylashtirish, umumiy xulosa chiqarishga zamin tayyorlaydi.

Mazkur metodlar mos holda:

9. induktiv metod - xususiy faktlarni muammoli bayon qilish, o‘quvchilar faoliyatini xususiy umumiy xulosalar chiqarishga yo‘naltirish, muammoli topshiriqlarni berish uslublarini;

10. deduktiv metod - umumiy qonunlarni bayon qilish, o‘quvchilarning faoliyatini umumiydan xususiy xulosa chiqarishga yo‘naltirish uslublarini;

d) tahlil metodi - axborotni anglab idrok etish, o‘rganilgan obyektlarning o‘xshashlik va farqli tomonlarni aniqlash, o‘rganilgan obyektlarni tarkibiy qismlarga ajratish, ular o‘rtasidagi bog‘liqliklarni aniqlash uslublarini;

11. bosh g‘oyani ajratish metodi - o‘quv materialidagi asosiy g‘oyani ajratish va saralash, axborotni mantiqiy tugallangan fikrli qismlarga ajratish, asosiy g‘oya va ikkinchi darajali fikrlarni ajratish, tayanch so‘zlar va tushunchalarni ajratish, asosiy fikr haqida xulosa chiqarish uslublarini;

12. qiyoslash metodi - qiyosiy obyektlarni aniqlash, obyektlarning asosiy belgilarini aniqlash, taqqoslash, o‘xshashlik va farqlarni aniqlash, qiyoslash natijalarini shartli belgilar bilan rasmiylashtirish uslublarini;

13. umumlashtirish metodi - o‘quv materialidagi tipik faktlarni aniqlash, qiyoslash, dastlabki xulosalar, hodisaning rivojlanish dinamikasini tasavvur qilish, umumlashtirish natijalarini shartli belgilar yordamida rasmiylashtirish, umumiy xulosa chiqarish uslublarini o‘zida mujassamlashtiradi.

“Atrofimizdagi olam” fanini o‘qitishda didaktik maqsadlarga erishish uchun o‘qituvchi o‘qitish metodlari bilan bir qatorda o‘qitish vositalarini maqsadga muvofiq tanlashi zarur. Shu sababli, quyida o‘qitish vositalarining ta’rifi va tavsifi berilmoqda.

O‘qitish vositalari - ta’lim-tarbiya jarayonining maqsadi va vazifalari, o‘rganiladigan mavzu mazmuniga muvofiq, o‘qituvchi tomonidan mazkur jarayonning samaradorligini oshirish maqsadida qo‘llaniladigan vositalar sanaladi.

O‘qituvchi darsda o‘rganiladigan mavzu mazmunini to‘la yoritadigan o‘qitish vositalarini unga muvofiq, o‘qitish metodlarini tanlaydi, shu asosda darsda o‘quvchilarning bilish faoliyatini tashkil etadi va boshqaradi. O‘rganiladigan mavzu mazmunini bevosita idrok qilish mumkin bo‘lgan narsalar asosida olib boriladigan ta’lim ko‘rgazmali ta’lim deb ataladi.

O‘qituvchining asosiy vazifasi o‘rganiladigan mavzu mazmunidan kelib chiqqan holda eng yuqori samara beradigan o‘qitish vositalarini tanlashi, buning uchun multimedia turlari, ular bilan ishlash metodikasini egallagan bo‘lishi lozim.

“Atrofimizdagi olam” darslarida multimediyadan foydalanishning ahamiyati haqida so‘z yurganda uning quyidagi afzalliklarini keltirish mumkin:

2. O‘quvchilarning ilmiy dunyoqarashlarini shakllantirish va rivojlantirish, moddiy olamni bilish, olamni o‘rganish metodlarini egallash, kuzatish va tajriba orqali ilmiy-Tadqiqot olib borishiga zamin tayyorlaydi.

3. O‘quvchilarda tushunchalarni shakllantirish jarayonining samaradorligini oshirishda mazkur jarayonning barcha bosqichlari: o‘quv materialini sezgi organlari orqali qabul qilish, idrok etish, tasavvur qilish, esda saqlash, amalda qo‘llash va natijalarni tekshirishda foydalanish ko‘zlangan natijani beradi. O‘quvchilarda ko‘nikmalarni tarkib toptirish bosqichlarida o‘qitish vositalari ham mazmun, ham ish quroli sifatida maydonga chiqadi.

4. O‘qitish vositalaridan o‘qitishning barcha shakllari: dars, darsdan tashqari ishlar, ekskursiyalar, sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘z o‘rnida samarali foydalanish samaradorlikni oshirishni kafolatlaydi.

“Atrofimizdagi olam” fanini o‘qitishda multimediyadan foydalanish o‘quvchilarning yangi bilimlarni egallashlarida, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, tizimga solish va umumlashtirishda - bilim manbayi va bilimlarni o‘zlashtirish omilidir.

Shu sababli, o‘qituvchi “Atrofimizdagi olam”ni o‘qitishda foydalaniladigan multimediyaning mazmunini yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lishi kerak.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining 1-sinfida “Atrofimizdagi olam” fanini o‘qitish jarayonida multimedia yetakchi o‘rinni egallaydi va dars davomida tabiiy va tasviriy holda o‘simliklar, hayvonlar bilan bir qatorda, multimediyadan ham uzviy foydalanishi tavsiya etiladi. O‘rganilayotgan mavzu mazmunini yoritishga xizmat qiladigan ko‘rgazmali vositalar yetarli bo‘lgan taqdirdagina o‘quvchi tabiatdagi narsa va hodisalarni o‘zaro taqqoslashi, ulardagi o‘xshashlik va tafovutlarni aniqlay olishi mumkin. Buning uchun o‘qituvchi tarqatma didaktik materiallar tayyorlashi zarur.

Multimedia vositalari yordamida o'quvchi o'rganilgan o'quv materialini analiz, sintez qilishi, abstraksiyalash, konkretlashtirish, tizimga solish, umumlashtirish va xulosa chiqarish kabi aqliy operatsiyalarni amalga oshirishi mumkin.

O'qituvchi multimedaning ta'lim-tarbiya jarayonida tutgan o'rni, o'quvchilarning yosh va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o'qitish jarayonini tashkil etishi maqsadga muvofiq.

Texnik o'qitish vositalari orasida multimedia tasviriy vositalardan shu bilan ustunlik qiladiki, u o'rganilayotgan hodisa va jarayonlarning barcha bosqichlarini izchillik bilan ko'rsata oladi. Multimedialardan foydalanish tirik tabiatdagi voqea, hodisalarni sinfda o'rganish sifatini bir necha marta oshirish imkonini beradi. O'qitish jarayonida multimedialarni qo'llash o'quv materialini mustaqil o'zlashtirish va nazorat qilish imkonini beradi.

Multimedia o'qitishning barcha jarayonlarida, masalan, yangi o'quv materialini tushuntirish, mustahkamlash, tushunchalarni shakllantirish, o'quv, amaliy, mehnat ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish, uy vazifasini bajarish, o'quv materialini nazorat qilishda qo'llash tavsiya etiladi.

Umuman olganda, **boshlang'ich sinf o'quvchilarining tabiatshunoslik darslarida axborot texnologiyalaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Chunki, o'rganilayotgan mavzuni o'quvchilarda yaxshi tasavvur uyg'otishida taqdimot va videoroliklardan foydalanish katta samara beradi.**

Foydalanilgan adabiyotlar

1. D. Sharipova, D.P. Xodiyeva, M. K. Shirinov Tabiatshunoslik va uni o'qitish metodikasi Toshkent, "Barkamol fayz media" nashriyoti, 2018-yil.

2. Bahramov A. Tabiatshunoslik darsligi. 3-sinf. -T.: "Cho'lpon" nashriyoti. 2014.

Internet manbalari

3. <http://www.uzinfocom.uz/lang> uzb-axborot texnologiyalarini rivojlantirish va joriy etish markazi ko'magida ishlab chiqilgan sayt

4. www.uznature.uz - O'zbekiston Respublikasi Tabiatni muhofaza qilish davlat qo'mitasi sayti.

5. www.eco.uz - O'zbekiston ekologik harakati sayti.

Qo'ziyeva Feruza Ismoilovna, o'qituvchi

Buxoro davlat universiteti

feruza.qoziyeva@mail.ru

Lutfullayev Muxsin Dilmurot o'g'li, talaba

Buxoro davlat universiteti talabasi

AHOLI ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH NAZARIYASI VA METODIK ASOSLARI

Annotasiya: Maqola aholinning turli qatlamlarida sog'lom turmush tarziga rioya qilish qilishni targ'ib qilish va aholini orasida sog'lomlashtiruvchi mashqlardan foydalanishni nazariy va metodik jihatdan keng qamrovli ma'lumotlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya vositalari, turmush tarzi, sog'lomlashtiruvchi yurish, jismoniy yuklama, yurak qisqarish chastotasi, stiklik mashqlar

Аннотация: В статье представлена теоретико-методическая комплексная информация по вопросам пропаганды здорового образа жизни в различных слоях населения и использования физкультурно-оздоровительных упражнений среди населения.

Ключевые слова: Средства физической культуры, образ жизни, здоровая ходьба, физическая нагрузка, частота сердечных сокращений, упражнения с палками.

Annotation: The article presents theoretical and methodological comprehensive information on the promotion of a healthy lifestyle in various segments of the population and the use of health-improving exercises among the population.

Key words: Physical training tools, lifestyle, healthy walking, physical load, heart rate, stick exercises

Inson, uning hayoti va salomatligini ta'minlash, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan baquvvat qilib tarbiyalash bugungi kunda dolzarb ijtimoiy masala darajasiga ko'tarilmoqda. Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov tomonlaridan "Sog'lom turmush tarzini jamiyat a'zolari ongida qaror toptirish kechiktirib bo'lmaydigan muammo ekanligini aytib o'tgan edilar". Demak, ushbu muammoning dolzarbligini quyidagi omillar bilan ifodalanishi joiz: sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kun talabi,

keyingi yillarda ekologiya keskin o’zgarishi; turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishi va keng tarqalishi, pandimiya oqibatlarini.

Sog’lom avlodni tarbiyalash, sog’lom turmush tarzini qaror toptirish, insonning salomatligini har tomonlama muhofaza qilish ajdodlarimiz merosidan to shu kungacha o’z aksini topib kelgan. “Hadis”lar va ulug’ allomalar Abu Ali ibn Sino, Beruniy, Farobiy kabi mutaffakkirlarning buyuk asarlarida salomatlikni saqlash, xastalikni davolash va jismoniy chiniqish yo’li bilan umrni uzaytirish haqidagi ilmiy meroslari bizgacha yetib kelgan. Shulardan buyuk alloma Abu Ali Ibn Sinoning sog’lom turmush tarziga amal qilish yuzasidan qoldirgan merosi tahsinga loyiq. Abu Ali ibn Sino tabobatga oid eng yirik shoh asari “Kitob al qonun fittib” (“Tib qonunlari kitobi”) hisoblanib, bu asarda inson sog’ligi va kasalliklariga oid bo’lgan barcha masalalar mantiqiy tartibda to’la bayon etilgan. Ibn Sino sog’liqni saqlash, turmush gigiyenasi, va to’g’ri oqilona ovqatlanish masalalariga katta ahamiyat beradi, uning bu sohadagi maslahatlari hozirgacha o’z qiymatini yo’qotgan emas. Salomatlikni saqlashda badantarbiyaning barcha yoshdagi kishilar uchun ham zarur ekanligini qayta-qayta takidlaydi

Bugungi yangilanish davrining murakkabligi, iqtisodiy muammolar, atrof muhitni musaffoligini saqlash, epidemiyalar, turli voqea va hodisalar inson salomatligini yomonlashuviga sabab bo’lib kelmoqda. Faqatgina sog’lom o’zini yaxshi his etadigan, optimist, psixik jihatdan chidamli aqliy va jismoniy ish qobiliyatiga ega, faol yashaydigan odam kasbiy va turmush qiyinchiliklarini yenga oladi. Sog’lom turmush tarzini tashkil etish faqatgina iqtisodiy ta’minlanish jihatidan emas, balki sog’liqni saqlash insonlarni ma’naiy, ma’rifiy madaniy saviyasini oshirishni ham taqqozo etadi. Shuni takidlash kerakki, yoshlarga g’amxo’rlik qilmagan mamlakatlar qariyalar mamalakatiga aylanib boradi. Yoshlar misolida oladigan bo’lsak O’zbekiston bolalarining ko’pchiligi shamollash, zaharlanish, baxtsiz xodisalardan vafot etadilar. Mehnat bilan shug’ullanuvchilar esa vafot etishining sababi yurak- tomir kasalliklari va zararli o’smalar hisoblanar ekan. Sababi esa bugungi kunda jismoniy faollikning kamligi va kamharatlilik, pandimiya asoratlari.

Shu bois bu borada mamalakatimizda ham ko’pgina ishlar amalga oshirilyapdi. Yaqinda Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev Miromonovich tomonidan Xalqaro forumlar saroyida Sog’liqni saqlash sohasi vakillari bilan bo’lib o’tgan ochiq muloqot chog’ida shifokorlar aholini sog’lom turmush tarziga jalb qilish zarurligini takidlab shunday so’zlarni aytib o’tdi “Men sizlardan sog’lom turmush tarzi orqali, kasalliklarni oldini olishga ko’proq e’tibor berishingizni so’rayman. Chunki, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug’ullanadigan odam, hech qanday da’voga muhtoj bo’lmaydi. Jahon sog’liqni saqlash tashkilotining ma’lumotlariga ko’ra, inson salomatligi 19 foiz tashqi muhitga, 20 foiz-genetik omillarga, 9 foiz-sog’liqni saqlashni tashkil etish va 52 foiz turmush tarziga bog’liq. Salomatligimiz asosan o’z qo’limizda ekan, jamiyatda sog’lom turmush madaniyatini yanada oshirishimiz zarur. Bu masala bo’yicha alohida dasturni boshlaganimizdan xabardorsiz. Afsuski to’g’ri ovqatlanmaslik va harakatsizlik oqibatida, bugungi kunda aholimizning 75 foizida ortiqcha vazn borligi, 30 foizida esa xolesterin va qon bosimi yuqori ekani, barchamizni o’ylantrishi kerak” deb qayta qayta takidlab aholini sog’ligini tiklash bo’yicha ishlar olib borilishi aytib o’tildi. Bu foizlar va kasalliklar seraharak bo’lgan bolalar orasida ham kuzatilayotganiga guvoh bo’lyapmiz. Olib borilgan tadqiqot natijasida bolalarning 30% rivojlanishda tengdoshlaridan orqada qolayotgani aniqlanib buni oldini olish bo’yicha fikr mulohaza qilindi. Bu muammolarni yechimi sifatida esa o’quvchilarni qiziqishlari bo’yicha sport seksiyalarga, to’garaklarga jalb qilish ota-onalari orasida tushuntirish suhbatlar o’tkazish va sport bilan shug’ullanishga undash yaxshi samara beradi. Qolaversa bugungi kunda o’quvchilarni aniq va gumanitar fanlarning vazifalarini bajarib va kurslarga borib bolada charchoq kuzatiladi ertalabgi badantarbiya shag’ulotini tashkil qilish orqali tanani tetiklashtirishga va kayfiyatni ko’taradi erishiladi darslarga bo’lgan qiziqishni uyg’otadi va o’quvchilarni sog’lomlashtirishga qadam qo’yiladi. Kundalik mashqlar organizmni mustahkamlaydi, irodani toblab, qiyinchiliklarni yenga olish qobiliyatini rivojlantiradi. Tadqiqotlarga ko’ra, sog’liq uchun eng foydalisi – kam harakat hayot tarzidan me’yoriy turmush tarziga o’tish. Aholi orasida jismoniy faollikning bunday dasturi quyidagilarni o’z ichiga olishi mumkin:

1. Haftada bir necha marta velosipedda sayr qilish;
2. Kundalik 20-30 daqiqalik piyoda sayrlar;
3. Kun ora sport zallariga borib jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish

Aholini sog’lomlashtiruvchi bacha yoshli insonlarga birdek ta’sir etuvchi mashqlardan biri sog’lomlashtiruvchi yurish tavsiya qilinadi.

Sog’lomlashtiruvchi yurish – bu eng sodda va qulay jismoniy mashq. Yurish mashqi – jismoniy tayyorgarligi, salomatlik xolati bo’yicha o’zaro farqlanadigan barcha yoshdagi insonlar uchun tavsiya etish mumkin. Yurish mashqlari asosan xarakatlanishi cheklangan insonlarning turmush tarziga singdirilsa foydadan xoli bo’lmaydi *Yurish* mashqlarining sog’lomlashtirish effekti barcha yosh hamda

yoshi ulug'larda ta'siri yaqqol namoyon bo'ladi. Erkak va ayollarda sog'lomlashtirish yurish mashqlari ta'siri bir xil kechadi.

Yurish mashqlarining sog'lomlashtirish ta'siri to'liq amalga oshirish uchun yurishga sarflangan vaqt, tezlik va masofa kabi ko'rsatkichlar hisobga olinadi.

Dastlabki mashg'ulotda yurib o'tiladigan masofa 1,5 km har ikki mashg'ulotdan keyin 300-400 m.ga uzaytiriladi va 4,5 – 5,5 km gacha olib boriladi. Boshida to'g'ri yo'l bo'ylab, keyinchalik past-baland yo'l bo'ylab yuriladi: oxista shiddatli yuklamaga ko'nikma hosil bo'lganidan keyin (salbiy simptomlar bo'lmasa) o'rta va tezlanishli shiddatga o'tish mumkin. Birinchi mashg'ulotga sarflanadigan vaqt 25 daq, keyinchalik 60 daqiqagacha xaftada 4-5 mashg'ulot o'tkazish mumkin.

Olimlarni takidlashicha bugungi kungi normadagi qon bosim ko'rsatkichlari quyidagicha belgilangan .

Yoshi	MIN	Norma	Maksimal
1-12 oylik	75/50	90/60	110/75
1-5 yosh	80/55	95/65	110/79
6-13 yosh	90/60	105/70	115/80
14-19 yosh	105/73	117/77	120/81
20-24 yosh	108/75	120/79	132/83
25-29 yosh	109/76	121/80	133/84
30-34 yosh	110/77	122/81	134/85
35-34 yosh	111/78	123/82	135/86
40-44 yosh	112/79	125/83	137/87
45-49 yosh	115/80	127/84	139/88
50-54 yosh	116/81	129/85	142/89
55-59 yosh	118/82	131/86	144/90
60-64 yosh	121/83	134/87	147/91

Yuqoridagi fikrlardan sog'lom turmush tarzini tashkil etish sog'lom genafondning zamiri ekanligi barchaga ayon. Shunday ekan kudalik turmush hayotimizda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, sog'lom ovqatlanish, o'z vaqtida samarali dam olish, zararli odatlardan vos kechish kabi odatlar orqali shakillantirishimiz lozim. Zero aholining sog'lom bo'lishi mustahkam davlatning asosini belgilaydi.

Adabiyotlar

1. Shakirjanova K.T., Engil atletika axolini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Toshkent. UzDJTI nashriyot-matbaa bulimi- 2011,32 b. URL: <http://tizim.nammqi.uz/elektron-kutubxona/fayl/161.pdf> (Дата обращения: 2.11.2020).
2. Осипов А. Ю., Гольм Л. А., Михайлова С. А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания. <http://www.euro.who.int/ru> (дата обращения: 05.11.2020).
3. Балвочюс, Миндаугас. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции. <https://moluch.ru/archive/311/70493/>(дата обращения: 05.11.2020).
4. Шукуров Р. С. Талаба-Ёшларни Жисмоний Тарбия Ва Спорт Воситасида Соғлом Турмуш Маданиятини Ривожлантириш Педагогик Муаммо Сифатида // Интернаука. – 2020. – №. 28. – С.85-86.
5. Q.Sodiqov. Sog'lom turmush tarzini shakillantirish. //o'quv qo'llanma// Toshkent 2007 yil
6. F.I. Qo'ziyeva. The Importance Of Physical Education In Times Of Pandemics// Internatsional Journal of Progressive Sceiences and Technologies 2021 s 119-122
7. ФИ Кузиева Способы организации самостоятельной работы студентов физического образования //Проблемы науки 2021 4(65), s 65-67

Kurbanov Djurabek Ismatovich

Bukhara State University

djurabek.kurbanov.87@mail.ru

Munirov Nurali Alisherovich

Bukhara State University

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE MIDDLE AGES IN CENTRAL ASIA IN THE INTERPRETATION OF EASTERN SCHOLARS

***Annotation.** Avitsenna gave the form and content of the exercise and its essence in the complex of measures for hygiene, health improvement and treatment of the patient. Avitsenna was the first to create a doctrine, that is, a classification of physical exercises, which determined when and in what order each person should practice. According to Avitsenna, "the main measure of health is physical fitness."*

***Key words:** Alpinism, humanism, archery, chess, horse racing, javelin throwing, chavgon, wrestling, fencing, horse riding, strong, persistent, enthusiastic, brave.*

Every social system is directly related to the future, the future of humanity, the standard of living of people, the development of science and culture. The development of science and culture depends on the level of educational work. This philosophical belief is a social law of state importance.

Therefore, after independence in our country, "Education and upbringing has been identified as a priority in the field of social development of the Republic of Uzbekistan." [6]

One of the urgent tasks facing our society and state is to take care of people, to bring up and bring up the younger generation as a mature person, modern, educated, highly spiritual, strong-willed, strong-willed person. As the first President of Uzbekistan Islam Karimov noted, the most important task before us now is "... - to put them at the center of educational work, to raise them to a new level, to educate our young generation to be mature thinkers with independent thinking in all respects. [2. 4 p] It is known that the upbringing of young people is the product of our national traditions, customs, love for our immortal heritage, the spirit of devotion to them, the work we do for each of us. In the current era of globalization, it is important to form immunity against foreign ideas, to use the spiritual heritage of our great ancestors, to improve the methods of ideological education, which are widely used today, to form a culture of effective use of the Internet. The faith of the people and its spirit have such a powerful influence that it creates the basis for creative work of every sane person, for the honesty of his profession.

The Uzbek people have such a divine blessing, they have their own national faith. We can see this in the image of great people, thinkers. Because the spirit of the people and the faith in it are expressed by the most advanced representatives of the nation, the thinkers.

The work of Zakhridin Muhammad Babur, the sultan of the poetry garden, the great thinker and statesman, which is an expression of the potential and opportunity in the psyche of our people, is also an immortal example of the people's faith. We are always proud of the great name of the thinker, the immortality of his creative heritage, the fact that his artistic genius knows no bounds of time and space. In the words of our first President Islam Karimov: "If we call this great man a saint, he is a saint of saints, a thinker, a thinker of thinkers, a poet, a sultan of poets." [1. 7 p]

From the first days of independence of Uzbekistan, the task was to highlight the history of the country and reveal all the realities. It is known that our country is famous for its great scientists, generals and statesmen who have made an invaluable contribution to world culture. In the development of national culture, Uzbekistan has long been one of the leading cultural centers in the history of mankind among the countries of the world, the countries of Central Asia, due to its unique features, geographical and natural amenities.

Abu Ali ibn Sina (980-1037). One of the great scientists of world medicine, Avitsenna was a sage well versed in philosophy, literature, music and many other fields. The scientific and pedagogical heritage of Avitsenna is enormous. Abu Ali ibn Sina's most famous work is The Laws of Medicine, which is of particular importance. This work was first translated into Uzbek, translated into other languages in 1153, and then repeatedly reprinted (1956, 1980, 1993). On the initiative of the government and public organizations of the republic, in 1980 a large scientific conference was held in Bukhara on the occasion of the 1000th anniversary of the birth of Abu Ali ibn Sina. It is noted that in the works of Avitsenna much attention was paid to education and physical education. More than 30 medical works of the thinker-scientist have survived to this day. The author's works highlight the essence of physical education, advanced ideas about physical exercises and the content of practical classes.

Avitsenna gave the form and content of the exercise and its essence in the complex of measures for hygiene, health improvement and treatment of the patient. Avitsenna was the first to create a doctrine, that is, a classification of physical exercises, which determined when and in what order each person should practice. According to Avitsenna, "the main measure of health is physical fitness."

The first part of the book "Laws of Medicine" is devoted to the protection and development of human health. The book scientifically describes the human body and its organs, the anatomical structures that take place during the formation and development of a person, the state of physiological and mental processes, the causes of diseases. [5. 47 p]

In his writings, the advice of Avitsenna is very important that the exercises should be performed in different forms and styles depending on the age, gender, health, well-being and illness of a person. Based on the work and experience of Avitsenna, he gave specific instructions on how a person should respond to physical exercise in childhood, adolescence, youth and old age. This legacy of scientific and pedagogical education has made a significant contribution to the development of physical culture of the peoples of the world.

Avitsenna described "physical training as a voluntary action that makes one breathe deeply and consistently." According to Avitsenna, a person who does not exercise suffers from severe pain (constriction of the limbs) because his limbs become weak as a result of inactivity. He divided the types of physical education into two main groups:

1) actions of a person in the course of work;

2) special physical education classes. When the great scientist spoke about physical training, he meant mainly special physical education classes. There are many types of exercises and they are divided into fast, thin, easy, strong and weak groups.

Ibn Sina included shooting, boxing, fast walking, javelin throwing, hanging, jumping on one leg, fencing, javelin throwing and horseback riding as fast-acting types of physical training. The thin and light types include jumping rope, swinging or lying on a swing, boating, and other activities. A strong form of physical training includes exercises such as wrestling with one's own shadow, playing ball with large and small balls, wrestling, lifting stones, pulling a galloping horse off the leash.

According to Avitsenna, during physical training, fast and sharp movements are performed, alternating with light ones, and certain movements are not performed for a long time. In the treatment of various ailments, he recommended the use of spiritual nutrition, ways of enjoyment, that is, the use of various factors, such as travel, travel, boating, enjoying natural scenery.

According to the scientist, the massage will be rough or light. Rough massage is performed with a rough cloth. Light massage is done with a light cloth. Massage is mainly done to tighten weakened limbs, tighten soft ones, soften roughness and soften hard ones. Physical massage is also taught here: 1) preparatory massage; 2) post-workout massage. The significance of massage in accelerating the work of the circulatory system, improving breathing, and the proper functioning of the digestive organs is fully reflected in the scientific and practical education of the scientist. Avitsenna considered rest, sleep and proper nutrition to be the most important factors in maintaining health. One of the most important aspects of Avitsennas teachings on physical education is wrestling. There are also several types of wrestling. One of them is for each of the two wrestlers to grab their opponent by the belt while the wrestler takes action to get rid of his opponent. The other tries not to let go. Another type: one of the two wrestlers hugs the other with both arms and pulls him to the side, during which time the first wrestler must pass under his right arm, (wrestlers) sometimes straighten their legs, and sometimes bend (types of wrestling) include repeating a chest strike, bending over another person's neck, confusing each other's legs with one's own, playing or tearing the other's leg with the legs, using wrestlers. [6. 74 p]

Avitsenna gave concrete examples of the fact that special efforts are made to each part of the body to improve the health of a person through physical training and bring it to perfection. It combines the movements of the arms and legs with the natural movements of the chest and respiratory organs, as well as all other organs. He performed exercises such as moving all the organs of the vocal cords, making loud noises, sticking out the tongue, stretching, twisting and spitting. He recommended boating, jumping, swinging, wagon riding, and other exercises to fire up the internal organs.

The most important means of physical training of Avitsenna were bathing, bathing in cold water, drinking water and drinks, eating, sleeping and resting. He also showed the basics of fitness in old age and the transition to the seasons while traveling in general.

An in-depth study of the scientific and pedagogical teachings of Avitsenna in the field of physical education, as well as ways to apply them to people, taking into account their age, gender and social life, does not lose its relevance today. To do this, it is necessary to widely promote physical culture among the

population, to convey to everyone the essence of its significance in strengthening human health and achieving physical maturity. Avitsennas experiments on the use of exercise to prevent and treat various diseases have received the approval of researchers and medical professionals around the world.

The great poet-humanist, like other great people of the medieval Renaissance, showed what a real person should be like throughout his life. He fought against the injustice of his time and expressed this in his works. Probably for this reason, the fact that the poet was a personal example, in turn, led to the appearance in his works of a unique interpretation of the ideas of humanity and goodness.

Amir Temur (1336-1405) - a major statesman and politician, founder of a large centralized state, commander. The activity of Sahibkiran Amir Temur is of great historical importance for the development of the Turan state and the development of culture. In the former Soviet era, the positive qualities and actions of Amir Temur were not mentioned or falsified, on the contrary, he was characterized as a spy, invader, colonialist. However, in large countries such as France, Great Britain and Germany, the positive qualities of Amir Temur are described on the basis of historical evidence.

There are separate chapters in Temur's Charters devoted to the issues of combat and physical training of troops and infantry, including infantry and equestrian combat, fencing and javelin throwing, combat and physical training of a warrior, high mountain regions, teeth, river crossing, etc. are described in detail. The process of walking, riding and fighting in those days was very difficult, requiring dexterity, speed, vigilance. When the time came, it took a lot of practical strength, dexterity, skill and courage to fight one on one with the enemy and defeat him.

Amir Temur himself taught many exercises to his emirs, ministers, commanders, centurions, captains and soldiers, taught students. He used swords, spears, bows, clubs, whips, ropes, and so on. All soldiers had to be fluent in these weapons. Each warrior was strong, agile, brave and a sniper. The fighters also used one-on-one riding, arguing, and overthrowing. These actions were also taught by Amir Temur and his special commanders.

Amir Temur spent his holidays hunting, hiking and camping. In such cases, he invented ways to climb mountains on horseback and on foot, using ropes and sticks. During his holidays, he encouraged the warriors to participate in activities such as horse racing, wrestling, fencing, and kupkari. Ladders, ropes and rappels were widely used to capture the city's forts. In his historical novel "Amir Temur" B. Akhmedov wrote about campaigns and battles in the mountains: Therefore, some slipped and fell on ropes, ladders and ropes. Hazrat Sahibkiran climbed the stairs, using a ladder of one hundred and fifty gases specially made for him ... The next day, before the sun had set, they climbed another mountain peak. So another two days went by.” When crossing rivers, they used swimming, steering boats, and sailing over large areas using air-filled nets to cross fast and large rivers. Amir Temur knew how to find the right way to the destination, use the sun, moon and stars on the way. The use of military exercises was one of the priority areas of Amir Temur's activity.

REFERENCES

1. *Ahmedov B. Sohibqiron Temur (hayoti va ijtimoiy-siyosiy faoliyati). T.:1996.*
2. *B.B.Ma'murov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik. B. "Durdona " 2019*
3. *Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. "O'qituvchi" 1993 y.*
4. *Buyuk va muqaddassan, mustaqil Vatan. Ilmiy ommabop risola. T.: 2011.*
5. *Kurbanov D. Questions of physical culture in the works of alisher navoi Kurbanov Djurabek Ismatovich Teacher at the Department of Theory and Methods of Physical Culture //Центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.*
6. *Kurbanov D. История физического воспитания в первобытном обществе //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.*
7. *Kurbanov D. Баркамол авлод тарбиясининг ўзига хос хусусиятлари //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.*
8. *Ismatovich K. D. Physical education in central asia in the middle ages //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 82-93.*
9. *Kurbanov D. Компетентность в практике физической культуры //Центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.*
10. *Kurbanov D. Вопросы физической культуры в творчестве Алишера Навои //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 2. – №. 2.*
11. *Dzhumaturdievich A. S., Ismatovich K. D. Alisher Navoi, Ibn Sina's Views on Physical Education //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 160-164.*

Mukhamedjanova Sitorabegim
Zarmed University, (PhD) Associate professor
Bukhara, Uzbekistan
Rakhimova Gulrukh
Master of New Innovation University
of Turkestan, Bukhara, Uzbekistan

TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF LANGUAGE SKILLS IN PRIMARY SCHOOL

Annotation: This article describes in detail the technologies for developing language skills in primary school, the teacher's pedagogic skills in teaching foreign languages, and the use of modern methods in teaching language skills in primary classes.

Key words: primary school, language skills, pedagogical skills, modern methods.

Introduction: Currently, various reforms are being implemented in our country to educate the young generation with knowledge and potential. One of the important reforms implemented in our country in recent years is the development of foreign languages and the need for the young generation to learn foreign languages. Nowadays, every young person needs to know foreign languages. For this reason, attention is being paid to the teaching of foreign languages in school education.

Literature analysis and methodology: In the field of primary education, great attention is being paid to this direction, and various reforms are being implemented in this regard. Improving foreign language skills in elementary school pupils is of great importance in the field of primary education [6]. Because the beginning of every knowledge and skill begins with primary education, and nowadays, knowledge of foreign languages is the need of the hour is considered

In teaching foreign languages, the teacher's pedagogic skills are important. That is, the pedagogue should be able to adequately teach the young generation how important it is to know foreign languages and to arouse interest in foreign languages in pupils. Currently, important reforms in the teaching of foreign languages have been implemented in school education in all regions of our republic [2].

Including English, German or French language teaching in primary classes starting from the first grade. If we look at the summary of the previous period, we can know that the teaching of foreign languages started in the 5th grade in school education. As a result of further reforms, teaching of foreign languages began in the 1st grade, and primary school pupils were provided with sufficient books and textbooks.

Based on the experience gained in developed democratic countries and the rapidly changing requirements of the present, English is taught in our country on the basis of an integrative approach aimed at communicative activity, individual-oriented acquisition of competence.

The ability to use information technologies and modern teaching methods helps to quickly understand new materials. By combining different methods, the teacher is able to solve specific educational programs. In this regard, teachers and pupils should familiarize themselves with modern methods of teaching foreign languages [8].

Results:

Sufficient conditions have been created for teaching foreign languages in primary education in our country, and it is the duty of pedagogues to improve foreign language skills. Foreign language teachers should be able to arouse pupils' interest in foreign languages with the help of various methods and interesting games, and show the interesting aspects of this foreign language, as well as organize lessons in an interesting way [1].

Today, the ability to know foreign languages is becoming one of the integral parts of professional education. Due to the high rate of cooperation with foreign partners among specialists in various fields, there is a high demand for them to learn the language. In modern society, foreign languages are becoming an important component of professional education.

People learn such knowledge first at school, college, lyceum, and later at institutes, training courses or independently by getting acquainted with the basic information sets that help to learn a foreign language. Today, there are large collections of educational materials for people with different levels of language skills. Success in achieving this goal depends on the practical methods and skills of teachers [7].

Discussion: English is known to be successfully learned in the medical field. It becomes difficult to achieve the practical goal in the process of learning English in educational conditions that are

geographically distant and do not have the opportunity to communicate with the native speaker. It is this situation that causes a number of difficulties in teaching the English language subject. For this reason, it is important to bring the educational process closer to the natural environment, to conduct research on the creation of natural speech situations in classes[9].

The quality and effectiveness of any education depends on the level of accuracy in defining the goal. Practical (primary), general educational, educational and developmental goals are recognized in teaching English. The main goal of English language teaching at all levels of education in our country is to form communicative competence in English for pupils to work in everyday, scientific and professional spheres in a multicultural world [3].

In the development of the pupil's speech in English, it is necessary to form an alternative way of expressing thoughts, which is comparable to the way of expressing thoughts in English, that is, in the mother tongue. To do this, it is recommended to introduce elementary school pupils to the ways of expressing thoughts in English by teaching speech samples. Because a rich repertoire of speech samples is important in developing pupils' pragmatic competence and compensating for unformed grammatical skills.

Today, there is no need to overestimate the importance of perfect knowledge of foreign languages for our countries, which are striving to take their rightful place in the world community, and for our people, who are building their great future in solidarity and cooperation with our foreign partners. According to the interlinguistic theory, all factors affecting the process of learning English should be taken into account [10]. These factors consist of the age-related characteristics of the English language learner, the content and purpose of education, and the educational tools developed in accordance with them.

Conclusion: In conclusion, teaching language to elementary school pupils is not a duty, but rather, using fun games and innovative methods, can serve as a foundation for their future knowledge. Therefore, as the educational system also sets itself the task of educating a free-thinking, well-rounded, mature person, in the future, we, future teachers, will better develop ways to effectively use innovative technologies.

REFERENCES:

1. Bekmurotova U.B. “Using innovative technologies in teaching English” // Tashkent 2012.
2. DM Isroilova “DISCOURSE APPROACHES IN TEACHING ENGINEERING STUDENTS AND THE DEVELOPMENT OF INTERCULTURAL COMPETENCE”. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities.
3. Dildora Muhtorovna Isroilova “Methodical foundations of the formation of skills in teaching professionally oriented English”. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology.
4. Isroilova Dildora Muhtorovna “FORMATION OF INTERCULTURAL COMPETENCE IN NONPHYLOLOGY UNIVERSITIES AS A PRIORITY OF EDUCATION”. Вестник ОмГУ.
5. Sitorabegim Mukhamedzhanova Dzhamoliddinova “[Communicative culture as a condition for improving the training of future specialists](#)”. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7; Vol. 7 No. 12, 2019. 88-92 pp.

Azimov Laziz Axrorovich

Buxoro davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti o`qituvchisi

HARAKATLI O`YINLARNI QO`LLASH ASOSIDA O`SMIR DZYUDochILARNING SPORT BO`LGAN MOTIVATSYASINI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya. Maqolada boshlang`ich tayyorgarlik bosqichida shug`ullanuvchi 11-13 yoshli dzyudochilarning sport motivatsiyasini rivojlantirishda harakatli o`yinlarni qo`llash samaradorligi yoritib berilgan.

Аннотация. В статье раскрыта эффективность применения подвижных игр для развития спортивной мотивации у занимающихся барсов 11-13 лет на начально-подготовительном этапе.

Annotation. The article describes the effectiveness of the use of mobile games for the development of sports motivation in korash among 11-13 years old participants at the initial preparatory stage.

Ключевые слова. Начально подготовительный этап, юношы, спортивная мотивация, подвижные игры.

Dolzarliligi: Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga, ayniqsa, bolalar sportini rivojlantirishga va ommaviylashtirishga ustivor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. "Yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamyat kasb etmoqda" [1]. Dzyudo kurashida raqobatning keskin kuchayishi munosabati bilan sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va musobaqa natijalari samaradorligini o'sishi haqidagi ob'ektiv ma'lumotlarni olish va shu asosida ularni tayyorlashning turli jihatlarini optimallashtirish dolzarb masala hisoblanadi. Bellashuv vaqtida jismoniy harakatlarni samaradorligi va uzoq vaqt davomida bajarish uchun kuch va chidamlilikni rivojlantirishga oid usullarni mashg'ulot jarayoniga kiritish asosida malakali dzyudochilarni tarbiyalash muammosi bugungi kunda muhim ahamyat kasb etadi.

Jahonda harakatli o'yinlar orqali o'sib kelayotgan yoshlarni har tomonlama sog'lom, yuksak intellektual salohiyatga ega va jismonan barkamol qilib tarbiyalashning eng samarali vositasi sifatida qo'llanib kelinmoqda. Harakatli o'yinlar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir dzyudochilarning psixologik va yoshga xos xususiyatlariga to'liq mos keladigan sharoitlarni yuzaga keltirishda, turli harakat faolyati sharoitlarida ularni asoslarini eganlashda, bolalarning jamoaviy va individual faolligi bilan birga harakat sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita vazifasini o'tashi mutaxassislar tomonidan e'tirof etiladi. Bugungi kungacha o'tkazilgan tadqiqot ishlarida harakatli o'yinlar o'smir sportchilarning har tomonlama tayyorgarligining eng samarali vositasi sifatida tavsiya etiladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining eng asosiy vazifalaridan biri bu-tanlangan sport turiga motivatsyani rivojlantirish hisoblanadi. Sport motivini shakllantirish va rivojlantirish yuzasidan bir qator mutaxassislar tomonidan [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10] tadqiqotlar olib borilgan. Biroq o'tkazilgan tadqiqotlarda sport motivatsiyasini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash masalasini nazardan chetga qolgan.

Tadqiqot maqsadi: o'smir dzyudochilarning sport motivatsiyasini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligini pedagogik tajribada tekshirish.

Tadqiqot vazifalari:

- O'smir dzyudochilarning sport motivatsiyasining rivojlantirishda harakatli o'yinlarni tabaqalashtirish;
- O'smir dzyudochilarning sport motivatsiyasining rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligi pedagogik tajribada tekshirish.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so'rovnomasi, psixologik testlash, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, matematik-statistik uslu.

Tadqiqotni tashkillashtirish: tajrib yakka kurash sport turlariga ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-13 yoshli dzyudochilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayonida o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muxokamasi. O'tkazilgan tadqiqotlarda sport motivatsiyasini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash masalasi nazardan chetga qolganligini inobatga olgan holda yakkakurash sport turlariga turdosh bo'lgan harakatli o'yinlar tabaqalashtirildi ["Oyoqqa ehtiyot bo'li!", "Mokissimon yugurish musobaqasi", "Arqonga tegib ketma", "Po'sht-po'sht", "Xo'rozlar jangi", "Bir daqiqa-yuzta zarba", "Quvlashmashq", "Ringda quvlashmashq", "Baliq ushlar", "Tun va kun", "Chaqon oyoqlar jamoasi" va boshqalar].

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir dzyudochilarning sport motivatsiyasini rivojlantirishda o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etilgan harakatli o'yinlarning samaradorligini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari quydagicha bo'ldi.

Pedagogik tajribadan oldin nazorat guruhidagi o'smir dzyudochilarning berilgan uchta savolga javoblarning o'rtacha qiymati 2,70+-0,23 ballga, tajriba guruhidagi sportchilarning javoblari esa o'rtacha 2,72+-0,17 ballga teng bo'ldi ($p>0,05$).

O'tkazilgan pedagogik tajribadan so'ng "Sizga kurash yoqadimi?", degan savolga nisbatan nazorat guruhi dzyudochilarning javob natijalari o'rtacha 2,75+-0,24 ballga, tajriba guruhi dzyudochilarning javob natijalari o'rtacha 2,94+-0,12 ballga teng bo'ldi. Ko'rsatkichlar orasida statistik faktlar $p>0,05$ ga teng.

"Sizga yana qaytadan o'zingiz yoqtirgan sport turini tanlash imkoniyati berilganda, siz yana ushbu sport turini tanlagan bo'larmidingiz?", - deb berilgan savolimizga pedagogik tajribadan oldin nazorat guruhi dzyudochilarning javob natijalari o'rtacha 2,28+-0,25 ballga, tajriba guruhi dzyudochilarning javob natijalari o'rtacha 2,25+-0,14 ballga teng bo'lganligi o'tkazilgan matematik-statistik tahlillardan aniqlandi (javoblar quydagicha).

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Pedagogik tajribadan so`ng maskur motiv yuzasidan o`tkazilgan anketa so`rovnomasi natijasida quydagilar aniqlandi. Unga ko`ra, nazorat guruhidagi o`smir dzyudochilarning bergan javoblarini o`rtacha balli 2,30+-0,26 ga, tajriba guruhidagi dzyudochilarning o`rtacha balli 2,65+-0,6 ga teng.

Pedagogik tajribadan oldin “Sizda kurasdan ko`ngil sovish hissi vujudga kelganmi?”, - degan savolimizga respondentlarning 58% “Yo`q, menda bunday holat bo`lmagan” – deb javob bergan. 15% dzyudochilarda kam hollarda kurash sportidan ko`ngil sovush holatlari kuzatilar ekan. 27% dzyudochilarda sport turidan ko`ngil sovish holatlari bo`lishi va bu hol uzoq vaqt davom etishi ma’lum bo`lgan.

Nazorat guruhi sportchilarining to`rtinchi savolimizga bergan javobi pedagogik tajribadan so`ng o`rtacha 2,34+-0,21 ballga, tajriba guruhida o`rtacha 2,82+-0,34 ballga teng. Ko`rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchli emas ($p>0,05$).

Beshinchi savolimizga nisbatan pedagogik tajribadan oldin nazorat va tajriba guruhlari sportchilari javoblarining o`rtacha qiymati deyarli bir-biridan farq qilmadi (mos ravishda 2,10+-0,19; 2,12+-0,54). O`tkazilgan pedagogik tajribadan so`ng yuqoridagi savolga nazorat guruhi dzyudochilarining javoblari o`rtacha 2,18+-0,17 ballga, tajriba guruhi dzyudochilarining javob natijalari o`rtacha 2,88+-0,23 ballga teng. Ko`rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi $t=3,41$; $p>0,05$ ga teng.

Boshlang`ich tayyorgarlik bosqichida shug`ullanuvchi o`smir dzyudochilarning 52% o`quv-mashgulotlari jarayonida mashq qilishga va qiyinchiliklarni yengishga undovchi kuch ushbu sport turiga bo`lgan muhabbat va yuqori natijalarga erishish istagi ekanligini bildirgan.

Pedagogik tajribadan oldin 48% dzyudochilarda mashq qilishga va qiyinchiliklarni yengishga undovchi kuch – sport turiga bo`lgan muhabbat va yuksak natijalarga erishish istagi ekan. Ushbu savolga 37% dzyudochilar kuchli va chaqqon bo`lish uchun yangi usullarni o`rganish istagi bo`lganligini sabab qilib ko`rsatgan.

Pedagogik tajribadan oldin “Mashg`ulotlarga qatnashga Siz qanday munosabat bildirasiz?”, - deb berilgan savolga nazorat guruhi dzyudochilarining bergan javoblari o`rtacha 2,36+-0,34 ga, o`tkazilgan pedagogik tajribadan so`ng, olingan javoblarnig o`rtacha qiymari 2,32+-0,62 ballga teng ekanligi aniqlandi. Yuqorida keltirilgan savol bilan tajriba guruhi dzyudochilariga murojaat qilinganda, pedagogik tajribadan oldin 2,40+-0,63 ballga, o`tkazilgan pedagogik tajribadan so`ng 2,90+-0,91 ballga teng ekanligi aniqlandi. Ko`rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi $t=2,9$; $p>0,05$ ga teng.

Xulosa. Boshlang`ich tayyorgarlik bosqichida shug`ullanuvchi o`smir yoshdagi kurashchining sport motivatsiyasini rivojlantirish bo`yicha ishlab chiqilgan metodik amalyotga joriy etish quydagi natijalarni beradi:

- Kurashda ko`ngil sovish hissini vujudga keltiruvchi sabablar bartaraf etildi, musobaqalarda qatnashish va raqiblar ustidan g`alaba qozonishga bo`lgan motivatsiya shakillantirildi, sportchining mashg`ulotlarda iroda faolligini oshirish, sport to`garaklarida mashg`ulotlarga qatnashishga munosabatni yaxshilandi;
- Sport mashg`ulotlarida bolalarning zerikish hissini yoqotishga yordam berish, ularning emotsional holatini yaxshilab, charchash hissini kechiktiruvchi vosita sifatida samaradorligi pedagogik tajribada isbotlandi.

Nazorat guruhidagi 11-13 yoshli dzyudochilarda barqrorlikka ega bo`lmagan qiziqishlar aniqlandi (26,92 ball), tajriba guruhi dzyudochilarida o`rtacha ball 32,8+-1,2 ga teng, ya`niy barqror qiziqishning rivojlanganligi aniqlandi.

Adabiyotlar:

1. O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chira-tadbirlari to`g`risida”gi ПФ-5368-sonli Farmoni.
2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: “ZARQALAM”, 2004.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубияти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2001.
4. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди. – М.: Советский спорт, 2007.
5. Raiko Petrov. Freestyie and Greco – roman wrestling Published by FILA, 1986
6. Raiko Petrov. The ABC of Wrestling, Published by FILA, 1996
7. Arslanov K. P., Azimov L. A. Interactive methods of the didactic process applied in teaching the discipline «National martial arts and technologies of its teaching» //Педагогическое образование и наука. – 2020. – Т. 3. – С. 40.

8. Афраймов А. А., Азимов Л. А. Защита и методы национальной борьбы //Academy. – 2019. – №. 6 (45). – С. 92-93.

9. Azimov L. DZYUDO MUSOBAQALARIDA ENG KO'P QO'LLANILADIGAN USULLAR VA ULARNING ANAMIYATI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.

Акрам Абдулахатов
Чирчиқ давлат педагогик институти,
Халқаро Кураш Институти доценти
Email: a.abdulaxatov82mail@umail.uz

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРГА КУРАШ СПОРТ ТУРИНИНГ ҚАДРИЯТ ЭКАНЛИГИНИ СИНГДИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Аннотация: Ушбу мақолада мактаб ўқувчиларга кураш спорт турининг қадрият эканлигини сингдириш йўллари ҳақида зарурий маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: кураш, мактаб, қадрият, маънавий мерос, ёш авлод, тарбия.

Аннотация: В этой статье содержится необходимая информация о том, как школа прививает учащимся ценность борцовского спорта.

Ключевые слова: борьба, школа, ценности, духовное наследие, молодое поколение, воспитание.

Annotation: this article provides the necessary information about ways the school instills in students that wrestling is a sport value.

Keywords: struggle, school, value, spiritual heritage, young generation, upbringing.

Кириш. Тарихий тараққиёти узоқ ўтмишга бориб тақалувчи миллий спорт турлари (кураш, белбоғли кураш, турон якка кураши, ўзбек жанг саънати, улоқ кўпкари ва бошқ.) ўз мазмунида миллий хусусиятларни тўла акс эттирганлиги билан аҳамиятли ҳисобланиб, улардан тарбия жараёнида унумли фойдаланиш ўта аҳамиятли педагогик муаммо саналади. Мактаб ўқувчиларини миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида ривожлантириш, жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуктаи назарга эга ёшларни тарбиялаш, демократик ислохотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш жараёнида ижтимоий фаоллигини ошириш асосида такомиллаштириш муҳим ўрин эгаллайди. Президентимиз бугунги кунда Ўзбекистон жадал ривожланиб бораётганлиги, аждодларимизнинг донишманд анъаналарига амал қилиб қатъий ислохотлар амалга оширилаётганлиги, фуқаролик жамиятини шакллантириш йўлидан борилаётганлиги тақидлаганлар.

Ҳар бир халқ ва миллат тарихида шундай буюк сиймолар бўладики, улар ўзининг фавкулотда юксак салоҳияти, юртпарварлиги, она-Ватанига фидойилиги ва садокати билан, эл-юртига қилган улкан хизмати билан беқиёс шуҳрат қозонди, халқнинг фахру-ғурурига айланди.

Кураш майдонида мардлик, етуклик ҳалоллик асосий мезон ҳисобланган. Асрлар ўтиши билан курашнинг усуллари бойиб, такомиллашиб борган ва бу жараён бугунги кунимизда ҳам давом этмоқда.

Аждодларимиздан бугунги кунда бизга бой маънавий мерослар етиб келган. Маънавий мерослар ичида курашнинг ўрни беқиёсдир. Бугунги кунда ўқувчиларни аждодларимизнинг маънавий меросидан хабардор қилиш учун қулай педагогик шарт-шароитлар мавжуд.

Кураш орқали ўқувчиларга миллий қадриятларнинг ва умуминсоний имкониятлари ўзини-ўзи тарбиялаш, тушунишда шахснинг ижобий сифатларини тарбиялаш борасидаги бой ва кучли таъсир воситаларидан унумли фойдаланиш лозим. Ўқувчиларни миллий қадриятлардан хабардор қилиш, уларни ростгўй, ҳалоллик, Ватанпарварлик каби кўникмаларни имкон беради.

Миллий қадриятларнинг ва умуминсоний муҳим педагогик жихатларидан бири ва миллий спорт турларига бўлган муносабатларнинг тарбиявий аҳамияти ҳисобланади.

Кураш спорти қадриятлар ичида энг муҳим педагогик восита эканлигини ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш ўринли.

Кураш ўзида ўзбек халқининг кўп асрлик фалсафасини ва қадриятларини мужассам этган миллий спорт тури бўлиб, у инсонпарварлик ва қахрамонлик, рақибига, томошабинларга ҳурмат

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

қилиш ва унга яхши муносабатда бўлишни тараннум этади. У барча спорт ишқибозларини ва полвонларини ўзига бирдек жалб этгани ҳам юқоридаги фикрларимизни тасдиқлайди .

Кураш меросига ижодкорлик билан ёндашиш, унинг бой анъаналарини давом эттириш, янада янгилаш ва имкон борича камчиликларни тўлдириб, бойитиб келажак авлодга этказиш бугунги кун талабидир.

Илмий изланишлар натижасида қашқадарёлик 83 ёшли отахон полвон 14 карра Ўзбекистон чемпиони, 2 карра жаҳон чемпиони Абдурашид полвон Мирзаев билан илмий тадқиқот суҳбатимизда шундай фикрларни берди (суҳбат-2021 йил 14 ноябрь, Тошкент шаҳри):

- Кураш ёшларни баркамол авлод қилиб тарбиялашда ўрни катта;
- Спорт яни кураш билан шуғулланган бола ёмон йўللارга киришга имкони йўқ вақт ҳам топа олмайди;
- Кураш билан шуғулланган киши маънавияти, битмас туганмас бойлик ётади;
- Курашчи полвон эл назарига тушади;
- Миллатнинг душманларига, уларнинг тиғи учун вужудида бўлади. Улар доим қаторнинг олдида юришга ҳаракат қилади;
- Полвоннинг бир хислати борки ханжар урса ҳам индамайди, ингирамайди ҳам лекин : агар унинг қадр тахирланса дод солади, чинкиради, кичкиради, хайкиради;

Кураш ёшларда маъсулият туйғусини тарбиялашга қодир. Бу спорт тури ишни пухта режалаштириб, унинг оқибатларининг олдиндан тасаввур қилишга ва зарур натижаларга эришиш учун бутун куч ва салоҳиятларини сафарбар этишга ўргатади. Энг муҳими кураш каби миллий қадириятларимиз ёрдамида ёшлар жисмоний ривожланиши билан уларнинг маънавий камолоти уйғунлигига эришишимиз мумкин.

Кураш мутахасислари, мураббийлари ва педагогик устозлар курашчининг тарбиясини мақсад қилиб олиб, улар ҳаётини шунга мувофиқ ташкил қила олиш лозим. Машғулотлар, дарслар мамлакатдаги иштимой, сиёсий, иқтисодий, ахлоқий, эстетик, мафкуравий жараёнлар билан уйғун олиб борилиши лозим. Бугунги кунда ёшлар тарбиясида уларни ҳар томонлама соғлом ва паҳлавон қилиб етиштиришда давлатимиз, ҳукуматимиз томонидан бир қанча фармон, қарор ва қонунлар чиқарилдики, уларнинг ҳар қайсиларининг мақсади, мазмуни, моҳияти ва ғояси ёшларни ҳар томонлама етук қилиб тарбиялашга қаратилган.

Хулоса. Кураш бугун умуминсоний қадириятга айланишига сабаб шуки спорт турлари ичида оммавий туз олишига асосий воситалар бири бўлганлиги, жаҳон миқёсида ўтказилаётган спорт мусобоқалари ичида ўзига хос бўлган тизими яратилганлигидир.

Кураш ўтмиш тарихидан бошлаб то шу кунгача ўзининг қадимий қадириятини нафақат тиклаш балки ёшларни тарбиялашда ўз ўрни ва аҳамиятини кўрсатади.

Шарқ адабиёти дурдоналари ҳисобланмиш “Шоҳнома” , “ Қобуснома” , “Зафарнома”, “Бобурнома”, “Абдуллонома” сингари асарларида ҳам полвонлар сийрати–ю киёфасига оид ёрқин чизгилар, уларнинг маънавий оламини безовчи сержило рангин тасвирлар, таърифу тасвирлар акс етган.

Қадриятимиздан жаҳон спорти даражасигача кўтарилган кураш бугунги кунда дунё миқёсида тобора оммалашиб бормоқда. Шу билан бирга Кураш Халқаро Ассоциацияси ушбу спорт турини Олимпия ўйинлари дастурига киритиш йўлида амалий саъй-ҳаракатларни бошлаб юборган. Бу йўлда турли амалий семинарлар ташкил этилиб, курашнинг кенг тарғиб этишга жиддий аҳамият қаратилмоқда.

Халқимизнинг анъаналари, урф-одатлари, удумлари, маросимлари жисмоний тарбия ва спорт учун ўзига хос аҳамият касб этади. Ота-боболаримиз, момоларимизнинг тарихий тажрибаларини ўрганиш, уларни таълим-тарбия жараёнида қўллаш учун ниҳоятда зарур бўлиб қолади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Ф.Қ.Ахмедов, А.Р.Абдулахатов.Ўзбек кураши миллий ва умуминсоний қадриятлар дурдонаси.Т.2017 йил.128 бет.

2. Ф.Қ.Ахмедов, А.Р.Абдулахатов, О.Т. Хайитов. Кураш-спорт, қадрият, маънавият ва тарбия воситаси. Т.,2020 йил.148 бет.

**YOSH KURASHCHILARDA CHAQQONLIKNI TARBIYALASH UCHUN
QO'LLANILADIGAN VOSITALAR VA USLUBLAR**

Annotatsiya: Maqolada yosh kurashchilarda chaqqonlikni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan vositalar va uslublar yoshlarni tarbiyalashga qaratilgan malumotlar boyitilgan.

Kalit so'zlar: Kurash sport, sog'lom avlod, jismoniy sifat, kuch, mashg'ulotlar, chaqqonlik, ta'lim-tarbiya.

Аннотация: В статье инструменты и приемы, применяемые для воспитания ловкости у юных борцов обогащена информация, направленная на воспитание молодежи.

Ключевые слова: борьба спорт, здоровое поколение, физические качества, сила, тренировки, ловкость, воспитание.

Annotation: in the article, the tools and techniques used to educate agility in young wrestlers are enriched with information aimed at educating young people.

Keywords: wrestling sports, healthy generation, physical quality, strength, training, agility, education.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyayevning 2019-yil 19-martdagi Yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularni bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish to'g'risidagi «Beshta muhim tashabbus» g'oyasini ilgari surishi hamda, 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881 – sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risidagi” qarori muhim hujjatlardan bo'ldi. Qarorlar ijrosini taminlashda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi. Har bir xalq va elatlarning asrlar davomida vujudga kelgan hamda shakllanib borgan o'ziga xos milliy sport turlari bo'lganidek o'zbek milliy sport turidan biri – kurash va belbog'li kurashdir.

Respublikamizda mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berildi. Sportchilarimiz Osiyo xamda Jahon miqiyosidagi musoboqalarda yaxshi natijalarga erishib O'zbekiston bayrog'ini yanada yuqori ko'tarishmoqda.

Kurashda natijalarning o'sishi jismoniy sifatlarning yaxshilanishi ko'pgina olimlarga bog'liq, jismoniy sifatlarni orasida chaqqonlik albatta muhim o'rinni egallaydi. Shuning uchun xam chaqqonlikka bag'ishlangan nazariya va uslubiyatga katta e'tibor qaratilishi lozim. Biroq ilmiy-amaliy pedagogik yo'nalishdagi tahlil shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni ko'proq chaqqonlikka e'tibor berilgan xolda chaqqonlikni o'stirish usullarini o'rganishga bag'ishlangan ilmiy ishlar juda ozchilikni tashkil etadi.

Chaqqonlik sifatini yosh kurashchilarda takomillashtirish muammolarini o'rganishga uslubiy yondashish zaruriyati tug'ildi va maxsus adabiyotlarda nazariy yo'nalishlardagi ilmiy ishlarda dolzarbligi aniqlandi. Qayd etilgan muammoning xal qilish asosida chaqqonlik sifatini takomillashtirish uslubiyatini ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri xisoblanadi.

Kurashchining chaqqonligi - bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi - to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin

Uchinchi yo'li - bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li - uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiynlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi:

- boshni chapga va o’ngga burish;

- boshni oldinga va orqaga eshish;

- boshni yon tomonlarga egish;

- soat millari bo’ylab aylanma harakatlar;

- soat millariga qarama-qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur’atda kuniga uch marta seriyada, har biri 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchining chaqqonligini rivojlantirishning mavjud hamma vositalarini, umumiy holda, ikkita guruhga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boytishga qaratilgan.

Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o’ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o’zining o’z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

Ilmiy-amaliy adabiyotlarda chaqqonlikni aniqlash:

1. Odamning murakkab kordinatsion harakatlarni bajara olish qobiliyati, aniq va maqsadga yo’naltirilgan harakatdan boshqa harakatga o’ta olish va to’saddan paydo bo’lgan vazifalarni bajarishda yangi harakatlarni yarata olish

2. Birinchi darajasi makonda aniq va koordinatsion harakatlar bilan tariflanadi.

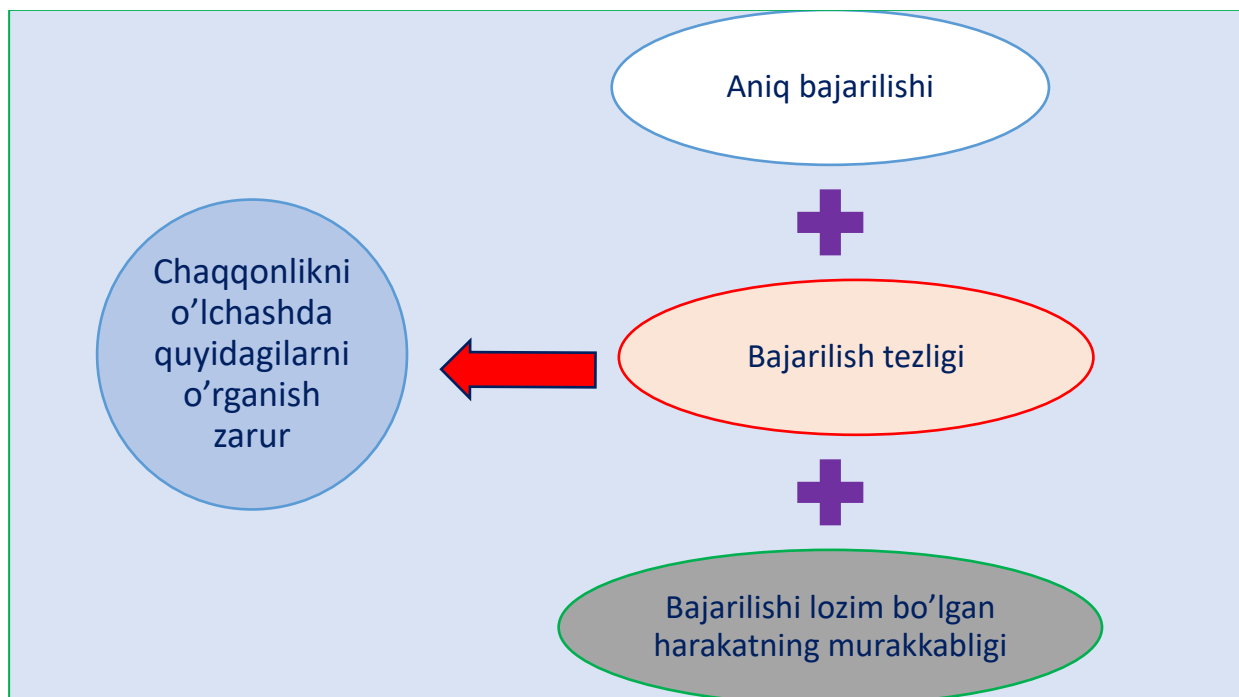
3. Vaqt tansiqligi paytida harakatlarning makonda aniq bajarilishi tariflanadi.

4. Oliy darajadagi chaqqonlik o’zgaruvchan sharoitda belgilab harakatlarni aniq va tez bajarish bilan tariflanadi.

5. Vaqt tansiqligi sharoitida tez va imkon qadar aniq mo’ljalga olish maxoratidir.

6. Harakatlar tizimini egallash, ikkinchisidan o’zgaruvchan sharoitda harakatni tez moslashtirish, bir yo’nalishdagi harakatni boshqa bir harakatga o’zgartirish mahorati.

Chaqqonlikni baholash va takomillashtirish muammolariga bag’ishlangan ilmiy ishlar yetarli emas. Bu narsa chaqqonlikni baholashning aniq mezonlarini belgilashdagi qiyinchiliklar bilan bog’liqdir. Chaqqonlikni o’lchash uchun o’ziga xos bo’lgan turli yondashuvlar taklif etilgan.



Tadqiqotchi olimlar ta’kid etishlariga ko’ra chaqqonlikni o’lchashda quyidagilarni o’rganish maqsadga muvofiq bo’ladi:

- a) Bajarilishi lozim bo'lgan harakatning murakkabligi (masofalarda o'rnatilgan turli to'siqlardan olib o'tish);
- b) Aniq bajarilishi;
- c) Bajarilish tezligi.

Bundan tashqari chaqqonlikni o'lgachlarida sportchining ko'rish, diqqatini tez jamlash va taqsimlash hamda mahorati inson analizatoriga bog'liq bo'ladi.

Xulosa o'rnida shuni takidlash kerakki o'tkazilgan tajriba natijalariga ko'ra yosh kurashchilarning mashg'ulotlarida maxsus chaqqonlik sifatini takomillashtirishda ma'lum ko'rsatkichlarga ega bo'lgan quyidagi testlarni qullash uchun murabbiylarga tavsiya etish mumkin:

- Oldindan chalish usulini bajarish 10 marotaba;
- Ko'prik holatida 5 marotaba o'ng tomonga aylana yugurishlarni;
- Ko'prik holatida 5 marotaba chap tomonga aylana yugurishlar;
- Asosiy holatdan 5 marotaba ko'prik holatiga o'tish singari mashqlardan foydalanishni tavsiya etamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4881 sonli Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risidagi qarori.
2. Sh.M.Mirziyoev. Buyuk kelajagimizni mart va oliyanob xalqimiz bilan birga quramiz. O'zbekiston, 2018 y.
3. Ахмедов Х.Р. Ёш курашчиларни педагогик назорат қилиш асосида тренировка нағрузкаларини бошқариш услубияти (эркин кураш мисолида) Автореф. дисс. ... Пед. фан. ном. - Т., 2005. - 16 б.
4. Xoliqov B.X., Kurash nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: - 2020

Egamberdiyeva R.B
ChDPU talaba

YOSH KURASHCHILARDA YUZAGA KELADIGAN STRESS HOLATINI O'RGANISHNING NAZARIY ASOSLARI.

Annotatsiya: Maqolada yosh kurashchilarda yuzaga keladigan stress holatini o'rganishning nazariy asoslari hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan malumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: kurash, psixologik holatlar, stress, emotsiya, zo'riqish, salomatlik, muvaffaqiyat.

Аннотация: В статье представлены теоретические основы изучения стрессовых состояний, возникающих у молодых борцов, а также информация, направленная на их преодоление.

Ключевые слова: борьба, психологические состояния, стресс, эмоции, напряжение, здоровье, успех.

Annotation: the article provides the theoretical basis for studying the state of stress that occurs in young wrestlers, as well as information aimed at their elimination.

Keywords: struggle, psychological states, stress, emotion, tension, health, success.

Inson o'z hayotida turli vazifalarga, murakkab holatlarga duch keladi. Barchamizga ma'lumki, inson hayotida yangi paydo bo'lgan muammoli vaziyat unda stress holatini yuzaga keltirish mumkin. Stressning haddan ziyod ortib ketishi salomatlikning buzilishi, ruhiy mutanosiblikning izdan chiqishiga olib keladi. Stress insonda nerv tizimining qattiq emotsional zo'riqishi oqibatida yuzaga keladigan, kuchli va uzoq davom etuvchi psixologik tanglik holatidir. "Stress" so'zi ingliz tilidan tarjima qilinganda "bosim", "zo'riqish" degan ma'nolarni anglatadi. Stress to'g'risidagi ta'limotning asoschisi Kanadalik olim Gans Sele hisoblanadi. U stressni tirik organizmda qandaydir tashqi ta'sir tufayli yuz beradigan nospetsifik zo'riqish sifatida talqin etiladi. Bundan tashqari ta'sir kelib chiqishi uning tabiatiga (jismoniy, kimyoviy, biologik va hokozolar) bog'liq bo'lmaydi. Har qanday turdagi ta'sirlarga (masalan, soviqqa, qo'rquvga, charchoqqa, tanaga turlifarmakologik moddalar, gormonlar va hokozolarning kiritilishiga) organizim nafaqat mahalliy himoyaga reaksiyasi bilan, balki butun tananing umumiy reaksiyasi bilan ham javob munosabat bildiradi.

Gans Sele stressni "umumiy moslashish sindromi" deb ataydi. Umumiy deyishiga sabab, stress hosil bo'lganda organizimning umumiy holatida o'zgarish yuz beradi; moslashish deyishiga sabab esa, stress organizimning stressing keltirib chiqaruvchi omillarning ta'siriga nisbatan moslashishiga ko'maklashadi; sindirom deyishiga sabab esa stress jarayonida kuzatiladigan holatlarning hammasi o'zaro bog'liq va yagona kompleksdan iboratdir.

Stressni keltirib chiqaruvchi omilning xatti-harakati yoki ta'siri bir qator ichki sekretsiya bezlari faolligini oshiradi. Himoya kuchlarining og'riq keltirib chiqaruvchi agentlar bilan o'zaro kurashi

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

organizimda muayyan zo’riqishni keltirib chiqaradi va buning natijasida uning kuchini safarbar etib, yuzaga kelgan xavfga moslashish yo’llarini izlashga majbur qiladi. Ayni manashunda (Selening fikriga ko’ra) stressing biologik mohiyati namoyon bo’ladi.

G.Sele stresning namoyon bo’lishida uchta bosqichni alohida ko’rsatib o’tgan. Ular quyidagilardan iborat:

1.Vahima. Bu stressing boshlanishi bo’lib, uning safarbarlikka berilgan signal sifatida e’tirof etish mumkin. Bu shok holati bosqichidir. Unga xos asosiy (simtom) belgilar mushaklar tonusining va tana haroratining pasayishidir.

2. Rezistenlik (moslashish). Bu bosqich organizimni himoya kuchlarini safarbar etilishi va organizimga zarar yetkazayotgan ta’sirga qarshi kurashish bilan karakterlanadi.

3.Holdan toyish va kuchdan qolish. Bu bosqichda organizim yashash sharoitlariga moslashish qobiliyatini mutlaqo yo’qotmaydi. Sele stress jarayonida garmonlarning ahamiyatiga asosiy e’tiborni qaratadi. Stressning ham fiziologik, ham psixologik jihatdan tushinish lozimligi haqidagi ilk fikrlarni aytgan kishi bu amerikalik taniqli olim R.Lazarus bo’lgan. U ilk marotaba stressing fiziologik va psixologik turlarini bir-biridan farqlash kerakligi to’g’risidagi taklif bilan chiqqan. Shunday qilib, stress tushunchasidan ekstremal sharoitdagi individning holatlarini ham fiziologik, ham psixologik, shu bilan birga xatti-harakatlari nuqtai nazardan tavsif etishda qo’llanila boshlagan.

G.Sele nazaryasida stressga fizik, kimyoviy va organik omillarga nisbatan fiziologik reaksiya nuqtaiy – nazardan qaraladi. Nazariyaning asosiy mazmuni quyidagi to’rt holatda umumiyashtirish mumkin bo’ladi.

1. Barcha biologik organizimda o’z tizimi foliyatining ichki balansi va muvozanati holatini ushlab turishga qaratilgan tug’ma mehanizm mavjud. Ichki muvozanatni saqlash gomeostazis jarayoni bilan ta’minlanadi. Gomeostazisni ushlab turish organizimning xayot uchun zarur vazifasi xisoblanadi. Gomestaz organizimning doimiyligini (masalan tana harorati, qon bosimi) ushlab turuvchi jarayondir.

2. Stressorlar ya’niy kuchli tashqi ta’sirotlar, organizimning ichki muvozanatini izdan chiqaradi. Organizim har qanday stressorga, yoqimli yoki yoqimsiz, nospensifik fiziologik qo’zg’alishlarga javob reaksiyasini qaytaradi. Bu himoyaviy-moslashuv reaksiyasi xisoblanadi.

Stressning rivojlanishi va unga moslashish bir necha bosqichdan o’tadi. Stressing kechishi va bir bosqichdan keyingisiga o’tish vaqti organizimning rezistentlik darajasiga, stressor ta’sirining kuchi va davomiyligiga bog’liq. Stressning oldini olish bo’ycha organizim chegaralangan zahiraga ega bo’lib, ularning kamayishi organizimning zayiflashishi va nobud bo’lishiga olib keladi. Stressor ya’niy stressni keltirib chiqaruvchi omillarning turi va u ko’rsatadigan ta’sirning xarakteriga ko’ra stress fiziologik va psixologik xillarga ajratiladi.

Bugungi kunimizda stress nima ekanligini bilmaydigan odamni o’zi yo’q. Xayot murakkab, unda hamma jarayonlar ham bir tekis ketmaydi, shunday stresslar kelib chiqadiki ularni haddan ziyod ortib ketishi salomatlikni buzishi, ruxiy mutonosiblikni izdan chiqarishga olib keladi. Mazkur termini birinchi bo’lib kanadalik fiziolog Gans Sele (1907-1982) tomonidan kiritilgan. Selcha stress bu hayot. Inson suvsiz, havosiz, ovqatsiz yashay olmaganidek stresssiz ham yashay olmaydi. Lekin stress to’planishi va shunday kuchga ega bo’lishi mumkinki, natijada odam u bilan kurashishga qodir bo’lmay qoladi va kasallikka chalinadi. Shu narsa juda muhimki, emotsional stress darajasi, avvalambor, kankret odamning stress xolatiga munosabati, u qanday talqin etilishi va kechishiga bog’liq. Kuchli emotsional stress organizimning kasalliklarga beriluvchanligini oshirishi mumkin.

Stress sabablari organizimning biologik butunligi hamda insondagi psixologik holatga ham tahdid qiladi. Anashu asosda limlar stress xolatlarini 2 guruhga fiziologik va psixologik stressga tafovudlashadi.

Fiziologik stress - fiziologik ta’sirlar, ya’ni turli xildagi to’siqlar, shuningdek, kuchli ovozlari, kuchli yorug’lik, havoning yuqori harorati va h.k, oqibatida organizimning o’ta jismoniy zo’riqish, tanadagi paydo bo’lgan og’riq, qo’rquv, kasallik tufayliy paydo bo’ladi. Stressning fiziologik belgilariga yazva (oshqozo ichak kasalliklari) gipertoniya, bel og’rig’i, artirit, astma, yurak xurujlari kiradi.

Psixologik stress - Shaxs tomonidan o’zining qiyin, ekstremal xolatini o’ziga xos ko’rinishda aks ettirishdan iborat bo’lgan psixik holatdir. Psixologik stress vaziyatning favquloddagi, insonda yuzaga kelgan vaziyatga munosabati va uning murakkabligini baholashi bilan belgilanadi. Vazifaning kutilmagan o’zgarilishi, zarur tayyorgarliknin yo’qligi, vaqt tig’izligi, ishning yuqori ahamiyatga ega ekanligi, shuningdek topshirilgan vazifa uchun shaxsiy masuliyat – psixologik stressga olib keluvchi tipik vazifalar hisoblanadi.

O’z navbatida psixologik stress yana informatsional (ya’ni axborotga oid) va emotsional turlarga bo’linadi.

Informatsional stress axborotlar haddan tashqari ko'payib ketganda, kishi o'z oldiga qo'yilgan vazifani uddalay olmay qolganda, qabul qilinadigan qarorlar uchun mas'uliyat juda yuqori bo'lgan holda to'g'ri qarorga kelish tez sur'atda amalga oshmaydigan hollarda yuzaga keladi.

Emotsional stress esa tahdid, xavf-xatar va kimdandir xafa bo'lgan va hokoza hollarda paydo bo'ladi. Bu jarayonda uning turli ko'rinishlari (impulsive, tormozlovchi, uyishgan) psixik jarayonlarning kechishidagi o'zgarishlarni, emotsional buzilishlarni keltirib chiqaradi, faoliyatning motivatsion strukturasi buzadi, harakatlanish va nutqdagi buzilishlarga sabab bo'ladi.

Stress ijobiy, kuchlarni safarba etishga yordam beruvchi ta'sir ko'rsatishi ham (evstress), faoliyatga mutlaqo salbiy ta'sir qilib, hatto uni butkul yo'qqa chiqarish ham mumkin (distress).

Stress shaxsning qiyin sharoitlarda paydo bo'ladigan va bajarilayotgan faoliyaga nisbatan yuqori faol munosabatlari bilan bog'liq bo'lgan yaxlit integral holati tarzida tushinish lozim. Shu boisdan ham bugungi kunda stress muammosini o'rganish sport faoliyatidagi eng dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda, biobarin, sportchining butun faoliyati tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida yuz beradigan ekstremal vaziyatlarda kechadi. Shuning uchun ham sportchining qadri ko'p jihatdan uning turli stresslarga qay darajada sabirli va bardoshli ekanligi bilan ya'ni u stress holatlarida, kuchli kurashlar, ziddiyatlar sharoitida ham yuqori natijalarni qo'lga kiritish bilan baholanadi.

Olimlar stressni 3 ta formaga ajratadilar: ijtimoiy, ruhiy, jismoniy.

1. Ijtimoiy stress turli xil inqirozlar natijasida insonda doimiy zo'riqish va o'z-o'ziga ishonmaslikni ortishi natijasida kelib chiqadi.

2. Ruhiy stress - kundalik turmushda nihoyatda informatsiya ko'pligi, inson hayoti uchun masullikni ortishi katta shaharlarda yashash sharoitini qiyinligi ruhiy zo'riqishga olib keladi.

3. Jismoniy stress - kasallikka, qo'rquv va og'riqqa javob reaksiyasi sifatida paydo bo'ladi. Ko'pgina olimlar, stressni unga yaqin bo'lgan xolatlardan farqlash kerak deb hisoblaydilar. Bu holatlarning barchasi yoqimsiz vaziyatlarga javob reaksiyasi sifatida paydo bo'ladi. Mazkur holatga bezovtalanish, furustratsiya, diskonfort kiradi.

1) Bezovtalanish - ichki muvozanatning buzilishidan kelib chiqadigan ruhi holat.

2) Frustratsiya - ichki zo'riqishdan, asab tizimi qo'zg'aluvchanligining oshishidan kelib chiqadigan holat.

3) Diskonfort - jismoniy va ruhiy faoliyat o'rtasidagi muvozanatning buzilishidan kelib chiqadigan ruhiy holat. Bu ko'pincha inson yashashi uchun noqulay bo'lgan sharoitlarda yuzaga keladi.

Tadqiqot ishimizdan kelib chiqib shuni aytishimiz mumkin yosh sportchilar shaxsini shakillantirish qiyin psixologik jarayon ekanligi va bu tuzilish ularning ehtiyojlarining yo'nalganligi bilan irodaviy xususiyatlariga bog'liqligi ularda musobaqa oldi stress, depressiya va xavotirlanish kabi xolatlar kelib chiqish sabablarini va psixologik xususiyatlarini o'rgandik va quyidagi xulosaga keldik:

1) Yosh sportchilarda o'z-o'ziga noaktiv baxo berish va jamoa tomonidan tan olinmagan yosh sportchilarda stress va xavotirlanish kelib chiqishga sabab bo'ladi.

2) Sportchilarda bundan oldingi musobaqalarda muvaffaqiyatsizlik, omadsizlik ularda stress holatini yuzaga keltiradi.

3) Oilaviy, ota-ona bilan bog'liq muammolar.

4) Stress xolatini yuzaga kelishi o'z-o'zini anglashdagi maqsadlar bilan ham bog'liq bo'lish mumkin.

5) Ta'lim jarayonida qobiliyatlarni va imkoniyatlarini to'la namoyon qila olmaslik hamda stress holatini yuzaga keltiruvchi omillardan biri hisoblanadi.

6) Yoshlarda stress holatini yuzaga kelishi shaxslararo munosabatlarning keskinlashuvi bilan ham bog'liqdir.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki inson shaxsini shakillantirishda ijtimoiy muhit (shaxslararo munosabat, o'zaro fikir almashish, xamkorlik) ning ahamiyati juda katta. Bola ir o'zi hech qachon jamiyatdan ajralgan holda mukammal shaxs bo'la olmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Z.G.Gapparov "Sport psixologiyasi" Mehridaryo MChJ Toshkent 2011, 148-b

2. Z.G.Gapparov "Yakka kurashchilarni psixologik tayorlash" Toshkent 2010 -133-b

3. Davletshin M.G Yosh davrlari va pedagogik psixologiya.-T: Nizomiy nomidagi TDP,2004 – 51-60

4. S.K.Bagadaroba Sport psixalogiyasi 2014, 107-b

**INNOVATSION KLASTER YONDASHUVI ASOSIDA BO’LAJAK PEDAGOGLARNING
KASBIY MAHORATLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

Annotatsiya. Ushbu maqolada pedagogik ta’lim innovatsion klaster yondashuvida maktab-laboratoriya tajribasining tarmoqlararo o’zaro hamkorligi asos sifatida ko’rsatilgan. Shuningdek, jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi va umumiy o’rta ta’lim maktablari o’rtasida nafaqat o’qitishga qaratilgan pedagogik ta’lim innovatsion klasterini shakllantirish va rivojlantirish, balki mintaqaning kelajakdagi professional kadrlarga bo’lgan ehtiyojlari nuqtayi nazaridan talabalar hamda o’quvchilarning ilmiy va ijodiy salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan.

Kalit so’zlar. Pedagogik ta’lim innovatsion klaster, maktab-laboratoriya, innovatsion faoliyat, tarmoqlararo o’zaro hamkorlik, mintaq, model, jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi, tajriba, kompetentlik.

Аннотация. В данной статье в основу педагогического образования положено межотраслевое взаимодействие школьно-лабораторного опыта в инновационном кластерном подходе. Также нацелено формирование и развитие инновационного кластера педагогического образования, ориентированного не только на преподавание между направлением физической культуры образования и общеобразовательными школами, но и на развитие научно-творческого потенциала учащихся и обучающихся с точки зрения потребностей региона в будущих профессиональных кадрах.

Ключевые слова. Педагогическое образование инновационный кластер, школа-лаборатория, инновационная деятельность, межотраслевое взаимодействие, региональное, модельное, физкультурно-образовательное направление, опыт, компетентность.

Annotation. This article outlines the inter-sectoral interaction of school-laboratory experience as the basis for the innovative cluster approach of pedagogical education. Also, physical culture is aimed not only at the formation and development of an innovative cluster of pedagogical education aimed at teaching between the educational direction and schools of general secondary education, but also at developing the scientific and creative potential of students and students from the point of view of the region's needs for future professional personnel.

Keywords. Pedagogical education innovation cluster, school-laboratory, innovation activity, inter-sectoral interaction, region, model, Physical Culture Education direction, experience, competence.

KIRISH. Sh.M.Mirziyoyev prezidentlik lavozimiga kirishgan dastlabki kunlaridan boshlab yurtimizda innovatsion va kreativ fikrlaydigan zamonaviy kadrlar tayyorlash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida, yuksak ma’naviyat egalari etib tarbiyalash, shu maqsadda ta’lim tizimini takomillashtirish masalalariga jiddiy e’tibor qaratib kelmoqda. Mamlakatimizda ta’lim-tarbiya tizimini yangi bosqichga ko’tarish, pedagog kadrlar tayyorlash sifatini ilg’or xalqaro standartlar asosida takomillashtirish va oliy pedagogik ta’lim bilan qamrov darajasini oshirish borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda.

Ta’limda pedagog – o’zining ijodkorligi, faolligi, individualligi, tanqidiy fikrlashi, kasbiy pedagogik kompetentligi, ya’ni kompetentliklar majmui hamda innovatsion ta’lim texnologiyalarini joriy etish orqali pedagogik mahorat darajasini doimiy ravishda rivojlantirib borishga intilishi bilan ajralib turadi.

Kasbiy mahoratga ega bo’lish uchun pedagogik yo’nalish, kasbiy jihatdan ahamiyatli shaxsiy sifatlar, asosiy pedagogik qobiliyatlar, kasbiy kompetentlik, uzluksiz o’z-o’zini takomillashtirish, malaka oshirish, pedagogik ijodkorlik va innovatsiyalar zarur.

Klaster siyosati mintaqaviy iqtisodiy rivojlanish strategiyasining asosi bo’lib xizmat qiladi va ta’lim tizimiga nisbatan klasterni mintaq ehtiyojlarini hisobga olgan holda o’qitish masalasini hal qilish uchun professional kuchlarni sintez qiluvchi innovatsiya markazi sifatida ko’rsatish mumkin.

Ta’lim murakkab tizim bo’lib, unda ko’plab mustaqil to’ldiruvchi va o’zaro bog’liq qismlar mavjud. Har qanday tizim faqat teskari aloqa mavjud bo’lsa, samarali ishlaydi. Shuning uchun maktab va institut hamkorlik shakllarini rivojlantirishni o’rganishi kerak. Bunday hamkorlikni amalga oshirish uchun ta’lim jarayonini tashkil etishda klaster modelidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Pedagogik ta’lim innovatsion klaster – bu shartnomalar asosida o’zaro hamkorlik qiluvchi va ta’lim mutaxassislarini tayyorlash bo’yicha ilmiy, o’quv va innovatsion maqsadlarni amalga oshirishda ishtirok etuvchi jug’rofik mahalliyashtirilgan tashkilotlar guruhidir.

Pedagogik ta'lim innovatsion klasterini amalga oshirishning eng asosiy sharti va shakli sifatida "Maktab-laboratoriya" innovatsion tajriba maydonchalarini olish mumkin. Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri ChDPU "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishining strategik tadqiqot yo'nalishi bo'lib, "Maktab-laboratoriya" uning yadrosi – amaliyotga tatbiq etish shakli hisoblanadi. "Maktab-laboratoriya"lar ilmiy-pedagogik innovatsion loyihalarni yaratish va tajriba-sinovdan o'tkazish bilan bog'liq muhim vazifalarni bajaradi.

Bugungi kunda Toshkent viloyatining Chirchiq shahridagi umumiy o'rta ta'lim maktablarida shunday 4 ta "Maktab-laboratoriya" innovatsion tajriba maydonchalarini tashkil etilgan. Bu boradagi ishlarni tizimli va muayyan reja asosida olib borish maqsadida "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi va Chirchiq shahar xalq ta'limi bo'limining 24-25 umumiy o'rta ta'lim maktablari o'rtasida hamkorlik shartnomalari hamda chora-tadbirlar rejasi ishlab chiqilgan. "Maktab-laboratoriya" innovatsion tajriba maydonchalarining maqsadi uzluksiz ta'lim jarayonida ta'lim turlari o'rtasidagi ilmiy, uslubiy va ta'lim vositalarini rivojlantirish, pedagogik ta'lim innovatsion klasterini amaliyotga tatbiq etish bilan bog'liq ilmiy-pedagogik loyihalarni tajriba-sinovdan o'tkazishdan iborat.

XULOSA

Pedagogik ta'lim innovatsion klasterini jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi va maktablarni hamkorlik qilish vositasi sifatida amalga oshirish muhimdir. Pedagogik ta'lim innovatsion klasterini tashkil etish zamonaviy o'qituvchi kasbiy tayyorgarligining eng muhim vazifasi – mutaxassislarni reproduktiv ishlab chiqarishdan ularning individual va ijodiy tayyorgarligiga o'tish, o'qituvchining ijodiy raqobatdosh shaxsini shakllantirishga ham yechim topadi.

REFERENCES

1. Muxamedov G.I., Xodjamqulov U.N. Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri: ta'rif, tavsif, tasnif. Chirchiq, Universitet – 2019.
2. Xo'jamqulov U.N. Maktab-laboratoriya. Chirchiq – 2019.
3. T.Achilov. Pedagogik ta'lim innovatsion klaster yondashuvida o'zaro hamkorlikning didaktik imkoniyatlari. Xalq ta'limi. 5-son. T. 2021.
4. Boltayev Sh.E. Abdurahmonov Sh. Qo'ziyeva F.B. Umumta'lim maktab o'quvchilarida klaster usulini qo'llash orqali jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish. Academic Research in Educational Sciences VOLUME 3 ISSUE 12 2022. Pp. 339-342.

А.Нармурадов, доцент,

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физическому воспитанию и спорту при

Министерстве молодёжной политики и спорта Республики Узбекистан

Н.Собирова,

старший преподаватель,

Бухарский педагогический институт

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО ТРЕНЕРА

Аннотация. В данном тезисе анализируются вопросы роли и значения творчества педагога в его профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессионализм, профессия, педагог, результат, личность, психологическое качество, способность, позиция, творчество.

Annotation. This thesis analyzes the role and importance of the teacher's creativity in his professional activity.

Key words: professionalism, profession, teacher, result, personality, psychological quality, ability, position, creativity.

Творчество - деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей. Психологический аспект творчества проявляется в личностном и процессуальном.

Творческая деятельность осуществляется на основе способностей, мотивов, знаний, умений, благодаря которым создается продукт, отличающийся новизной, оригинальностью, уникальностью.

Но творчество человека - это лишь одна из форм творчества. В самом широком понимании творчество свойственно и живой и неживой природе. Оно необходимое условие развития материи, образование ее новых форм, вместе с возникновением, которых происходит и изменение форм творчества, «...творчество - в самом широком смысле - есть взаимодействие, ведущее к развитию». [1]

Мы остановимся лишь на творчестве человека и еще более конкретно в данном случае - творчестве педагога. В связи с этим отметим выделяемые методы исследования творчества. Их делят на две группы. В первую входят методы традиционной психологии творчества (существенный признак - использование непосредственного опыта). Во вторую группу входят нетрадиционные методы (существенный признак - проникновение в область непосредственно не отображаемых явлений). На нашем уровне рассмотрения вопросов интерес представляют тренер и методы исследования творчества тренера, относящиеся к первой группе. К ним относятся:

- самонаблюдение тренеров за процессом собственного творчества;
- изучение биографических данных тренеров, включая факты непосредственного творческого процесса;
- анкетирование;
- интервьюирование;
- экспериментальные методы изучения процесса творчества;
- метод тестов, позволяющий изучать творческие способности и качества личности творца-тренера.

Профессиональное творчество проявляется в нестандартных способах решения задач, анализе ситуаций и принятии профессиональных решений. Результаты профессионального творчества могут быть в виде новых идей, закономерностей, законов, концепций, принципов, правил, теорий, моделей, технологий и т.д.

Талант как взаимодействие различных способностей предполагает взаимодействие различных видов творческой деятельности. Поскольку одни и те же способности функционируют в различных сочетаниях, то они проявляются в разнообразных видах творчества.

В педагогической деятельности образуется особая структура взаимодействующих способностей, приобретающих педагогическую направленность. Далее при рассмотрении данного вопроса используются материалы В.Л.Кан-Калика. [4]

Творческий процесс педагога рассматривается как деятельность, направленная на постоянное решение учебно-воспитательных задач в меняющихся обстоятельствах. Творческий характер носит и акт решения педагогической задачи, и процесс воплощения этого решения в общении с учащимися. Творческий процесс педагога включает, как умение применять сложившиеся приемы и навыки деятельности в новой ситуации, так и создавать новые приемы и методы.

Мастерство педагога, будучи синтезом творческих знаний и практических умений воплощает в себе технологические, операционные и нравственные аспекты его деятельности и выступает как компонент и носитель творческого процесса. Педагогическое мастерство в педагогическом творчестве выступает в двух планах:

- а) как предпосылка продуктивности творческого процесса педагога, как определенный уровень умений и навыков, позволяющий оперативно осуществлять творческий процесс;
- б) как воплощение творческого процесса педагога, его практическая реализация.

Педагогическое творчество шире творческого процесса педагога, т.к. включает и творчество учащегося во взаимодействии с педагогом. Педагогическое творчество (ПТ) - это творческий процесс педагога (ТПП) и творческий процесс учащегося (ТПУ). Сокращенно: ПТ - ТПП – ТПУ.

Педагогическое творчество включает в себя в качестве составляющих процессы и результаты творческой деятельности педагога и учащихся.

Педагогическое творчество- постоянное непрекращающееся взаимодействие ТПП и ТПУ. Творческий процесс каждого педагога (во взаимодействии с творческим процессом учащегося) опосредован особенностями творческой деятельности коллектива педагогов. В то же время творческий процесс каждого учащегося испытывает на себе влияние особенностей творческой деятельности всего коллектива учащихся. Творческий процесс педагога взаимодействует с творческим процессом коллектива учащихся в целом.

Творческий процесс тренера-педагога как система, по мнению Кан- Калика, включает себя две подсистемы:

- научно-поисковую (логико-педагогическую);
- субъективно-эмоциональную (эмоционально-творческую).

Но подразделение возможно только в абстракции, на практике - обе сферы активно взаимодействуют и представляют целостное образование. Обе подсистемы включают в себя определенные умения и навыки.

Субъективно-эмоциональная сфера творческого процесса тренера-педагога включает:

- творческое самочувствие;
- искусство общения (НО);
- педагогическую импровизацию (ПИ).
- Творческое самочувствие - процесс и результат процесса подъема душевных сил педагога-тренера, совокупность ряда продуктивных психических состояний, вызывающих и обеспечивающих активную творческую деятельность.

педагога-тренера, совокупность ряда продуктивных психических состояний, вызывающих и обеспечивающих активную творческую деятельность.

Ступени творческого самочувствие:

- педагогическое вдохновение как предпосылка творческого труда;
- педагогическое вдохновение как условие протекания творческого труда;
- педагогическое вдохновение как результат творческого труда, реализующийся в двух

направлениях:

- а) удовлетворенность сегодняшней деятельностью;
- б) предпосылка творческого подъема на последующую педагогическую деятельность.

• Искусство общения (творческий процесс педагогического общения) в педагогической деятельности - приемы и навыки органичного социально-психологического взаимодействия педагога и учащегося, содержанием которого является обмен информацией и оказание воспитательного воздействия с помощью различных коммуникативных средств, а также организация взаимоотношений между учащимися. Причем педагог выступает как активатор этого процесса, организует его, управляет им, прогнозирует и обеспечивает на его основе коммуникативный фон педагогической деятельности. Эмоциональные стадии общения в педагогическом процессе связаны и соответствуют стадиям педагогического вдохновения.

Педагогическая импровизация - это способность педагога оперативно и правильно оценивать ситуации и поступки учащихся, принимать решения сразу, порой без предварительного логического рассуждения, на основе предшествующего опыта, педагогических и специальных знаний, эрудиции и интуитивного поиска и органично действовать в меняющихся обстоятельствах деятельности, чутко реагируя на их изменения, корректируя собственную деятельность.

Использованная литература:

1. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. Учеб.пос. Ташкент.: 2003 г.
2. Хозяинов Г.И. Некоторые аспекты функционального подхода к обучающей деятельности педагога. И. Хозяинов Новое в теории и практике обучения: сб. науч. тр. -- М.: Знание, 2001
3. Р.С.Саломов «Жисмоний маданият назарияси ва услубияти» магистратура талабалари учун дарслик. Т-2011.
4. Кан-Калика В.Л. «Педагогическая деятельность как творческий процесс». - Грозный. 1999.

*Buxoro davlat pedagogika instituti
Harbiy ta'lim fakulteti boshlig'ining
o'quv ishlar bo'yicha o'rinbosari.*

dotsenti Abdulloyev Amrillo Nasullayevich

OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA YOSHLARNI HARBIY VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI PREDMETI.

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti predmeti orqali bo'lajak mutaxassislarini jismoniy tayyorligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish bo'yicha adabiyotlar tahlil qilingan va olingan ma'lumotlar umumlashtirib keltirilgan.

Kalit so'zlar. Harbiy ta'lim, vatanparvarlik, didaktika, konsepsiyalar, avtonom, tashkiliy-metodologik.

Аннотация: В данной статье проанализирована литература по совершенствованию методики развития физической подготовленности будущих специалистов через предмет теории и методики физического воспитания в воспитании молодежи в духе воинского патриотизма в высших учебных заведениях и получены данные суммируются.

Ключевые слова. Военное воспитание, патриотизм, дидактика, концепции, автономные, организационно-методические.

Abstract: In this article, the literature on improving the methodology of developing the physical fitness of future specialists through the subject of the theory and methodology of physical education in educating young people in the spirit of military patriotism in higher educational institutions is analyzed and the obtained data are summarized.

Key words. Military education, patriotism, didactics, concepts, autonomy, organization and methodology.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yunaltirilgan o’quv predmeti sifatida jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish hamda boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o’rgatadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy tarbiyaga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida insonni jismoniy kamolotining vositalari, jismoniy tarbiyasi shakllari va uning usuliyatlari haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko’nikmalari zahirasini boyitadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uning amaliyoti hamisha rivojlanishda va takomillashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot ma’lumotlari jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyatini yangicha tamoillar va konunlar bilan boyita boradi. Shuning uchun xam jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati predmeti qotib qolgan, o’zgarimas ma’lumotlardan iborat bo’lishi mumkin emas.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati ijtimoiy, tabiiy, pedagogika fanlari erishgan yutuklarga tayanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati har qanday holatda ilmiy pedagogikaning negizi tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, tamoillardan usuliyatlardan foydalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun xam bu konunlar, koidalar moye keladi va o’ziga xos ma’no kasb etadi.

Jisman rivojlanish inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi — tashki ko’rinishini va uning xizmatining o’zgarishi jarayonidir.

Aynan shu davrda jismoniy tarbiya nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soha bo’yicha ilmiy farazlar va bilimlar to’planishi orkali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi.

Bunda quyidagi shakllar ustuvor ahamiyatga ega bo’ladi:

ma’ruza o’qish, savol-javob kechalari, yakka va jamoaviy suhbatlar;

boy hayotiy tajribaga ega bo’lgan harbiy xizmatchi va faxriylar, ilm-fan, madaniyat va sport sohalarida, turli musobaqa va tanlovlarda g’olib bo’lishgan shaxslar bilan uchrashuvlar;

ilmiy-nazariy va amaliy konferensiyalar, seminar-treninglar, muayyan mavzuga bag’ishlangan kechalar, bahs-munozaralar, viktorinalar, davra suhbatlari;

to’plangan ilg’or tajribalarni o’rganish va ommalashtirish;

jamoatchilik fikri va harbiy jamoalardagi ma’naviy-ruhiy muhitni o’rganish;

teleko’rsatuv va radioeshittirishlar, film va multfilmlar, badiiy va musiqiy asarlar, askar qo’shiqlari, ommaviy axborot vositalari, veb-saytlar va elektron o’yinlar va boshqa texnik vositalardan foydalanish;

urush va mehnat faxriylari, jangovar harakatlar ishtirokchilari, davlat va nodavlat notijorat tashkilotlari vakillari bilan uchrashuvlar tashkil etish;

harbiy xizmatga chaqiriluvchilar kuni, mardlik saboqlarini o’tkazish va ekskursiyalar uyushtirish.

Davlat yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini tashkil etish, uning natijalari monitoringini yuritishni ta’minlaydigan asosiy institut hisoblanadi. Davlat yosh avlodning tarbiya jarayonini oilada, maktabgacha ta’lim, umumiy o’rta ta’lim, kasb-hunar ta’limi va oliy ta’lim muassasalarida, harbiy xizmat davomida, shuningdek, fuqarolarning o’zini o’zi boshqarish organlari, turli davlat va nodavlat notijorat tashkilotlari doirasida tashkil etadi.

Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash ishlari quyidagi **to’rt bosqichda amalga oshiriladi:**

a) birinchi bosqich (3 — 7 yoshdagilar) atrofda olam, Vatan haqida dastlabki tasavvurlar paydo bo’ladigan bosqich hisoblanib, unda oila va maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalarga turli she’rlar, kuy va qo’shiqlar o’rgatish, multfilm va turli o’yinlar namoyish etish, rasmlar chizish orqali dunyoni

anglash, davlat ramzlari (bayroq, gerb, madhiya) bilan tanishish asosida ularda ona-yurtga muhabbatni shakllantirishni o'z ichiga oladi. Ushbu bosqichda quyidagilarga asosiy e'tibor qaratiladi:

harbiy-vatanparvarlik yo'nalishida dastlabki tasavvurlarni shakllantirish maqsadida ertak va hikoyalar aytib berish;

ona-Vatanga muhabbat, Vatan himoyasi muqaddas burch ekani bilan bog'liq mavzulardagi she'r va qo'shiqlarni yod oldirish;

bolalarning tasavvurini kengaytirishga doir rasmlar chizdirish va jismoniy qobiliyatini mustahkamlash uchun turli musobaqa va tanlovlarni tashkil etish, shu orqali ularni ma'naviy rag'batlantirish;

harbiy-vatanparvarlik mavzusidagi multfilmlar namoyish etish va turli o'yinlar o'tkazish;

harbiy muzeylar va harbiy-vatanparvarlik mavzusi bilan bog'liq madaniyat va istirohat bog'lariga ekskursiyalar uyushtirish;

б) ikkinchi bosqichda (7 — 16 yoshdagilar) o'quvchilarning Vatanga muhabbati va sadoqatini mustahkamlash, ona-yurt oldidagi farzandlik burchini yuksak mas'uliyat bilan bajarish, ularda Qurolli Kuchlarimizga bo'lgan ijobiy fikrlarni yanada kengaytirish, harbiy xizmat nufuzini ko'tarish, yoshlarning jismonan sog'lom, ma'naviy yetuk, keng dunyoqarashli, mustaqil fikr yuritadigan barkamol inson sifatida shakllantirish kabi ezgu ishlarga da'vat etiladi. Bu bosqichda:

zamonamiz qahramonlari haqidagi maqolalar, badiiy adabiyotlarni mutolaa qilish;

umumiy o'rta ta'lim muassasalarida harbiy-vatanparvarlik yo'nalishida madaniy-ma'rifiy tadbirlar, mavzuli kechalar va qo'shiq tanlovlari tashkil etish, spektakllardan lavhalar namoyish qilish;

o'quvchi yoshlar ishtirokida «Vatanimni ko'z qorachig'idek asrayman», «Yurt taqdiri — mening taqdirim» mavzularida insholar tanlovini tashkil etish;

sog'lomlashtirish oromgohlarida «Temurbekning izdoshlari», «O'zbekiston farzandlari botir bo'lur» kabi mavzularda sport musobaqalari va tadbirlar tashkil etish;

harbiy-vatanparvarlik mavzusida badiiy va hujjatli filmlar, multfilmlar namoyish etish va ularning muhokamasini o'tkazish;

darslik va o'quv-metodik qo'llanmalarga buyuk sarkardalarimizning hayoti va faoliyati haqidagi ma'lumotlarni kiritish, ularning jasorati, fidoyiligi va qahramonliklari to'g'risida yorqin misollar asosida hikoya qilib berish;

Temurbeklar maktablari, oliy harbiy ta'lim muassasalari, kasb-hunar kollejlari va akademik litseylarning maxsus guruhlari va harbiy qismlarga ekskursiyalar tashkil etish;

«Mard o'g'lon» davlat mukofotiga sazovor bo'lgan yurtdoshlarimiz bilan uchrashuvlar o'tkazish, ular erishgan yutuq va natijalarni yoshlar o'rtasida keng targ'ib qilish;

umumiy o'rta ta'lim maktablarining yuqori sinf o'quvchilari ishtirokida «Temurbek vorislari» harbiy-sport o'yinlarini bosqichma-bosqich tashkil etishga alohida ahamiyat berish;

v) uchinchi bosqich (16 — 18 yoshdagilar) yoshlarda Vatanga va uning himoyasi uchun munosib xizmat qilishga ruhan va jismonan tayyorlikni ta'minlashga yo'naltiriladi. Mazkur bosqichda yuqoridagi vazifalarga qo'shimcha ravishda quyidagi masalalarga e'tibor qaratiladi:

yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlash, harbiy xizmatga nisbatan ularning mustaqil fikri va ijobiy qarashlarini shakllantirish, vatanparvarlik tuyg'ularini kuchaytirib borish;

o'quvchi yoshlarning nazariy va amaliy bilim va ko'nikmalarini boyitish maqsadida mudofaa ishlari bo'limlari va harbiy qismlar, o'zini o'zi boshqarish organlari, davlat va jamoat tashkilotlari bilan hamkorlikda turli sermazmun va qiziqarli tadbirlar tashkil etish;

milliy armiyamiz uchun jismonan baquvvat va ma'nan yetuk yoshlar zarurligi, harbiy xizmatning ahamiyati, Qurolli Kuchlarda olib borilayotgan islohotlar haqida batafsil ma'lumot berib borish;

g) to'rtinchi bosqich (18 — 30 yoshdagilar) yoshlarning jismoniy va ma'naviy qobiliyati, yetakchilik ko'nikmalari va intellektual salohiyati, umumiy va professional malakasini oshirish, ularni o'z ustida muntazam ishlash, sog'lom hayot kechirishga undash va shunga erishishni nazarda tutadi. Ushbu bosqichda quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish talab etiladi:

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi –Toshkent, O'zbekiston, 1992-yil
3. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida PF-4947-son 07.02.2017
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 23-fevral kuni tasdiqlangan 140-son qarori “Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash konsepsiyasi”.

4. Фролов Б.А. Военно-патриотическое воспитание учащихся школ Узбекистана в годы Великой Отечественной войны. – 1941-1945 г.г.: Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. – Ташкент, 1991. – 18 с.

5. Mamatov O. Vatanparvarlik - milliy istiqlol mafkurasining muhim tarkibiy qismi. Toshkent-2001y.

Islomova Fazila Amrullayevna
Turkiston yangi inovatsiyalar universiteti
1-bosqich magistranti

XOTIN- QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA MAHALLANING O’RNI

Annotatsiya: Salomatlik har bir yigit qizning istalgan yoshda to’la qonli hayot kechirishi uchun zarur. Qizlarning normal rivojlanishi hamda salomatligining mustahkam bo’lishida maktab davri alohida ahamiyatga ega. Bolaning rivojlanishi - aqliy, jismoniy, ijtimoiy, jinsiy va hissiy o’sish jarayoni bo’lib, bu davrda bola yoki o’smir jamiyatning normal va qonunlari doirasida tayyorgarlik ko’radi. Inson qadryati shakillanadi.

Kalit so’zlar: Sport, xotin-qizlar, qishloq, oila, Ibn sino

Bugungi kunda sport ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot, ma’naviy-madaniy hayotning muhim tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Zero, millatni elatga tez tanitadigan jismoniy-ma’rifiy hodisa. Shu bois 2017-2021 yillarda mo’ljallangan “O’zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo’yicha harakatlar strategiyasi”ning “Ijtimoiy sohani rivojlantirish”ga yo’naltirilgan to’rtinchi ustuvor yo’nalishida ta’lim ilm-fan, tarbiya, adabiyot, san’at va sport sohalarini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilgani bejiz emas.

Mazkur masalalarni amaliy jihatlarini hayotga tadbiq etish uchun 3-iyun 2017-yilda O’zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori qabul qilinib, unda “Mamlakatimizning barcha hududlarida sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma’naviy sog’lomlikning asosi ekanini targ’ib-tashfiq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularning o’z qobiliyatlari va iste’dodlarini ro’yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turganligi” ta’kidlangan edi”. (2) Bu muammoni qishloq joylarida jismoniy tarbiya va sport tizimi negizida qarab chiqadigan bo’lsak, uni doimiy ravishda isloh qilish, muntazam amalga oshirishigina samara berishi mumkin.

Chunonchi, Prezident Sh. M. Mirziyoyev ta’biri bilan ta’kidlaganda “Hayotning o’zi va xalqning talablari bizning oldimizga amaliy yechimini topish lozim bo’lgan ya’ni va yanada murakkab vazifalarni qo’ymoqda”.(1) Bu esa qishloq joylarida ayollar sportini tashkil etish, uni yanada takomillashtirish va mukamallashtirib borish, ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish muammosini zaruriyat qilib qo’ymoqda. Buning uchun qishloq hududlarida yashaydigan oilalardagi qizlarni sport va jismoniy tarbiya mashg’ulotlariga keng jalb qilish, oilada qizlar va ayollar uchun jismoniy mashqlar, chiniqish harakatlarini tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

Ayniqsa ayollarning oila va jamiyatdagi o’rni va nufuzini oshirishga e’tibor qaratish qizlar va ayollarning jismoniy mashqlar yig’indisini ishlab chiqish talab etiladi. Oilada qizlarni sportga jalb qilishning dastlabki omili, ularni oiladagi sport rejimini aniq tuzishdir. U o’z mazmuniga bir sutkada dam olish, o’qish, jismoniy mehnat qilish, uxlash, ovqatlanish, jamiyat ishi bilan turli topshiriqlarni bajarishda fiziologik va gigiyenik jihatdan tartibni o’zida qamrab oladi. U oilaviy, ijtimoiy hayotni tartibga soladi, faoliyatni rejali bajarilishini ta’minlashga xizmat qiladi, mashg’ulot va dam olishni to’g’ri tartibga soladi.

Alloma ota-ona va tarbiyachining shaxsiy ibratiga, yurish-turishi, muomalasi, suhbatda yoshlarga namuna bo’la oladigan shaxsiy fazilatlariga alohida e’tibor beradi. U kattalar va tarbiyachilarning kelishmagan odatlari, xatti-harakatlari bola xarakteri va shaxsiga salbiy ta’sir ko’rsatadi.

Ibn Sinoning fikricha, ota-ona, tarbiyachi faqat so’z bilan emas, balki, amaliy hayotda ham bola xulqiga ta’sir etishi kerak deb biladi. Buyuk alloma inson hayotida bilish faoliyatining ahamiyati beqiyos ekaligini uqtirib, ta’lim sohasida ham bilim yuritadi. Bilim olishda bolalarni maktabda o’qitish zarurligini qayd etr ekan, ta’limda quyidagi tomonlarga rioya etish zarurligini ta’kidlaydi: -bolaga bilim berishda birdaniga kitobga bant qilib qo’ymaslik; -ta’limda yengildan og’irga qarab boorish orqali bilim berish; - olib boriladigan mashqlar bolalar yoshiga mos bo’lishi; -o’qitishda jamoa bo’lib maktabda o’qishga e’tibor berish; -bilim berishda bolalarning mayli,qiziqishi va qobiliyatini hisobga olish; -o’qitishni jismoniy mashqlar bilan qo’shib olib boorish; Bu talablar hozirgi davr ta’lim tamoyillariga ham mos kelishi bilan qimmatlidir.

Ayollar muntazam sport bilan shug'ullanganda dastavval organizmni asta-sekinlik bilan xohlagan sport turiga organizmni moslashtirishi, chiqiqtirishi, mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak. Buning uchun dastlab asosiy gimnastika, gigiyenik gimnastika, sport yo'nalishidagi gimnastika, to'p oshirish gimnastikasi, velosiped uchish, samokadda, sport rolikida uchish, g'ildirakli kankalarda uchish, suzishga o'rgatish bilan muntazam ishlab chiqilgan dastrur asosida shug'ullanishni yo'lga qo'yish. Bu qishloq ayollarini sportga yo'llashning uchinchi muammosi. To'rtinchi muammo ayollarning qiziqishi, jismoniy tayyorgarligini inobatga olib, sport mashg'ulotlarini aniq rejalashtirish.

Adabiyotlar

1. Atoyev Q.T. Farzandingiz barkamol bo'lsin. – T.: “Meditsina”, 1990.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy ta'lim, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining qoidasi bo'lishi kerak. – T.: “O'zbekiston”, 2017.
3. Ibragimov A. K., Muxiddinovich L. A. INDIVIDUALIZATION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 234-241.
4. A.K.Ibragimov, F.I.Mo'minov. Methodology of optimization of training for young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

Bux DU O'qituvchi Ibodov Azizbek Inoyat o'g'li
“Sport faoliyati” kafedrasida
Bux Du Jismoniy madaniyat fakulteti 7-4JM-20 talabasi
Solixova Maftuna.

AHOLI O'RTASIDA OMMAVIY YUGURISHNING AHAMIYATI

Annotatsiya: ushbu maqolada mualliflar ommaviy yugurishni targ'ib qilish shu bilan birga uning foydali tomonlari ortiqcha vazandan xalos bo'lishi haqiqda fikir yuritilgan. Yugurishning inson organizmida fiziologik o'zgarishlari haqida yani nafas olish ,qon aylanish ,hazim qilish ,muskullar faoliyatiga tasiri haqida bayon qilingan. Yugurishning muskullarga tasiri kun davomida biologik jihatdan qay tarzda tasir qilish sodir bo'lishi o'rganildi .

Аннотация: Аннотация: в данной статье авторы обсуждают пропаганду массового бега трусцой и его полезные аспекты для избавления от лишнего веса. Описание физиологических изменений бега в организме человека, а именно влияние на дыхание, кровообращение, пищеварение, и мышечной активности. Было изучено, как воздействие бега на мышцы происходит биологически в течение дня.

Annotation: in this article, the authors discuss the promotion of mass jogging and its beneficial aspects to get rid of excess weight. A description of the physiological changes of jogging in the human body, namely, the effect on breathing, blood circulation, digestion, and muscle activity. It was studied how the effect of running on the muscles occurs biologically during the day.

Kalit so'zlar: Yugurish, ommaviy, ertalbki yugurish , fiziologik o'zgarish , yugurish ortiqcha vazin mushaklar , nafas olish , qon aylanish .

Ключевые слова: Бег, масса, утренний бег, физиологические изменения, бег с избыточной массой мышц, дыхание, кровообращение.

Key words: Running, mass, morning running, physiological change, running overweight muscles, breathing, blood circulation.

Hurmatli yurtboshimiz va hukumatimiz tomonidan aholi o'rtasida sportni ommaviyligini oshirish va shu orqali aholi salomatligini mustahkamlash hamda O'zbekistonda aholini o'rtacha yosh ko'rsatkichini oshirish maqsadida ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. Hozirgi kunda insonlar o'rtasida semirish, ortiqcha vazndan qanday holos bo'yicha ko'plab savollarni uchratamiz. Misol uchun: Ozish uchun qanday yugurish kerak? Ortiqcha vazndan qutulish, ozish, xushbichim va soglom bo'lish uchun qanday yugurish kerak? bu bahor fasli yaqinlashishi bilan odamlar o'rtasida eng keng tarqaladigan savollardan biri. Biz tomonimizidan o'tkazilgan tadqiqotimizda inson ortiqcha vazndan qutulish uchun ko'plab izlanishlar hamda so'rovnomalari natijasida ushbu muammoni yechimi aniqlandi. Bugun biz siz xohlagandek natijaga erishish uchun yugurishni qanday tarzda amalga oshirish yo'llari to'grisida aytib o'tmoqchimiz. Avvalambor, yugurish uchun mos keluvchi vaqtni tanlaymiz. 6.30 dan 7.30 gacha. Mushaklar faolligi avj olishining birinchi bosqichi. Bu vaqtda organizm kaloriyani osonlikcha sarflaydi,

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

shuning uchun yugurish uchun eng qulay vaqt hisoblanadi. 11.00 dan 12.00 gacha. Mushaklar faolligi avj olishining ikkinchi bosqichi. Bu vaqtda ham yugurish yaxshi, chunki organizm faolligi oshgani uchun kaloriyani tezroq sarflaydi. 16.00 dan 18.00 gacha. Mushaklar faolligi avj olishining uchinchi bosqichi. Bu vaqtda organizm yog’ to’qimalarida yig’ilib qolgan kaloriyani sarflaydi. Bu esa ozishga yordam beradi. Ozish uchun och qoringa, ovqatlangandan 2 soat keyin yugurish eng to’g’ri vaqt hisoblanadi.

Biz qaysi vaqtni aniqlab olganimizdan so’ng endigi navbat yugurish joyini aniqlab olamiz. O’zingizga qayerda yugurish qulay bo’lsa, o’sha yerda yugurishingiz mumkin. Agar qancha masofaga yugurganingizni bilishni xohlasangiz, unda yaxshisi stadionda yugurishni tavsiya etdik. Yugurish ritmi va tezligi. Organizm quvvatni uglevodlar zaxirasini ishlatish yo’li bilan birinchi 40 daqiqa ichida sarf qiladi. Yugurishning 40-daqiqasidan so’ng esa ko’proq quvvat talab qiluvchi yoglar parchalana boshlaydi. Shuning uchun, yugurishga bir haftada 3 marta, 1 soatdan kam bo’lmagan vaqt talab qilinishini pedagogic tajribalarimiz davomida aniqladik. Yugurish vaqtida to’g’ri nafas olish. Nafasni yarim ochiq og’iz va burun orqali olish tavsiya qilinadi. Yugurishning boshlanishida chuqur va siyrak, tezlashganda esa tez-tez nafas olish juda muhimdir. Har 23 qadamda nafas oling va har 23 qadamda esa nafas chiqaring. Yugurish uchun kiyim va poyabzal. Yugurish uchun maxsus –running belgisi bo’lgan krossovka tanlang.

Ularga maxsus yostiqchalar qo’yiladi, havo o’tkazadi va bukiladigan joylari yumshoq bo’ladi. Kiyim sport uchun mo’ljallangan, erkin va harakatga to’sqinlik qilmaydigan bo’lishi kerak. Sovuq va shamolli ob-havoda issiqroq kiyingan ma’qul. Ayniqsa bo’yin va bosh sohasiga, chunki yugurish paytida tananing aynan shu qismlari 40 foizgacha issiqlikni yo’qotadi. Yugurish paytida suv ichish rejimi. Yugurish vaqtida odatdagidan ko’ra 4 marta ko’proq suv yo’qotiladi, shuning uchun albatta suv ichish zarur. Undan tashqari biz pedagogik tadqiqotimiz davomida yugurishning sog’liq uchun foydasi o’rganganimizda quyidagi foydali jihatlarini aniqladik.

1. Qorin diabetni davolash uchun mashqlar. Inson tanasi jismoniy ishlarni bajarganda va qorin yog qatlamini iste’mol qilganda miya ma’lumot yuboradi. Tibbiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydi: bu diabet xavfini kamaytirish uchun yaxshi usuldir. Yog’ hujayralari tomonidan chiqariladigan moddalar insulin ishlab chiqarishiga to’sqinlik qilishi mumkinligi sababli muntazam jismoniy mashqlar yengil II turdagi diabet kasalligini davolash uchun "dori-darmonlar" ga aylandi. 2. Ortiqcha yukni kamaytirish uchun harakat qilish.

Ortiqcha beriladigan ozuqaviy moddalar qon tomirlaridan emas, balki yuqori qatlamlari tomonidan ishlab chiqarilgan suyuqlikdan kelib chiqadi. Yugurishning tizzada va kalta qo’shimchalarda yetarlicha qo’shma suyuqlik bilan ta’minlanishi sababi, inson tanasining har bir bosqichida suyuqlik kichish va so’ngra yana chiqarib yuborishdir. Bundan tashqari, tez-tez ishlaydigan tizzasidan yuqorisiga qo’shimchalar yukini kamaytirishga yordam beradi,

chunki yaxshilangan mushak to’qimalari bo’g’inlarni qo’llab-quvvatlash uchun yaxshiroq xizmat qilishi mumkin. 3. Mashq faol miyani fikrlashi. Muntazam jismoniy mashqlar, sizning miyangizdan va faol fikrlashdan foydalanishga yordam beradi. Inson vujudidagi faol mushaklar inson miyasida oqsil ishlab chiqarishni rag’batlantirish uchun ma’lumot yuborishi mumkin. Tibbiyot ilmi uni miya-neyrostrofik omil deb ataladi. Inson tanasi bu asabga yangi nerv rivojlanishini targ’ib qilish va asabiy aloqalarni o’rnatish uchun kerak. 4. Qon aylanishini oshirish uchun mashqlar. Sport bilan shug’ullanish paytida yurak urish tezligi tezroq, qon aylanishi yaxshilanadi va kislorod kiradi. Shuning uchun ham u hujayralarga ko’proq oziq moddalar beradi va terining qizil rangini beradi. 5. Gipertenziya uchun yugurish. Yugurish paytida yurak urishni jadallashtirish orqali kislorodga boy qonni keskin mushaklarga beradi. Odamlar tez-tez ishlatish uchun foydalansa, yurak ko’proq yuk olib kelishi mumkin. Shu tarzda, tananing harakatsiz holatida bo’lsa ham, yurak urgan har safar qonni ko’proq tashiy oladi va tananing barcha hujayralari yaxshi kislorod yetkazib beradi. Tana vaznini kamaytirish va qonda stress gormonlarini kamaytirish orqali qon bosimi normallasishi mumkin. Yengil kasallangan bemorlar uchun faol mashqlar bajarishi va kamroq ovqat yeyishi mumkin. 6. O’pka hajmi oshiradi. Muskullar qisqa vaqt ichida juda ko’p kislorodni iste’mol qiladilar, shuning uchun tanani dam olishda ko’proq kislorodni nafas olishni o’rgatishadi. Tadqiqotlar shuni ko’rsatdiki, kuniga 30 minutlik yugurishlarda o’pka miqdori (o’pka hajmi) 1/3 ga ko’payishi va qonning kislorodni birlashtirishi qobiliyatini oshirishi mumkin. 7. Qabul qilish ichakni yengillashtiradi. Jismoniy mashqlar va jismoniy mehnat parasempatik nervlarni ichak hazm qilish tizimini rag’batlantirishga yordam berishi mumkin. Kichkina mashq ichak tutilishining asosiy sababidir. Bunday holatda shifokor quyidagilarni tavsiya qiladi: kamida 30 minut jismoniy mashqlar bajarish kerak bo’ladi va ichak tutilishining og’rig’i ham hal qilinadi.

Yugurish uchun to’g’ri vaqt tanlansa va bir soatdan ortiq vaqt yugurilsa insondagi ortiqcha yog’larni parchlanishi aniqlandi. Organizm quvvatni uglevodlar zaxirasini ishlatish yo’li bilan birinchi 40 daqiqa

ichida sarf qiladi. Yugurishning 40-daqiqasidan so'ng esa ko'proq quvvat talab qiluvchi yog'lar parchalana boshlashi isbotlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xo'jamkeldiyev G'.S. Chekka hududlarda yengil atletika sportini keng ommalashtirish // Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari nomli to'plami. Ch. 2022. -B.1317-1318.
2. Xo'jamkeldiyev G'.S. Piyoda yurishning inson salomatligidagi o'rni // «ЕнгиЛ атлетика спорт турларини ривожлантириш ва спорт машғулотларини такомиллаштиришнинг долзарб муаммолари» халқаро илмий-амалий анжумани. 2021. - Б.313-316.
3. Ibodov A. Control Of Special Aggression Of Football Players //Центр Научных Публикаций (Buxdu. Uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
4. Inoyat o'g'li I. A. et al. ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВНИНГ ЗАРУРИЯТИ.: 10.53885/edinres. 2022.23. 46.042 BuxDu “Jismoniy madaniyat fakulteti” Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedira o'qtuvchisi Ibodov Azizbek Inoyat o'g'li Boltaev Sunnat Bahtiёр ўғли жисмоний маданият факультети 2 босқич талабаси //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 228-232.
5. Azizbek I. The Need for an Innovative Approach to the Development of Students 'Physical Culture //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 148-152.
6. Нуримов Р. И., Ибодов А. И. КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ ФУТБОЛИСТОВ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 2. – С. 8-10.

Ibragimov Mironshox Muxammadovich

Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini o'qituvchisi

YOSH BOKSCHILAR TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Mazkur maqola yosh bokschilar tayyorgarligini rivojlantirishning asosiy xususiyatlari pedagogik nuqtayi nazardan tahlil etilgan. Yosh bokschilarni tarbiyalashda ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi, maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarligi va yosh xususiyatlari inobatga olinishi, shuningdek ularning umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlarining bajarilishi me'yorlari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: trener, sport, jangovar tajriba, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, harakat koordinatsiyasi

Bokschilarning umumiy o'rgatish va mashq bajartirish jarayoni yosh shug'ullanuvchilarni o'rgatish hamda tarbiyalash asosiysi hisoblanadi. Yosh shug'ullanuvchi – bu o'rgatishning birinchi bosqichidan o'tgan va III sport razryadiga ega bo'lish uchun rasmiy musobaqalarda qatnashuvchi bokschidir. Bu bosqich, odatda, 8 dan 12 oygacha davom etadi.

Yosh shug'ullanuvchi qanday texnika maktabini o'tishi, u qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, qanchalik tez o'zining jang olib borish uslubini topa olishi, sportchi sifatida qanday tarbiya olishiga qarab, uning sportdagi keyingi faoliyati shularga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'rgatishning birinchi yili sportchining boksga bo'lgan qobiliyatini aniqlash uchun hal qiluvchi muddat bo'libgina qolmay, balki uning psixik tayyorgarligi, intilishlari, qiziqishlari, kayfiyati, intizomi, mehnatsevarligi darajasini aniqlash uchun ham muhim hisoblanadi.

Buning hammasi trener zimmasiga yuklatiladi. U yosh shug'ullanuvchilarning boksga qiziqishlarini uyg'otish, uni saqlab qolish, sportchilarning qobiliyatlarini aniqlash hamda ularni rivojlantirish uchun yuksak kasb iqtidorini namoyon qilishi lozim.

Yosh shug'ullanuvchilar bilan ishlaydigan trener yuqori malakali trener va pedagog bo'lishi, o'z sport turini yaxshi bilishi, psixologiya, pedagogika, fiziologiya sohalariga oid masalalarda chuqur bilimga ega bo'lishi, siyosiy jihatdan bilimdon hamda yuksak madaniyatli mutaxassis bo'lishi kerak.

Yosh shug'ullanuvchilar guruhini eng yaxshisi saralash asosida tashkil qilish lozim. Bunda asosan sportchilarning psixik va jismoniy sifatlari darajasi aniqlanadi. Trenerni qiziqtiradigan ko'pgina sifatlarning rivojlanish darajasini sport va harakatli o'yinlar, buyumlar va to'siqlar bilan estafetalar, tezlik, koordinatsiya uchun maxsus mashqlardan foydalangan holda aniqlash mumkin.

Yosh shug'ullanuvchilar o'quv guruhlari oldida turgan asosiy vazifalar:

- boksga qiziqishni uyg'otish va sportdagi mehnat-sevarlikni tarbiyalash;
- sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

- bokschi uchun zarur bo‘lgan sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik.) rivojlantirish;
- boks texnikasi asoslari, siljib yurishlar mexanikasi, zarbalar va himoyalanihlarni o‘rganish;
- oddiy texnik-taktik harakatlarni asosan uzoq va o‘rta masofalarda hamda ularning elementlarini yaqin masofada o‘rganish;
- snaryadlarda bajariladigan maxsus mashqlar malakalarini egallash;
- boks to‘g‘risidagi ba’zi nazariy ma’lumotlar bilan tanishish;
- ichki musobaqalarda qatnashish orqali jangovar tajriba orttirish;
- III razryad me’yorini bajarish.

Yosh shug‘ullanuvchilar uchun mo‘ljallangan dastur bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlarni o‘tkazishga doir uslubiy ko‘rsatmalar:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Muntazam umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik boks texnikasi hamda taktikasini egallashda asos bo‘lib hisoblanadi. Bokschi maxsus jismoniy mashqlar malakasini qanchalik egallab olishiga qarab, uning sportdagi kelgusi faoliyati shunga bog‘liq bo‘ladi.

Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llashning asosiy vazifasi – umumiy jismoniy rivojlanish, suyak-boylam apparatini mustahkamlash, bo‘g‘imlardagi katta harakatchanlik, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlay olish ko‘nikmasini rivojlantirish, shuningdek, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlari ishini yaxshilash.

Ma’lum bir hajm va shiddatdagi mashqlarni tanlayotib, shuni yodda tutish lozimki, biz yosh bokschilar, odatda, o‘smirlar bilan ish boshlamoqdamiz. Shuning uchun ularning yoshga xos anatomik-fiziologik va psixik xususiyatlarini hisobga olishimiz lozim.

Kuch, tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilikni kompleks rivojlantirish uchun gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlardan foydalaniladi: arqon va cho‘pga tirmashib chiqish, turnikda, parallel bruslarda, halqalarda mashqlar, tayanib sakrashlar; engil atletika mashqlari (yugurib kelib balandlikka sakrash, uloqtirish va irg‘itishlar, kesishgan joy bo‘ylab yugurish, qisqa masofaga yugurish). Bokschi faoliyatiga quyidagi sport o‘yinlari yaqin: qo‘l to‘pi, tennis, basketbol.

Trener bokschi uchun shunday mashqlarni tavsiya etishi lozimki, bu mashqlar har bir bokschi uchun rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy sifatlarning rivojini ta’minlashi zarur. Ular bilan nafaqat guruh bo‘lib maxsus mashg‘ulotlar paytida, balki boks mashg‘ulotlaridan bo‘sh bo‘lgan kunlarda ham shug‘ullanish dardkor.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bokschi uchun xos bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U boks texnikasi usullarini egallash va ularni takomillashtirish bilan bir vaqtda olib borilishi lozim. Trener mashqlarni shunday tanlaydiki, yosh bokschi ma’lum bir doiradagi texnik ko‘nikma va malakalarni egallab olishi mumkin bo‘lishi kerak. Undan uzoq vaqt davom etadigan chidamlilik mashqlarini yoki tez-tez bajariladigan tezkor-kuch harakatlarini talab etib bo‘lmaydi, chunki jangda yosh bokschi asosan 2 minutdan iborat 3-raundli jang hisobidan tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va boshqa sifatlarni namoyon qilishi, himoyalanihlarni, siljib yurish, zarbalar berish texnikasini qo‘llashda mahorat ko‘rsatishi lozim.

Yosh shug‘ullanuvchini ko‘p sonli umumiy va maxsus mashqlar bilan ko‘mib tashlash maqsadga muvofiq emas. Uning boks bilan shug‘ullanish uchun vaqti kam, shuning uchun shunday mashqlarni tanlash kerakki, ular kompleks rivojlantirish vazifalariga javob berishi lozim.

Bular quyidagilar: kross, qisqa masofaga yugurish, chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar (sport o‘yinlari), sheriklar bilan mashqlar, maxsus gimnastika, to‘ldirma va tennis to‘plarini bir-biriga oshirish, muvozanat, atrofnii his qilish, bo‘shashish hamda harakat erkinligini tarbiyalash uchun mashqlar.

To‘p bilan, rezinkalarda, pnevmatik grusha, arqon bilan bajariladigan mashqlar texnikasini egallashga alohida e’tibor qaratish lozim.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun ixtisoslashgan (maxsus) mashg‘ulotlar qo‘llaniladi. Odatda, mashg‘ulotning birinchi qismida koordinatsiya va tezkorlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar qo‘llaniladi, oxirida esa snaryadlarda bajariladigan mashqlar hamda egiluvchanlik va kuch sifatlarni rivojlantirish uchun, shuningdek, tezkorlik, koordinatsiya, chaqqonlikni kompleks rivojlantirish uchun harakatli va sport o‘yinlari va maxsus gimnastika mashqlari qo‘llaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirayotib, yosh shug‘ullanuvchining butun o‘rgatish hamda mashq qildirish muddati davomida uning ulush hajmini hisobga olish lozim. Mashg‘ulotlar boshida umumiy jismoniy tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlikka qaraganda ko‘proq e’tibor qaratiladi. Bokschi texnikani egallab borgan sari mashg‘ulotlarga texnikani sifatli o‘zlashtirishga yordam beruvchi maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashqlarni ko‘proq kiritish lozim, ixtisoslashgan mashg‘ulotlar asta-sekin maxsus mashqlar bilan to‘ldirib boriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ostonov J. S., Ibragimov M. M. Bokschi sportchilarda psixologik muhofazaning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 4. – C. 1534-1539.
2. Saliyev S. A., Ibragimov M. M. WAYS TO DEVELOP BOXERS'PHYSICAL SKILLS //International Scientific and Current Research Conferences. – 2022. – C. 98-102.
3. Mukhammadovich I. M. The Importance of Functional Training in the Training of Boxers //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 15-19.
4. Sattorov A. E., Ibragimov M. Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1302-1307.

N.I.Davronov, BuxDU sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, p.f.f.d(PhD)

Sh.I.Davronov, BuxDUPI Jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich magistranti

BOSHLANG'ICH SINIF JISMONY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHNING PEDAGOGIK JIHATLARI

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinf, o'quvchi, jismoniy mashq, dars, sog'lom turmush tarzi.

Annotatsiya: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida salomatligini mustahkamlashning ayrim jihatlari yoritilgan.

Respublikamiz mustaqilligining xalqimizga bergan eng buyuk ne'matlaridan biri yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga berilayotgan katta e'tibordir. Maktabda jismoniy tarbiyaning xilma-xil shakllari mavjud. Afsuski, bugungi kunda boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya fanidan faqat dars shaklini tashkil qilish va o'tkazish bilan cheklanib qolinmoqda. Bu esa o'quvchilarda harakatga bo'lgan talablarini qoniqtirmaydi.

Bundan tashqari darslarni metodik jihatdan to'g'ri tashkil qilinmasligi (ko'pchilik maktablarda boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darsini mutaxassis bo'lmagan o'qituvchilar tashkil qiladi va o'tkazadilar), o'quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy rivojlanishini hisobga olmagan holda turli-tuman mashqlar tanlanishi natijasida o'quvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash, ularda harakat malakalarini shakllantirish yetarli darajada olib borilyapti.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish uchun zarur va faol dam olishiga qaratilgan tadbirlar mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, katta tanaffuslarda qiziqarli harakatli o'yinlar, umumta'lim darslar jarayonida o'tkaziladigan quvnoq daqiqalar va boshqa tadbirlarni tashkil qilishiga e'tibor berilmay qoldi. Natijada, o'quvchilarning harakat faolligi, ishchanligi tez pasayib boradigan bo'ldi.

Yangilanayotgan O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri – kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qadar bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shaxsni voyaga yetkazishdan iborat.

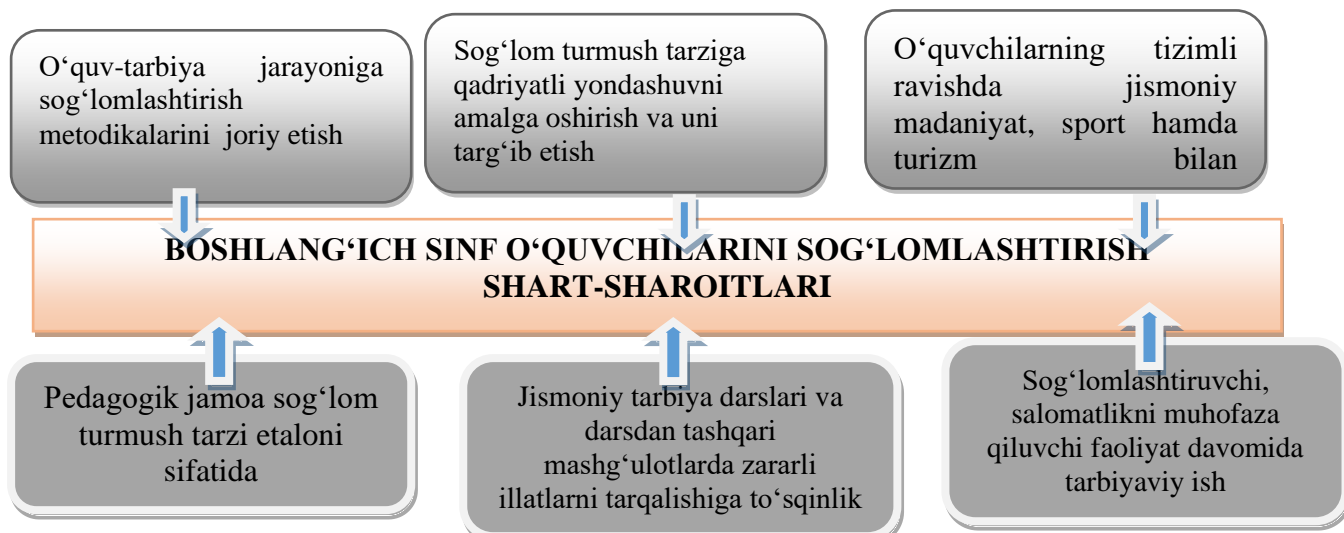
Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarni rejalashtirishda va samarali olib borishda yangicha hamda ijodiy qarashimiz lozim, ishga tashab buskorlik bilan yondashishmog'imiz kerak.

Demak, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish va salomatligini mustahkamlash, bolalarni harakat mahoratini oshirish chora-tadbirlarini takomillashtirish zarur.

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning tarbiyasida, ularni jismonan baquvvat, aqlan barkamol bo'lib yetishishlarida jismoniy tarbiya yetakchi rolni o'ynaydi. Bu muammolarni hal etishda asosiy o'rin bolalar orasida, o'qituvchilar, ota-onalar o'rtasida organizmni chiniqtirish, gigienik qoidalari va talablarini o'rgatish va tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish egallaydi. Shu sababli birinchi navbatdagi vazifa bolalarni har tomonlama to'liq rivojlanishiga yordam berish, salomatligini mustahkamlash, hayotga va mehnatga tayyorlash, yetuk shaxs bo'lishiga hissa qo'shishdir.

Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir. Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Masalan: bir-ikki bo'g'inli gimnastika harakatlariga o'rgatish ma'lum holatlarda nisbatan tezroq bo'ladi, lekin ularni o'zlashtirish hamda murakkab harakat faoliyatlarini yuqori darajaga oshirishga ba'zan yillar ketadi. ("shest" bilan sakrash). Bunday holda o'rgatish metodikasi ham farq qiladi.

Harakat faoliyatining tuzilish murakkabligi ma'lum darajaga harakatga dastlabki harakatda asosiy metodlarni tanlashni oldindan aniqlaydi.



1.1 rasm. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida sog‘lomlashtirish shart-sharoitlari

Oddiy harakatlarga o‘rgatishda butunligicha o‘rgatish qo‘llanilsa, murakkab mashqlarda esa qismlab o‘rgatish qo‘llaniladi. Harakatning tayyorlov, asosiy, yakuniy vazifalari orasida bog‘lanish muhim ahamiyatga va xususiyatlarga ega. Ba’zi hollarda o‘rgatishning asosiy fazalaridan foydalanilsa (masalan, sakrashda, depsinish), boshqa hollarda esa tayyorlov fazalaridan foydalaniladi. (masalan tebranish va engashgan holda tayanch holatiga o‘tish), ayrim hollarda yakuniy fazasidan o‘rgatish lozim (masalan: bolalarga sakrashda yumshoq qo‘nishni o‘rgatish). Harakatlarga o‘rgatish umumiy didaktik prinsiplariga asoslanadi, bu prinsiplar jismoniy tarbiya sohasida o‘z spesifik ifodasini topadi. Bu spesifika harakati ko‘nikmalari va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

Boshlang‘ich ta’limda har xil mashqlarni harakat ko‘nikmasi va harakat malakasi bo‘lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko‘nikma va malakalar harakatlarni bajarishning muayyan usullarni ifoda etadi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy mashqlarga o‘rgatish jarayonida o‘quv materialini raqobatlashuvchi malakaning bir vaqtda tarkib topishiga yo‘l qo‘ymaslikni yoki ko‘chishning salbiy ta’sirni ancha kam bo‘lishni ta’minlaydigan qilib rejalashtirish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққийёт йўлимизда қатъият билан давом эттириб янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд. Тошкент.: “Ўзбекистон”, НМИУ, 2017.-592 б.
2. Abdullaev A., Sh.Xonkeldiev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik - T.: 2013 yil. 462 b.
3. Давронов Н. И. Ценностное отношение к физическому воспитанию у зараострийцев //Научная парадигма-2021. – 2021. – С. 211-215.

**I.T. Jo‘rayev, Peshku tuman 2-son BO‘SM direktori
Sh.I. Davronov, Peshku tuman 2-BO‘SM murabbiysi**

BOSHLANG‘ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O‘QUVCHILARNI SOG‘LOMLASHTIRISHGA DOIR ZAMONAVIY YONDOSHUVLAR

Yoshlarning jismoniy tayyorgarligi, qobiliyati, qiziqishiga qarab sport turlari bo‘yicha turli xil mashg‘ulotlar, musobaqalar o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug‘ullanish o‘quvchi-yoshlar va talabalarning kundalik ehtiyojiga aylanmog‘i zarur. Shu bilan birga, u o‘quvchi-yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo‘lib yetishishiga asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Xalqimizning sog‘lig‘ini mustahkamlash jismoniy madaniyatning asosiy vazifasidan biridir.

Jismoniy tarbiya oldida jismoniy madaniyat va sportni xalqimizning hayotiga ko‘proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq an‘analaridan keng foydalanib, insonlarning sog‘ligini yaxshilash va ularni Ona Vatan mudofaasiga tayyorlash kabi katta vazifalar turibdi. Xalqimizning milliy o‘yinlari esa ana shu maqsadda keng qo‘llanib kelinayotgan muhim jismoniy va sport vositalaridan biridir.

Shuning uchun xalq milliy o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol ko'rinmoqda. Xalq milliy o'yinlari bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Chunki o'yinlar o'quvchilarning qiziqishlarini oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta'minlaydi.

O'yinlar tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar. Xalq milliy o'yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi sifatida qarash lozim. Jismoniy madaniyat tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi-insonni to'g'ri yashashga tayyorlashdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko'zdan qochirilmaydi.

Maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi.

Xalq milliy o'yinlari orqali bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko'proq ko'rinadi.

1. Sog'lomlashtirish vazifalari. 7-8 yoshli ya'ni boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola hayotini muhofaza qilish va uning sog'ligini mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o'rgatishdan iborat. Shuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish lozim: qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me'yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o'zgartirgan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko'krak qafasi harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatining uzoq vaqt turg'un bo'lishini ta'minlash, o'pkaning hayotiy sig'imini kegaytirish, burun bilan nafas olishni yaxshilash, ichki a'zolarining to'g'ri ishlashini ta'minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish; hayojonlanish va tormizlanish holatlarining harakatchanligini bir me'yorda bo'lishini ta'minlash, shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg'u organlarni kamolotga yetkazish lozim. 2. Ta'lim berish vazifalari. 7-8 yoshli o'quvchilar bilan milliy xalq o'yinlarini o'tkazish jarayonida ta'lim berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malakalari va layoqatlarini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezlik, qayishqoqlik, muvozanatni saqlash, epcillik, baquvvatlik, chidamlilik) ni rivojlantirish, gavdani to'g'ri tutishni, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirishdan iborat.

Tanlab olingan xalq milliy o'yinlarini to'g'ri bajarish bola mushaklari, paylari, bo'g'imlari, suyuq tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakalarini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashda va uning etiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o'yinlarning qoidalari va boshqalar) xaqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega.

O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular xalq o'yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o'yinlar bilan shuncha samarali shug'ullanishlari hamda maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin. 3. Tarbiya berish vazifalari.

Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish tanda, bolalarda, joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini, hamda, xalq o'yinlari bilan, iloji bo'lsa, xar kuni muntazam ravishda shug'ullanish ishtiyoqini uyg'otish, ularda maktab va uyda shu o'yinni bilan mustaqil shug'ullana olish layoqatini rivojlantirish, ularni o'z tengqurlari va o'zlaridan kichik bo'lgan bolalar jamoasida o'yinlarni tashkil qilish, ularni birgalikda bajarishga o'rgatish lozim.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining quyidagi asosiy vazifalarini bajarishda ham xalq milliy o'yinlarining roli va o'rni nihoyatda katta ekanligi ko'rinadi.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Таълим тўғрисидаги Қонун. ЎПҚ-637-сон. 23.09.2020.-75 б. //https://lex.uz/docs/5013007.

2. Axmedov F., Atamurodov Sh va boshqalar., Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya. Uslubiy qo'llanma. T.: "Istiqlol", 2013. -112 b.

3. Davronov N. I. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN IN THE HERITAGE OF OUR ANCESTORS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – T. 8. – №. 3.

Sattorov Ulug'bek, Peshku tuman 2-son BO'SM murabbiysi
Ahmedov Abdulaziz, Peshku tuman 2-son BO'SM murabbiysi
BOSHLANG'ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH JARAYONI

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning vazifasi-umumiy sog'lomlashtirish, organizmning zararli ekologik ta'sirlarga chidamliligini oshirish, kasalliklarning oldini olish va boshqalar. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat darslari har qanday sport natijalariga erishish yoki kasalliklarni davolash vazifasini o'z oldiga qo'ymaydi (jismoniy terapiyada bo'lgani kabi) va barcha amaliy sog'lom odamlar uchun mavjud.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatda kamida uch jihatni ajratish mumkin: faollik, subyektiv qadriyat va samarali. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish sifati bilan qo'llaniladigan asosiy atama va tushunchalarni ko'rib chiqamiz: jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tizimi.

Darhaqiqat, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish orqali jismoniy farovonlikka erishish va uni saqlash hamda kasalliklarni kelib chiqish xavfini kamaytirishga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish usulidir. Bular maxsus bilim va ko'nikmalardan foydalanishning asosiy qoidalari, jismoniy madaniyat va dam olish tadbirlarini bajarish uchun zarur bo'lgan aniq harakatlarni tashkil etish va amalga oshirish usullaridir.

Har qanday jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi sog'lomlashtirish maqsad va vazifalarini belgilash, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlarini u yoki bu shaklda haqiqiy amalga oshirishni o'z ichiga oladi. Texnologiya nafaqat sog'lom turmush dasturini amalga oshirish, balki salomatlik darajasini aniqlash va jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish, shuningdek, boshqaruv va boshqaruv masalalarini ham o'z ichiga oladi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi turli jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirish usulidir. Bu-sog'lomlashtirish industriyasi va jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari deb ataladigan asosdir.

Jismoniy madaniyat va ommaviy yo'nalishni takomillashtirish vositalari aholi jismoniy tarbiyasining sog'lomlashtiruvchi yo'naltirilganligi tamoyili hozirgi kunda jadal rivojlanib borayotgan jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash texnologiyalarida konkretlashtirilgan.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini sog'lomlashtirish jarayonida quyidagi metodlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Bahs-munozara metodi – sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi mavzu bo'yicha. Ta'lim oluvchilar bilan o'zaro bahs, fikr almashinuv tarzida o'tkaziladigan o'qitish metodidir. Har qanday mavzu va muammolar mavjud bilimlar va tajribalar asosida muhokama qilinishi nazarda tutilgan holda ushbu metod qo'llaniladi. Bahs-munozarani boshqarib borish vazifasini ta'lim oluvchilarning biriga topshirishi yoki ta'lim beruvchining o'zi olib borishi mumkin. Bahs-munozarani erkin holatda olib borish va har bir ta'lim oluvchini munozaraga jalb etishga harakat qilish lozim. Ushbu metod olib borilayotganda ta'lim oluvchilar orasida paydo bo'ladigan nizolarni darhol bartaraf etishga harakat qilish kerak. Bahs-munozara metodini o'tkazishda quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:

- barcha ta'lim oluvchilar ishtirok etishi uchun imkoniyat yaratish;
- o'ng qo'l qoidasiga (qo'lini ko'tarib, ruxsat olgandan so'ng so'zlash) rioya qilish;
- fikr-g'oyalarni tinglash madaniyati;
- bildirilgan fikr-g'oyalarning takrorlanmasligi;
- bir-birlariga o'zaro hurmat.

Quyida bahs-munozara metodini o'tkazish tuzilmasi berilgan.

Bahs-munozara metodining tuzilmasi.

Bahs-munozara metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. Ta'lim beruvchi munozara mavzusini tanlaydi va shunga doir savollar ishlab chiqadi.

2. Ta'lim beruvchi ta'lim oluvchilarga muammo bo'yicha savol beradi va ularni munozaraga taklif etadi.

3. Ta'lim beruvchi berilgan savolga bildirilgan javoblarni, ya'ni turli g'oya va fikrlarni yozib boradi yoki bu vazifani bajarish uchun ta'lim oluvchilardan birini kotib etib tayinlaydi. Bu bosqichda ta'lim beruvchi ta'lim oluvchilarga o'z fikrlarini erkin bildirishlariga sharoit yaratib beradi.

Bahs-munozara metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. Ta'lim beruvchi munozara mavzusini tanlaydi va shunga doir savollar ishlab chiqadi.

2. Ta'lim beruvchi ta'lim oluvchilarga muammo bo'yicha savol beradi va ularni munozaraga taklif etadi.

3. Ta'lim beruvchi berilgan savolga bildirilgan javoblarni, ya'ni turli g'oya va fikrlarni yozib boradi yoki bu vazifani bajarish uchun ta'lim oluvchilardan birini kotib etib tayinlaydi. Bu bosqichda ta'lim beruvchi ta'lim oluvchilarga o'z fikrlarini erkin bildirishlariga sharoit yaratib beradi. Turli fikrlar tinglanadi Muammoli savol tashlanadi. Fikr-g'oyalari to'planadi. Tahlil qilinadi. Aniq va maqbul yechimni topiladi. Mavzu èritiladi. Ta'lim beruvchi ta'lim oluvchilar bilan birgalikda bildirilgan fikr va g'oyalarni guruhlarga ajratadi, umumlashtiradi va tahlil qiladi.

Tahlil natijasida qo'yilgan muammoning eng maqbul yechimi tanlanadi.

Kichik guruhlarda ishlash metodi – ta'lim oluvchilarni faollashtirish maqsadida ularni kichik guruhlarga ajratgan holda o'quv materialini o'rganish yoki berilgan topshiriqni bajarishga qaratilgan darsmashg'ulotdagi ijodiy ish. Ushbu metod qo'llanilganda ta'lim oluvchi kichik guruhlarda ishlab, darsda faol ishtirok etish huquqiga, boshlovchi rolida bo'lishga, bir-biridan o'rganishga va turli nuqtai nazarlarni qadrlash imkoniga ega bo'ladi. Kichik guruhlarda ishlash metodi qo'llanilganda, ta'lim, beruvchi boshqa interfaol metodlarga qaraganda vaqtni tejash imkoniyatiga ega bo'ladi. Chunki ta'lim beruvchi bir vaqtning o'zida barcha ta'lim oluvchilarni mavzuga jalb eta oladi va baholay oladi. Quyida kichik guruhlarda ishlash metodining tuzilmasi keltirilgan. Kichik guruhlarda ishlash metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

Faoliyat yo'nalishi aniqlanadi. Mavzu bo'yicha bir-biriga bog'liq bo'lgan masalalar belgilanadi. Muhokama va tahlil qilish, baholash, mavzu yoritiladi. Kichik guruhlar shakllantiriladi.

Muammoli vaziyat metodi – ta'lim oluvchilarda muammoli vaziyatlarning sabab va oqibatlarini tahlil qilish hamda ularning yechimini topish bo'yicha ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan metoddir. Muammoli vaziyat metodi uchun tanlangan muammoning murakkabligi ta'lim oluvchilarning bilim darajalariga mos kelishi kerak. Ular qo'yilgan muammoning yechimini topishga qodir bo'lishlari kerak, aks holda yechimni topa olmagach, ta'lim oluvchilarning qiziqishlari so'nishiga, o'zlariga bo'lgan ishonchlarining yo'qolishiga olib keladi. «Muammoli vaziyat» metodi qo'llanilganda ta'lim oluvchilar mustaqil fikr yuritishni, muammoning sabab va oqibatlarini tahlil qilishni, uning yechimini topishni o'rganadilar. Quyida muammoli vaziyat metodining tuzilmasi keltirilgan. Muammoli vaziyat metodining tuzilmasi.

Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining tub tarkibiy qismidir. Inson doimo kuch, epcillik, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga intilishi lozim. Har birimizda jismoniy kuch berish, ishonchli chiniqishni talab etuvchi ko'plab ishlarimiz bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish jarayonida nafaqat salomatlik mustahkamlanadi, balki o'zini yaxshi sezish hamda kayfiyat yaxshilanib, tetiklik, quvnoqlik tuyg'usi paydo bo'ladi.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Таълим тўғрисидага Қонун. ЎПҚ-637-сон. 23.09.2020.-75 б. //https: Lex.uz/docs/5013007.

2. Axmedov F., Atamurodov Sh va boshqalar., Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya. Uslubiy qo'llanma. T.: "Istiqol", 2013. -112 b.

3. Davronov N. I. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN IN THE HERITAGE OF OUR ANCESTORS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – T. 8. – №. 3.

4. Davronov N. I. THE CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE //УЧЕНЫЙ XXI БЕКА. – С. 91.

**O‘ZGARUVCHAN TA’LIM PARADIGMASI SHAROITIDA HARBIY TA’LIM
O‘QITUVCHISINING KASBIY MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK
MODELI.**

Annotatsiya: Ushbu maqolada Harbiy rahbarning kasbiy mahoratini takomillashtirishning pedagogik modeli yo’llari va samaradorligi haqida yoritilgan.

Kalit so‘z: Tarbiya, ta’lim, ma’lumot, rivojlanish, ruhiy tayyorgarlik, mustaqil tarbiya, mustaqil ta’lim, bilim, ko‘nikma, malaka, keng dunyoqarash; yuksak axloqiylik; bilimdonlik, zukkolik va ziyolilik; yuksak muomala madaniyati, so‘zlashish odobi; o‘ziga nisbatan talabchanlik, izlanuvchanlik.

Har qanday fan, fan sifatida o‘zining ilmiy tadqiqot metodlariga ega. Bu metodlar orqali u o‘z mazmunini boyitib, yangilab boradi.

Bo‘lajak harbiy rahbar o‘z faoliyati davomida bevosita harbiy pedagogikaga tayanib, uning mazmunini boyitish va yangilash maqsadida mavjud pedagogik hodisa va jarayonlarni uning maqsadi va vazifalariga muvofiq keladigan metodlarni o‘rganishi kerak. Shu ma’noda harbiy pedagogikaning ilmiy-tadqiqot metodlari harbiy xizmatchilarga ta’lim va tarbiya berishning real jarayonlariga xos bo‘lgan ichki aloqa va munosabatlarni tekshirish, bilish yo’llari, metodlari, vositalari majmui tushuniladi.

Hozirgi kunda harbiy pedagogikada quyidagi ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanilmoqda.

Harbiy pedagogik kuzatish metodi. Harbiy pedagogikaning mazkur metodi harbiy ta’lim-tarbiya jarayonining amaldagi holati bilan tanishish, ularning sabab-oqibatlarini bilish, askarlarning bilim, ko‘nikma va malakalarni egallashlari, ularning mustahkam intizomi va o‘zaro munosabatlaridagi o‘zgarishlarni hisobga olish va tegishli harbiy pedagogik ta’sir ko‘rsatish yo‘llarini belgilash maqsadida qo‘llaniladi. Bu metod tadqiqotchining harbiy pedagogik tajribaning muayyan bir tomoni va hodisalarini biror maqsadni ko‘zda tutib idrok etishni tashkil qiladi. Bunda kuzatishlarning davriyligi va soni, kuzatish obekti, vaqti, harbiy pedagogik vaziyatlarni kuzatish uchun belgilangan ko‘rsatmalar va boshqa ma’lumotlar hisobga olinadi.

Suhbat metodi. Harbiy ta’lim-tarbiya jarayonini yaxshilash yoki yaratilgan ilmiy farazlarning qanchalik to‘g‘ri ekanligini aniqlash maqsadida suhbat metodidan foydalaniladi. Suhbat metodidan samarali foydalanish uchun tadqiqotchi oldindan reja tuzadi, suhbat olib borish vaqti, joyi, yo‘llarini belgilaydi, so‘ngra suhbat natijalarini tahlil qiladi va tegishli xulosalar chiqaradi. Suhbat davomida suhbat olib borish va uni kerakli tomonga yo‘naltira olishni bilishi, suhbatdoshining ruhiy holatiga qarab suhbat ohangini moslashtirishi g‘oyat muhimdir.

Harbiy xizmatchilar bilan suhbat o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rish va uni o‘tkazishda ko‘zda tutilgan natijalarga erishish uchun bo‘lajak harbiy rahbar quyidagilarga ahamiyat berishi lozim:

- suhbatdan ko‘zlanadigan maqsadlarni aniq tushunish;
- suhbat davomida beriladigan savollarni oldindan belgilab olish;
- vaqti va o‘tkazish joyini belgilash;
- suhbat ishtirokchilarining soni, mutaxassisligi, yoshi, qiziqishlari, jangovar va ijtimoiy-siyosiy tayyorgarlikdagi yutuqlari va kamchiliklari, xizmat va turmushdagi muammolari, oilaviy sharoiti haqida ma’lumotga ega bo‘lish;
- suhbat uchun qulay sharoit va erkin gaplashish imkonini yaratish;
- suhbat vaqtida mahmadona va bachkana bo‘lmaslik;
- suhbatdoshining kayfiyatini va ruhiy holatini hisobga olish;
- suhbat natijalarini zudlik bilan tahlil qilish, qiyoslash, tegishli xulosa chiqarish, lozim bo‘lsa harbiy pedagogik jarayonga qo‘shimchalar, tuzatishlar kiritish.

Harbiy xizmatchilar amaliy faoliyatini o‘rganish.

Bu metodning maqsadi harbiy xizmatchilarning jangovar va ijtimoiy-siyosiy tayyorgarlik jarayonidagi, bo‘lajak harbiy rahbar ichki va qorovul xizmatini o‘tash, turli xizmat vazifalarini bajarishdagi muvaffaqiyatlari va kamchiliklari, bo‘linma va qism ijtimoiy hayotidagi ishtiroki, jamoat topshiriqlarini bajarishga bo‘lgan munosabatlarini o‘rganish va boshqa muhim jarayonlarni tadqiq qilishdir. Bunda bo‘lajak harbiy rahbar ularning xizmatga, jamoaga va bir-birlariga munosabatlari, bo‘linmadagi axloqiy-ruhiy holat o‘rganiladi hamda ta’lim-tarbiya jarayoniga tegishli tuzatishlar kiritiladi.

Hujjatlarni tahlil qilish metodi.

Bu metod bo'lajak harbiy rahbar askarlarga, harbiy jamoalarga taalluqli hujjatlarni o'rganish, tahlil qilishni ko'zda tutadi. Mashg'ulotlar, mashqlar jurnallari, jangovar texnikadagi navbatchilik, otish natijalarini qayd qilish daftarlari va boshqa o'quv va ishchi hujjatlarni o'rganish tadqiqotchini qiziqtirayotgan jarayon va holatlarni o'rganish, kuzatish, baholash va xulosa chiqarish imkonini beradi.

Pedagogik eksperiment metodi. Pedagogik eksperiment metodi asosan bo'lajak harbiy rahbar ta'lim-tarbiya jarayoniga aloqador ilmiy faraz yoki amaliy ishlarining tadbiri jarayonlarini tekshirish, aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Tajriba ishlari ta'lim va tarbiya o'rtasidagi qonuniy aloqadorlikni aniqlash, natijalarni hisobga olish asosida yangi usullarni tadbiri etishga, ta'lim-tarbiya samaradorligini oshirishga qaratiladi. Shuningdek harbiy-pedagogik jarayonning tuzilishini, borishini va natijalarini oldindan ko'ra bilish imkonini beradi.

Eksperiment o'tkazilish sharoitiga qarab uch xil bo'ladi:

- tabiiy eksperiment;
- laboratoriya eksperimenti;
- amaliy tajriba.

Harbiy pedagogik eksperiment o'z mazmuniga ko'ra didaktik, tarbiyaviy, harbiy xizmat muammolari yuzasidan o'tkazilishi mumkin.

Harbiy pedagogik eksperiment o'tkazishga qo'yiladigan talablar quyidagilardan iborat:

Eksperimentning maqsadini, ilmiy jihatdan asoslangan farazini aniqlash va kutilishi lozim bo'lgan natija uchun reja belgilash;

ilmiy ish yoki harbiy pedagogik faoliyat uchun aniq obekt belgilash, amalga oshirish borasida qo'shimcha metodlarni aniqlash;

tajriba ishi o'tkazish vaqtini va muddatini belgilash;

tajriba uchun lozim bo'lgan material, jihozlar, asbob-uskunalar va hokazolarni tayyorlash;

eksperiment natijalarini zudlik bilan tahlil qilish, tegishli xulosalar chiqarish va tavsiyalar berish.

Tarbiya jarayonida hozirgi vaqtda mintaqamizda va dunyoda hukm surayotgan, oldindan aytib bo'lmaydigan murakkab sharoitda mamlakatimiz xavfsizligi va hududiy yaxlitligini ta'minlash, jamiyatimizda tinchlik va hamjihatlikni mustahkamlash qanchalik katta ahamiyatga ega ekanini barchamiz chuqur anglashimiz va e'tibor qaratishimiz lozim. Bu esa o'tgan davr mobaynida erishgan yutuqlarimiz va yo'l qo'ygan kamchiliklarimiz, to'planib qolgan muammolarni chuqur tahlil qilish, bugun hayotning o'zi ilgari surayotgan talablarni hisobga olishni taqozo etmoqda.

Yuqorida aytib o'tilgan muammolarni hisobga olgan holda, o'sib kelayotgan yoshlar bilan ishlash, ularni tayyorlash va malakasini oshirish bo'yicha samarali tizim faoliyatini olib borish, ta'lim muassasalarida yetakchi oliy o'quv yurtlari o'rtasida yaqin hamkorlikni yo'lga qo'yish kerak.

Mashg'ulotlarni olib borishda boy amaliy tajribaga ega bo'lgan harbiy xizmatchilar va xodimlar orasidan eng munosib shaxslarni davra suhbatlariga taklif etish,

Bugungi kunda jamoat birlashmalari, fuqarolik jamiyati va harbiy qismlar o'rtasida yaqin hamkorlikni yo'lga qo'yish va buni ishonchli ko'priikka aylantirish. Ular harbiy xizmatchilar va chaqiriqqacha bo'lgan yoshlar o'rtasida yuksak ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirish, harbiy xizmat nufuzini oshirish, harbiy xizmatchilarni huquqiy va ijtimoiy jihatdan himoya qilishni kuchaytirishga xizmat qiladimoqda.

Jumladan, yon-atrofimizda xalqaro terrorism, ekstremizm va radikalizm xavfi tobora ortib bormoqda, ayrim hududlarda qurolli to'qnashuvlar hamon davom etmoqda. Ana shunday keskin vaziyatdan kelib chiqqan holda, mavjud tahdidlarga qarshi munosib zarba berishga tayyor bo'lishimiz, O'zbekistonning tinch va barqaror rivojlanishini ta'minlash maqsadida ma'naviy-madaniy ishlarimizni yuksaltirish bo'yicha kelgusida amalga oshiradigan ishlarimizni izchil davom ettirishimiz zarur.

Bu masalaning hayotimizdagi o'ta muhim, aytish mumkinki, hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini inobatga olib, Vatan himoyachilari kunini rasmiyatchilikdan xoli, ko'tarinki va ta'sirchan ruhda, haqiqiy xalq bayrami sifatida, yangicha shaklda tashkil etishimiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. SH. M. Mirziyoyev. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug' hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. Toshkent, "O'zbekiston", 2019 y.

2. SH. M. Mirziyoyev. Milliy tiklanishdan milliy yuksalish sari. Toshkent, "O'zbekiston", 2020 y.

3. I. A. Karimov. Milliy armiyamiz – mustaqilligimizning, tinch va osoyishta hayotimizning mustahkam kafolatidir. – Toshkent, "O'zbekiston", 2003 y.

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

4. I. A. Karimov. «Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot-pirovard maqsadimiz». Toshkent, «O‘zbekiston», 2000 y.
5. I. A. Karimov. «O‘zbekiston XXI asr bo‘sag‘asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari». Toshkent, «O‘zbekiston», 1997 y.
6. I. A. Karimov. . «Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir». Toshkent, «O‘zbekiston», 1996 y.
7. «O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarining umumharbiy nizomlari». Toshkent, «O‘zbekiston», 1996 y.
8. Azizxo‘jayev A. «Davlatchilik va ma’naviyat». Toshkent, «Sharq», 1994 y.
9. Abu Iso Termiziy Sahihi. Termiziy. «Tanlangan Hadislar». Toshkent, 1993 y.
10. Avloniy A. «Turkiy guliston yoxud axloq». Toshkent, «O‘zbekiston», 1994 y.
11. Sh.N.Abduraxmanov. «Harbiy raxbar mahorati». Buxoro, «Kamolot» 2022y.

Buxoro davlat universiteti rektori O.X.Xamidovning anjuman ishtirokchilari va mehmonlariga tabrik so'zi.....	3
1-sho'ba: Jismoniy tarbiya va sport sohasida kompetensiyaviy ta'limni joriy etish tajribalari, muammolari va yechimlarni tahlil etish.....	4
Безносюк Александр Алексеевич, Мамуров Баходир Бахшуллоевич. ПСИХОЛОГИЯ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ	4
Shiyan Victor V. SCIENTIFIC SUPPORT AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR MANY YEARS OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN THE TYPES OF MARTIAL ARTS6	6
Abbosova Mubinabonu Qaxxorjon qizi. JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI.....	9
Г.Я.Гревцева, К.Ф.Абдуллаев. ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	11
Абдуллаев Ш.Дж. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТ СТУДЕНТОВ ВУЗА В СФЕРЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	12
Akramova Gulhayo Mexridin qizi. O'QITUVCHILARNING DEONTOLOGIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI.	14
I.I.Saidov, Aloyev Sardor Samadovich. "JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI-INDIVIDUAL YONDASHISH" (12-13 YOSHLI O'QUVCHILAR MISOLIDA).....	16
Арипов Ю.Ю., Оринов Н.И. Олий таълим муассасаларида спорт клублари фаолиятини ташкил этишдаги муаммолар ва истиқболдаги вазифалар	18
A.Sh.Inoyatov, N.N. Djumayev. O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA TIZIMI RIVOJLANISHINING ISTIQBOLLI YO'LLARI	20
Fatullayeva Muazzam Azimovna, Davronov Anvar Akramjonovich. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI VOSITASIDA SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING RIVOJLANISH KO'RSATKICHLARI.....	22
Ш.Хасанов. ТИПИЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	25
Islomova Maftuna Ibrohimovna. CHET TILLARNI O'QITISHDA MULTIMEDIA TECHNOLOGIYALARINING AHAMIYATI.....	28
Ismoilov Turobjon, Tursunov Shavkat, Mahmudova E'zoza. O'QUVCHILARNI BO'SH VAQTLARINI SAMARALI O'TKAZISHDA DARS DAN KEYIN TASHKIL QILINADIGAN VOLEYBOL TO'GARAGINING AHAMIYATI.....	30
Абдукарим Жўрабаев Маматкулович, Дилдора Мирзарахимова. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТУТГАН ЎРНИ	32
А.Журабаев, Информационные технологии в подготовке футболистов высокой квалификации	34
Каримов Исмоилжон Иброхимжонович. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СИЛУ ВОЗДУШНОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ	36
Nurillayev Shahobiddin Supxonovich. KIBERSPORT TARIXI, HOZIRGI KUNI VA O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLI.....	39
Бухарбай Пирниязов, Манас Бекмуратов. МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ХУЖУМДАГИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ.....	41
Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich. AXBOROT TECHNOLOGIYALAR VOSITASIDA O'QUVCHILARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA QADRIYATLI MUNOSABATNI RIVOJLANTIRISH TECHNOLOGIYALARI.....	43
Кобилжонов Косимжон Кобилжонович. Нарзуллаева Рушана Разоковна. Бахшуллаев Асилжон. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	46
Fazliddin.Faxriddinovich.Qoraboyev. IMPROVING THE TEACHING EDUCATION SYSTEM	49
Rahimova Z.D., Tilavov Sh.S. FLEXIBLE METHODS OF EDUCATION FOR CHILDREN 7-8 YEARS FEATURES OF THE PROCEDURE OF FLEXIBILITY IN CHILDREN STUDYING IN THE FIRST CLASSES OF SECONDARY SCHOOLS	51
Rahmonov Rauf Rasulovich, Narzilloyev Muhriddin O`ktam o`g`li. JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANISHIDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI.....	53
Тагирова Наталия Петровна, Қобилжонов Қосимжон Кобилжонович. ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ56	56

Tagirova Natalya Petrovna, Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich. Actual Problems of Teaching Physical Education at School.....	58
Umarov.A.T. THE COURSE OF THE UZBEK NATIONAL STRUGGLE DURING THE TIMURID PERIOD AND PRESENT TIME.....	62
Умаров С.М. ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.....	65
Ханкельдиев Ш.Х., Каримов Д.К. ИССЛЕДОВАНИЕ КУМУЛЯТИВНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ.....	66
Zafarjon Yusupov. MARKAZIY O‘YINCHILARNI SARALASHDA TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARNI NAZORAT QILISHNING VOSITA VA USLUBLARI.....	70
2-sho‘ba: Jismoniy tarbiya, sport va sog‘lomlashtirishning tibbiy-biologik, pedagogik-psixologik diagnostika va korreksiya usullari.	72
A.Абдуллаев, Ж.Абдуллаев. АТРОФ – МУХИТ, ТУРТ МУЖЖАНИНГ СОҒЛИГИ, ВАКТ РИТМЛАРИ, “ФУТУВАТЧИЛИК” АЖДОДЛАРИМИЗ ТУРМУШ ТАРЗИДА.....	72
Abdullaev Sh.DJ. DASTLAVKI SPORT TAYYORGARLIK GURUHLARIDA SAMBO KURASHI MASHG‘ULOTI TASHKIL ETILISH.....	75
Babamuradova Nargiza Jurayevna. UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABI O‘QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLAR.....	78
Babamuradova Nargiza Jurayevna. AHOLINI OMMAVIY SOG‘LOMLASH TIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O‘RNI.....	79
R.Z.Berdimuratov, Jumabaev.D. Sportchilarni sog`lig`ini mustahkamlashda jismoniy tarbiya gigienasining ustuvor yo`nalishlari.....	81
H.Ж.Бобомуродова, М.Қ.Ходжиева. АЖДОДЛАР МЕРОСИДА БАРКАМОЛ ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ҲОЯСИ.....	84
M.Ibragimov. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER.....	85
Инаков Б.Т. “13-14 ЁШЛИ БИАТЛОНЧИЛАРНИНГ УМУМ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА МАХСУС ЎҚ ОТИШ ТАЙЁРЛИГИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ”.....	88
Кадиров Рашид Хамидович, Ахмедова С.А., Самиев С.С., Шарипов Б.А. ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК....	90
Кадиров Рашид Хамидович. ГУМАНИТАРНОСТЬ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ В НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	94
Kurbanov Djurabek Ismatovch, Qobiljonov Qosimjon Kobiljon o`g`li. O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN O‘QUV JARAYONINI LOYIHALASH.....	100
Мурадов Джахангир Джураевич, Мурадова Мадина Джахангир кизи. ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА.....	102
Нарзуллаевна Рушана Раззаковна, Фармонова Малика Аъзам кизи, Кадиров Рашид Хамидович. Умумий ўрта таълим мактабларида адаптив жисмоний тарбиянинг ташкилий-услубий хусусиятлари.....	104
Кобилжонов Косимжон Кобилжонович, Нарзуллаева Рушана Раззаковна. Бахшуллаев Асилжон. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	110
Қойлыбаев Байрамбай Далибаевич. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ 800 МЕТРГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ТАНА ТАРКИБИНИ ТУЗИЛИШИНИ АНИҚЛАШ.....	113
Qo`ziyeva Feruza Ismoilovna, Lutfullayev Muxsin Dilmurot o`g`li. AHOLI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH NAZARIYASI VA METODIK ASOSLARI.....	115
Qurbanov Jurabek Ismatovich, Sayfutdinov Umar Tojiddinovich. JISMONIY TARBIYA , SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA.....	117
Kurbanov Shuhrat Koldoshovich, Bakhshullayev Asiljon. PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES AND ITS IMPORTANCE.....	119
Radjarov Usmonbay Raximovich, Azamatova Dilnavoz Mirjabborovna. Umumiy o`rta ta`lim maktab o`quvchilarining gimnastika mashqlari orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning pedagogik ahamiyati.....	121
Radjarov Usmonbay Raximovich, Tillayev Bobur Farxod o`g`li. Harakatli o`yinlar yordamida yosh voleybolchilarni tanlash usullarini o`rnatishning ahamiyati.....	124

Rashidov Khurshid Karimovich. MECHANISMS OF STRENGTHENING AND HEALTH OF THE SPIRITUAL AND MORAL ENVIRONMENT IN NEIGHBOURHOOD THROUGH PHYSICAL EDUCATION.....	125
Rashidov Xurshid Karimovich. Mahallalarda jismoniy tarbiya, sport va sogʻlomlashtirishning pedagogik-psixologik usullari.....	127
Raxmonov Rauf Rasulovich, Aslonov Mizrob Majidovich, Fiziologik xususiyatlarni inobatga olgan holda gʻovlar osha yuguruvchi yengil atletikalarining tezkorligini rivojlantirish.....	129
I.I.Saidov, Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. OʻZ-OʻZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISH.....	132
I.I.Saidov, Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. 1-4 SINFLAR OʻQUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI-INDIVIDUAL YONDASHISH.....	135
Gʻ. M. Salimov, D.M. Ergasheva. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI TASHKIL ETISH.....	138
Сатилов Бекзод Алишер ўғли. АЛГОРИТМ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	139
Шиян Виктор Владимирович. НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ.....	143
Shukurova Xolida Rizayevna. OʻQUVCHILARNING SOGʻLOM TURMUSH TARZI VA EKOLOGIK KOMPETENSIYALARINING RIVOJLANTIRISH.....	143
S.F.Suleymanova, D.K.Kobiljonova. KAMONCHILARNI INDIVIDUAL TOPOGRAFIK XUSUSIYATLARIDAN KELIB CHIQQAN HOLDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK.....	146
A.Sh.Inoyatov, X.N. Suyunov. SOGʻLOM AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA SUZISH SPORTINING ANAMIYATI.....	148
Тойлибаев Султанбек Мухидович, Сатбаева Азада Дарьябаевна. ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	150
Turayev Maxmud Muxamedovich. MAKTAB TOMONIDAN TASHKIL QILIB OʻTKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA MASHGʻULOTLARI VA ULARGA UMUMIY TAVSIF.....	151
Tuxfatullina I.N. YOʻL VELOSIPODCHILARINING MUHIM RABOVIY YUKIMASI BILAN OʻQITISH TIZIMI.....	153
Умаров Каххоржон Аббосович. ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА.....	155
Власова Татьяна Станиславовна, Журавлева Марина Станиславовна, Хасанова Эльвина Ильнарвна. ВЛИЯНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ.....	158
Халмухамедов Рустам Деканович, Усмонов Мансур Курбанмуратович. ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ НАГРУЗКИ НА ДИНАМИКУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ.....	160
Xoliqov Umidjon Qoʻchqarovich, Shakarova Sevinch Avaz qizi. SHAXMAT OʻYINI VA SHAXS PSIXOLOGIYASI.....	164
Холмуратов О.Ю. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, САМОКОНТРОЛЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ НАГРУЗОК.....	166
М.Юлдашев, А.Касымов. ВАЛЕОЛОГИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....	168
Zafarjon Yusupov. GANDBOLCHILARNI SARALASHDA PSIXOLOGIK HOLATLARINI BAXOLASH VA BOSHQARISH USULLARI.....	170
Захритдинов Алимардон Тажиддинович, Шукуров Акмал Худойкулович, Болбеков Абдухолик Суяндикович. СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАСЕЛЕНИЯ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА.....	172
3-shoʻba: Jismoniy madaniyat va sport taʼlimida oʻquv jarayonini kredit modul tizimida tashkil etish muammolari va yechimlari.....	176
Avduxamidov N. N., Eserkepov A. R. CHAVANDOZLARNI TAYYORLASH JARAYONI BILAN KORDINATSIYA TIZIMINI ASOSLASH USULLARI.....	176
Bobomuradov N.Sh. PARA DZYUDUCHILARNING OʻQUV MASHGʻULOT GURUHLARIDA KUNLIK MASHGʻULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH.....	179

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Ismoilov Turobjon, Egamberdiyev Ilhomjon, Turg`unov Azimjon, Ortiqaliyev Akbarmirzo. YOSH AVLODNI SOG`LOM QILIB TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA BO`YICHA DAVLAT DIREKTIV HUJJATLARINING AHAMIYATI.....	182
Jaryllkapov Ulugbek, Ernazarov Rustam, Aymbetova Amina. ЭРКИН КУРАШ СПОРТ ТУРИГА САРАЛАШ.....	184
Jaryllkapov Ulugbek. Ёш эркин курашчи қизларнинг ўқув тренировка машғулотларини режалаштиш.....	186
R.U.Memetov, S.A.Saydinov. YOSH BIATLONCHILARNING DASTLABKI BAZAVIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH BOSQICHIDA NISHONGA OTISH BO`YICHA MAXSUS TAYYORGARLIGINI YAXSHILASH.....	188
S.T.Nosirov, M.M.Ortiqov. O`ZBEKISTONDA BIATLON SPORT TURINING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARINI TAHLIL QILISH VA O`RGANISH.....	190
K.K.Kobiljonov. РОЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	193
Aslanova M.A., Rasulova Sitora Saparovna. KOMPETENSIYAVIY YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNI MANAVIY-MA`RIFIY FAOLIYATIGA TAYYOSHLASHNING TECHNOLOGIYALARI.....	195
Sabirova Nasiba Rasulovna. SPORT MAHORATINI OSHIRISH GURUHLARIDA FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI.....	198
I.I.Saidov. Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. BOSHLANG`ICH SINIF O`QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH.....	200
Sanaev Toxir Abdullaevich. YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILAR O`QUV TRENIROVKA JARAYONINI REJALASHTIRISH.....	203
Usmonov Zokhid Normatovich, Makhmudova Sadokathon. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER.....	205
Волкова Кадрия Рафиковна, Тагирова Наталия Петровна. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СО СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.....	208
Хамраев С. С. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ.....	210
Karimov Ismoiljon Ibroximjonovich, Jumaboyeva Zulayho Baxtiyor qizi. SPRINTER VELOSPORTCHILAR MASHG`ULOTLARIDA OPTIMAL UZATMALARNI TANLASHNING QIYOSIY TAHLILI.....	212
4-sho`ba: O`smirlar va xotin-qizlar sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari.	215
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич, Абытова Жасмин Руслановна. ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА.....	215
Abbos Baxronov Faxridin o`g`li. XOTIN-QIZLAR SPORTIDA VOLEYBOLNING TUTGAN O`RNI.....	217
Farmonov O`tkir Alimovich, Islomova Fazila Amrullayevna. Ayollar basketbolining hozirgi davrdagi holati va uni rivojlantirishni o`ziga xos xususiyatlari.....	219
Farmonov O`tkir Alimovich, Ходиев Азиз Равшанович. Та`лим muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining shakllari va turlari.....	222
Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. THE ROLE OF HEALTHY MOTHERS AND FAMILIES IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS.....	225
Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. BADIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK KO`RSATKICHLARI.....	226
GafuRova Mohira Yunusovna, Bahtiyorova Sevinchoy Jamolbek Qizi. VOLEYBOL MASHG`ULOTLARINI O`RGATISH BOSQICHLARI VA USLUBLARINING O`ZIGA XOS YO`LLARI.....	228
Ibotova Marjona Otabek qizi. YOSH GIMNASTIKACHILARNI SPORTGA SARALASH VA YO`NALTIRISH ASOSLARI.....	231
Инаков Б.Т. YOSH BIATLONCHILAR UCHUN O`Q OTISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.....	233
Inoyatov Abdullo Shodiyevich, Fozilova Zarnigor Jamshid qizi. YOSH BADIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING OPTIMAL USULLARI.....	239

Б.Жумадурдиев. А.Кувондиқов. А.Комилов. КУРАШ АНЪАНАСИ ТАЛАБА ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТ	241
Kadirov Abdurashid Abduganievich, Feruza Anarbaeva. TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTIC OF SWIMMING METHODS	245
Лозовой Д.А., Кулмуродов Р.М. ЖЕНСКИЙ ТРИАТЛОН КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ И ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗОЖ	248
Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich. Yoshlar futbolida mashg‘ulot ish rejasini tuzish.....	251
Jahongir Jo‘rayevich Murodov. Yengil atletika seksiyalarida o‘quvchi yoshlarni saralash uslubiyati	253
Mukhitdinova Nigora Mekhridinovna. MECHANISMS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 6-7 YEARS OLD WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES	258
Muzafarova Feruza Bahridinovna. TENNISCHILARNI MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA AMALGA OSHIRISH	261
Нарзуллаев Ф.А. ЁШЛАР ҲАЁТИДА СПОРТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ	263
Неъматова Н.Н. Машғулот давомида курашчиларнинг умумий куч сифатини ривожлантириш	264
Ниязова Р.Р., Хасанова Г.М. POST-ISOMETRIC MUSCLE RELAXATION AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF WOMEN.....	265
M.I. Nizomov. UMUMTA‘LIM MAKTABLARIDA O‘QUVCHILAR KUN TARTIBIDA O‘TKAZILADIGAN SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH AHAMIYATI.....	267
Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. OG‘IR ATLETIKA SPORT TURIDA VAZN TOIFALARINING AHAMIYATI VA O‘ZGARISHLAR TARIXI	269
Qurbonov Ilhom Kamalovich. YOSH BASKETBOLCHILARNI BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA UMUMIY VA MAXSUS CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA NAZORAT QILISH USHLARI.....	272
Rustamov Akbar Askarovich, Ozodov Oxunjon Qobil o‘g‘li. YOSH FUTBOLCHILAR TAYYORLASHNING XUSUSIYATLARI	275
Sadriiddinova Dilobar Husniddin qizi. TALABA QIZLARDA SPORT TURLARI BILAN SHUG‘ULLANISHNING FIZIOLOGIK O‘ZGARISHLARI	276
I.I.Saidov. Istamova Durдона Mashraf qizi, S.I.Saidov. BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH	278
I.I.Saidov. Istamova Durдона Mashraf qizi. S.I.Saidov. 12-13 YOSHLI QIZLAR TAYANCH HARAKAT SISTEMASINING FIZIOLOGIK RIVOJLANISH ASOSLARI	282
Г. М. Салимов. ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	286
Anvar Ergashovich Sattorov, To‘rayeva Sitora. MASHG‘ULOTLARDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK - PSIXOLOGIK JIHATLARINI O‘RAGNISH ORQALI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH YO‘LLARI.....	287
R.U.Memetov, S.A.Saydinov. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ В УЗБЕКИСТАНЕ	291
Serimbetov Qarlibay Orazimbetovich. YOSH VELOSIPEDCHILARGA TEXNIK TAYYORGARLIKLARINI O‘RGATISH ASOSLARI	293
Шодиев Олимжон Тошмаматович. ПАРАЛИМПИЯ ХАРАКАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ.....	296
Sidikova Gulbahor Sabirovna. O‘SMIRLARDA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI	298
Aslanova M.A., Sultanova Diana Bahodir qizi. BADIY GIMNASTIKACHILARNING O‘ZINI NAZORAT QILISH KUNDALIGINI QO‘LLASH QOIDALARINING AHAMIYATI VA TAVSIFI	300
A.T.Toshev. YOSH SHAHMATCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI MUAMMOLARI	303
Umarov Qaxxorjon Abbosovich. 15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayorgarligini aniqlashning zamonaviy usullari	305
С.Б.Ўроқова. СПОРТДА ХАЛҚАРО ТАЖРИБАЛАРГА ТАЯНИШ ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СПОРТЧИЛАРИНИНГ ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШ, ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ОШИРИШНИНГ АСОСИ СИФАТИДА	308
A.Sh.Inoyatov, F.M. Xalimov. TA‘LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING AHAMIYATI.....	312
Xaydarov Ulug‘bek Rustamovich, Ozodov Oxunjon Qobil o‘g‘li. GANDBOLCHILARNING SHAHSIY FAOLIYATINING RIVOJLANISH JARAYONI	315

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Xojiev Sherali Suvonovich. O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA MILLIY KURASH TURLARI VA ULARNING AHAMIYATI.....	316
Zafarjon Yusupov. BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIGA GANDBOLCHILARNI SARALASHDA CHAQQONLIK SIFATINI NAZORAT QILISH USULLARI	320
Zafarjon Yusupov. YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISHDA KARDIORESPERATOR KO‘RSATKICHLARINI TAXLIL QILISH USULLARI	321
Zafarjon Yusupov. GANDBOLCHI QIZLARDA SARALASHDA TEZKORLIK SIFATINI MAJMUAVIY NAZORAT QILISH YO‘LLARI.....	323
Zafarjon Yusupov. YOSH DARVAZABONLARNI SARALASHDA TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARINI ANIQLASH USULLARI.....	325
Зафаржон Юсупов. 13-14 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ САРАЛАШДА ТЕХНИК УСУЛЛАРИГА ЎРГАТИШ ВОСИТАЛАРИ ВА УЛРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ	326
Зоир Юсупов. ГАНДБОЛ ИХТИСОСЛИГИ ТАЛАБАЛАРИ СПМО МАШҒУЛОТЛАРИДА ХУЖУМ ТЕХНИК ФАОЛИЯТИНИ СИФАТ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ.....	329

5-sho‘ba: Jismoniy tarbiya hamda chaqiriqacha yoshlarni harbiy tayyorlash fani o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda deontologiya.....

Черникова Елена Николаевна, Закирова Рената Ренатовна. УКРЕПЛЕНИЮ И ПОДДЕРЖКИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ВЕЛОСИПЕДНОЙ ЕЗДЫ.....	333
Дўстов Бахтиёр Акмалович, Бафоев Шахбоз. ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИНИНГ АСОСИЙ ҚОНУНИЯТЛАРИ.....	335
Yoldashov Sh.S., Mamishev O.E., Ibodullayev D.R. OTNI BOSHQARISHNING ASOSIY VOSITALARI VA USULLARI	339
Mamishev O.E., Ibodullayev D.R. OT SPORTIDA LIHOZLAR XUSUSIYATLARI VA TURLARI ...	341
Мамуров Улуғбек Ибрагимович. ЁШ ВАТАНПАРВАРЛАР ТАРБИЯСИДА ИСЛОМИЙ ТАЪЛИМОТНИНГ ЎРНИ.....	342
Nazarov Tohir Toshpo‘lotovich. CHAQIRIQQACHA HARBIY TA’LIM YO‘NALISHIDA FAOLIYAT YURITAYOTGAN OFITSER-O‘QITUVCHILARNING DIDAKTIK JARAYONLARINI LOYIHALASH STRATEGIYALARI.....	344
Rajabova M. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA YOSHLARNI TARBIYALASH YO‘LLARI	346
H.Safojev. Chaqiruvga qadar boshlang‘ich tayyorgarlik fanini o‘qitish orqali talabalarni harbiy vatanparvarlik darajasini oshirish yo‘llari.....	349
H.Safojev. CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK FANINI O‘QITISH ORQALI TALABALARNI HARBIY VATANPARVARLIK DARAJASINI OSHIRISH YO‘LLARI.	351
Abduraxmanov Sherzod Nazarbavevich. O‘QUVCHILARDA VATANGA E‘TIQODNI SHAKLLANTIRISHDA XALQ MAQOLLARI VA ERTAKLARINING TARBIYAVIY IMKONIYATLARI.....	353

6-sho‘ba: Maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarini sport turlariga qiziqtirish orqali musobaqalarga hissiy-irodaviy tayyorlash muammolari.

A.A.Afraimov. BOLALAR MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH	355
Allamberganova Raushana Duisenbay Qizi. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI ASOSIY GIMNASTIKA VOSITALARI YORDAMIDA SPORT BILAN SHUG‘ULLANISHGA TAYYORLASH.....	357
Ibotova Marjona Otabek qizi. YOSH GIMNASTIKACHILARNI SPORTGA SARALASH VA YO‘NALTIRISH ASOSLARI	358
Ibragimov Alisher Karomatovich, Ozodov Oxunjon Qobil o‘g‘li. BOLALAR MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH.....	360
Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich, Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi. BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA BO‘YICHA ISHLARNI TASHKIL ETISH	362
Ibragimov Alisher Karomatovich, Ozodov Oxunjon Qobil o‘g‘li. 5-8 YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING MORFOFUNKSION HOLATINING ANIQLASH XUSUSIYATLARI.....	363
М.Б.Ибрагимов. МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ИҚТИДОРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ	365

Ismoilov Turabjon, Ismoilov G'anisher, Hudoyberdiyeva Sevara. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARI BILAN SAYRLARDA O'TKAZILADIGAN HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI.....	367
Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi. MAKTABGACHA YOSHIDAGI BOLALARNI JISMONIY SOG'LOMLASHTIRISH VA SPORT BAYRAMLARINI TASHKIL ETISH	369
Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich, Jumayeva Azizabonu Mo`min qizi. BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA BO'YICHA ISHLARNI TASHKIL ETISH	370
Курбанов Джурабек Исматович. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	372
Aslanova M.A., Mirzalieva Iqbola O'lmasboy qizi. BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI MILLIY HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH..	375
Kurbanov Khakim Khaydarkulovich. MECHANISMS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 6-7 YEARS OLD WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES	378
Nurmuhammadova Yoqut. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARNI TARBIYLASHDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI	381
Primova Nargiza Adilovna. SPORT BAYRAMLARI SSENARIYLARI VA ULARNI TUZISHGA QO'YILADIGAN TALABLAR	383
I.I.Saidov. Istamova Durdona Mashraf qizi. S.I.Saidov. O'Z-O'ZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISH.....	386
Курбанов Хаким Хайдаркулович. Мактабгача ёшдаги болалар ривожланишининг ёш хусусиятлари ва жисмоний тарбия машғулотлари	389
Shukurov R.S., Samadov S.S. MAKTAB O'QUVCHILARINI O'ZBEK MILLIY KURASHI VOSITASIDA SOG'LOMLASHTIRISH.....	393
Aslanova M.A., Xayriddinov Rustam Xayriddinovich. BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARIDA JISMONIY MADANIYATNI SHAKLANTIRISHNING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI	397
Xoliqov Umidjon Qo'chqarovich. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI TARBIYALANUVCHILARINI SHAXMAT SPORT TURLARIGA QIZIQTIRISH ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHI.....	400

7-sho'ba: Qishloq maktablarida jismoniy tarbiya darslarini o'qitish, sport pedagogikasi rivojlantirish muammo va yechimlari.

Абдуллаев Ш.Дж. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ	403
A.Абдуллаев, Ғофуров. Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари машғулотларини болалар ва ўсмирлар организининг функцияга таъсири.....	405
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Tojiyeva Nargiza Mehriddin qizi, Hamroyeva Xumora Jo'rabek qizi. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SPORT SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING AHAMIYATI.....	408
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Tojiyeva Nargiza Mehriddin qizi, Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li. JISMONIY TARBIYA DARSINING TA'LIM TARBIYA TIZIMIDAGI O'RN.....	410
Qurbanov Hakim Haydarqulovich, Yarasheva Ziyoda Oqil qizi, . JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILAR FAOLIYATINI TASHKILLASHTIRISH.....	412
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Ashrapova O.Q.. BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISHNING AHAMIYATI	414
Aslanova Maloxat Akramovna. SPORT TURIZMI, UNING TURLARI VA IJTIMOY AHAMIYATI.....	416
Ismoilov Turabjon, Toshpulatov Foziljon, Siddiqova Feruza. QISHLOQ MAKTABLARIDA DARSDAN KEYINGI SPORT TO'GARAKLARINING AHAMIYATI.....	419
Karomatov Jasur Alisherovich, JISMONIY TARBIYA DARSLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI	421
Мазина Елена Алексеевна. РАЗВИТИЕ И ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ	423
Aslanova M.A., Mirzalieva Iqbola O'lmasboy qizi. BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI MILLIY HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH..	425
Jahongir Jo'rayevich Murodov. TALABALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA HARAKATLARGA O'RGATISH JARAYONLARI	428
Нарзуллаев Ф.А. МАКТАБЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШ	431

Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich, Fozilova Zarnigor Jamshidovna. UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA GIMNASTIKA BO’YICHA TO’GRAKLARNI TASHKIL QILISHNING NAZARIY ASOSLARI	433
Qurbonov Shuhrat Qo’ldoshovich, Ro`zimurodov Shoxrux. JISMONIY TARBIYA, SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA	435
Xoliqov Umidjon Qo`chqarovich. QISHLOQ MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O`QITISHDA “SHOX” MAVZUSI UCHUN DARS ISHLANMASI	437
Хайриддинов Рустам Хайриддинович, Зарипова Ф.А. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ.....	441
Кадыров Сирожиддин Эркинбоевич. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	442
Кадыров Сирожиддин Эркинбоевич. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ.....	444
Утегенов Жалтасбай Жаксымбаевич. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ У СТУДЕНТОВ.....	445
Мамбетжумаев Тимур Тазетдинович. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....	447
Мамбетжумаев Тимур Тазетдинович. ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	448
Эрматов Шерзод Саидович. МЕТОДИКА ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ	449
Утегенов Жалтасбай Жаксымбаевич. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	450
Юхананов Барахай. ИМИТАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	452
Дусанов Учкун Суюнович. КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	453
Эрматов Шерзод Саидович. МЕТОДИКА ОТБОРА ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ.....	455
Дусанов Учкун Суюнович. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	456
Тошмуродов Отабек Эркинович. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ЮНЫХ БОРЦОВ	458
A.R.Nurullayev. OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT VA SOG`LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING TARBIYAVIY ANAMIYATI	459
Qurbonov Hakim Haydarqulovich. MAKTABGACHA YOSHDA GI BOLALARNI JISMONIY HARAKATLARGA O`RGATISHDA HARAKATLI O`YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI	460
Farmonov O`tkir Alimovich, Xodiev Aziz Ravshanovich. TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING SHAKLLARI VA TURLARI	461
Қ.П.Арслонов. ТАЪЛИМДА КОММУНИКАТИВ КОМПЕТЕНЦИЯНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ҚАРАТИЛГАН ЁНДАШУВ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ САМАРАЛИ ТАЪЛИМИ КАФОЛАТИ СИФАТИДА.	464
S.Ne`matov. XALQ SAYILLARI VA MAROSIMLARDA O`TKAZILADIGAN O`YINLAR.	467
F. M. Салимов, И.Касимбекова. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМДА ЎЙИН, ТАРБИЯ ВА ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ.	471
Farmonov O`tkir Alimovich, Islomova Fazila Amrullayevna. AYOLLAR BASKETBOLINING HOZIRGI DAVRDAGI HOLATI VA UNI RIVOJLANTIRISHNI O`ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	474
Saidova Sarvinoz Iskandar qizi. YUGURUVCHILARNI TEXNIK TAYYORLASHDA MASHG'ULOT REJASINI OPMAMLAYTIRISH	477
Abdullayev Mehridin Junaydullayevich, Sheraliyeva Zulayho Ali qizi, Ozodov Oxunjon Qobil o`g`li. VOLEYBOLCHILARGA XOS SAKROVCHANLIK VA UNI BOSHQA KINEMATIK OMILLAR BILAN BOG`LIQLIGI	479
Abdullayev Mehridin Junaydullayevich, Sheraliyeva Zulayho Ali qizi, Ozodov Oxunjon Qobil o`g`li. SAKRASH KO`NIKMALARI VA ULARNI HARAKATLI O`YINLAR YORDAMIDA SHAKLLANTIRISH AFZALLIGI.....	481
X.X. Курбанов. ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ	483

Р.С.Баймурадов, М.Бахшуллаева, Г.Жамилова. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.	484
Р.С.Баймурадов, У.А.Мусаева. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В НАСЛЕДИИ АБУ АЛИ ИБН СИНЫ	487
Я.З.Файзиев, Хасанов Р.А. ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - ТРЕБОВАНИЕ ВРЕМЕНИ.	489
Р.С.Баймурадов, З.Бобоева. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ.	492
Р.С.Баймурадов, Г.Жамилова. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	494
Anvar Ergashovich Sattorov, Samadova Shalola Qaxxor qizi. SPORT MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH IJTIMOIY – PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA	496
Anvar Ergashovich Sattorov, Saidova Gulxayo Sadillovovna. YOSH FUTBOLCHILARNING HARAKAT SIFATLARINI TARBIVIALASH USULLARI	499
Anvar Ergashovich Sattorov, To'rayeva Sitora. MASHG'ULOTLARDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK - PSIXOLOGIK JIHATLARINI O'RAGNISH ORQALI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH YO'LLARI.....	501
Anvar Ergashovich Sattorov, Sirojov Shamsiddin. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIVIALASH XUSUSIYATLARI	505
Raximova Gulrux Pxomovna, Arslonov Javohir Qahramonovich. O'SMIRLAR VA XOTIN QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI	507
Ж.Р.Жўраев. ЗАМОНАВИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЙЕРГАРЛИГИ	510
Abdullayev Mehridin Junaydulloyevich. UMUM TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARINING SHIDAMLILIK JISMONIY SIFAT KO'RSATKICHLARI DINAMIKASI	515
G'.M.Sayfullayev, A.G'. Sayfullayeva, N.G'. Sayfullayeva. BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA OVQATLANISHNING GIGIENIK ASOSLARI	519
Анашов В.Д. ЮКОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ХУЖУМ ВА ҲИМОЯ ҲАРАКАТЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ	521
Салимов Ғайрат, Ҳасанов Абдор . СОҒЛОМЛАШТИРИШ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ИНСОН ОРГАНИЗМИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИ БИЛАН ЎЗАРО УЗВИЙЛИГИ	524
Dj.K. Djumayev. ПЕДАГОГИК ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ФАОЛИЯТИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ИЛМИЙ ИШИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АСОСИ СИФАТИДА	527
O.Yo.Tolibova. BOSHLANG'ICH SINFLARDA TABIATSHUNOSLIK FANINI O'QITISHDA ZAMONAVIY AXBOROT TEXNALOGIYALARDAN FOYDALANISH TEXNALOGIYASI	530
Qo'ziyeva Feruza Ismoilovna, Lutfullayev Muxsin Dilmurot o'g'li. AHOLI ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH NAZARIYASI VA METODIK ASOSLARI	535
Kurbanov Djurabek Ismatovich, Munirov Nurali Alisherovich. THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE MIDDLE AGES IN CENTRAL ASIA IN THE INTERPRETATION OF EASTERN SCHOLARS	538
Mukhamedjanova Sitorabegim, Rakhimova Gulruxh. TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF LANGUAGE SKILLS IN PRIMARY SCHOOL.....	541
Azimov Laziz Axrorovich. HARAKATLI O`YINLARNI QO`LLASH ASOSIDA O`SMIR DZYUDOKCHILARNING SPORT BO`LGAN MOTIVATSYASINI RIVOJLANTIRISH.....	542
Акрам Абдулахатов. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРГА КУРАШ СПОРТ ТУРИНИНГ ҚАДРИЯТ ЭКАНЛИГИНИ СИНГДИРИШ ЙЎЛЛАРИ.....	545
Egamberdiyeva R. B. YOSH KURASHCHILARDA CHAQQONLIKNI TARBIVIALASH UCHUN QO`LLANILADIGAN VOSITALAR VA USLUBLAR	547
Egamberdiyeva R.B. YOSH KURASHCHILARDA YUZAGA KELADIGAN STRESS HOLATINI O`RGANISHNING NAZARIY ASOSLARI.....	549
Boltayev Shamshodjon Elmurod o'g'li. INNOVATION KLASTER YONDASHUVI ASOSIDA BO`LAJAK PEDAGOGARNING KASBIY MAHORATLARINI TAKOMILLASHTIRISH	552
А.Нармурадов, Н.Собирова. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО ТРЕНЕРА.....	553
Abdulloyev Amrillo Nasullayevich. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA YOSHLARNI HARBIY VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIVIALASHDA JISMONIY TARBIVA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI PREDMETI.	555

“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”

Islomova Fazila Amrullayevna. XOTIN- QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA MAHALLANING O’RNI.....	558
Ibodov Azizbek Inoyat o’g’li. Solixova Maftuna. AHOLI O’RTASIDA OMMAVIY YUGURISHNING AHAMIYATI	559
Ibragimov Mironshox Muxammadovich. YOSH BOKSCHILAR TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY XUSUSIYATLARI	561
N.I.Davronov, Sh.I.Davronov. BOSHLANG’ICH SINIF JISMONY TARBIYA DARSLARIDA O’QUVCHILAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHNING PEDAGOGIK JIHATLARI.....	563
I.T. Jo’rayev, Sh.I. Davronov. BOSHLANG’ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O’QUVCHILARNI SOG’LOMLASHTIRISHGA DOIR ZAMONAVIY YONDOSHUVLAR	564
Sattorov Ulug’bek, Ahmedov Abdulaziz. BOSHLANG’ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SOG’LOMLASHTIRUVCHI MASHG’ULOTLARNI TASHKIL ETISH JARAYONI.....	566
Samadov Abdulaziz Ashurovich. O’ZGARUVCHAN TA’LIM PARADIGMASI SHAROITIDA HARBIY TA’LIM O’QITUVCHISINING KASBIY MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL.	568

“Садриддин Салим Бухорий” МЧЖ босмахонасида чоп этилди.
Хажми 580 бет. Формат А4. Адади 30 нусха. Буюртма 196. 2023.