

ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

MAXSUS SON (2021-yil, MAY)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2021

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2021, MAXSUS SON

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrdagi qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriynashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 6 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy

Elektron manzil: ped_mahorat@umail.uz

TAHRIR HAY'ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Bosh muharrir o'rinbosari: Navro'z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Mas'ul kotib: Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori

Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudov Mels Hasanovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universitet, Bolgariya)

Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor

Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor

O'rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qiyamov Nishon Sodiqovich, , pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал

2021, СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании Решения ВАК от 29 декабря 2016 года для получения учёной степени по педагогике и психологии.

Журнал основан в 2001г.

Журнал выходит 6 раз в год

Журнал зарегистрирован Бухарским управлением агентства по печати и массовой коммуникации Узбекистана.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 05-072 от 22 февраля 2016 г.

Учредитель: Бухарский государственный университет

Адрес редакции: Узбекистан, г. Бухара, ул. Мухаммад Икбол, 11.

e-mail: ped_mahorat@umail.uz

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор: Адизов Бахтиёр Рахманович – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора: Навруз-заде Бахтиёр Нигматович – доктор экономических наук, профессор

Ответственный редактор: Хамраев Алижон Рузикулович – доктор педагогических наук (DSc), доцент

Хамидов Обиджон Хафизович, доктор экономических наук

Бегимкулов Узакбай Шаимкулович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудов Мэлс Хасанович, доктор педагогических наук, профессор

Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор

Янакиева Елка Кирилова, доктор педагогических наук, профессор (Болгария)

Каххаров Сиддик Каххарович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудова Муяссар, доктор педагогических наук, профессор

Козлов Владимир Васильевич, доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия)

Чудакова Вера Петровна, PhD (Психология) (Киев, Украина)

Таджиходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор

Аманов Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор

Ураева Дармоной Саиджановна, доктор филологических наук, профессор

Дурдыев Дурдымурад Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор

Махмудов Насыр Махмудович, доктор экономических наук, профессор

Олимов Ширинбой Шарофович, доктор педагогических наук, профессор

Киямов Нишон Содикович, доктор педагогических наук, профессор

Каххаров Отабек Сиддиқович, доктор экономических наук (DSc)

PEDAGOGICAL SKILLS

The scientific-theoretical and methodical journal

2021, SPECIAL RELEASE

The journal is submitted to the list of the scientific journals applied to the scientific dissertations for **Pedagogic and Psychology** in accordance with the Decree of the Presidium of the Ministry of Legal office of Uzbekistan Republic on Regulation and Supervision of HAC (The Higher Attestation Commission) on December 29, 2016.

The journal was founded in 2001.

The journal is published 6 times a year

The journal is registered by Bukhara management agency for press and mass media in Uzbekistan.

The certificate of registration of mass media № 05-072 of 22 February 2016

Founder: Bukhara State University

Publish house: Uzbekistan, Bukhara, Muhammad Ikbol Str., 11.

e-mail: ped_mahorat@uamail.uz

EDITORIAL BOARD:

Chief Editor: Pedagogical Sciences of Pedagogy, Prof. Bakhtiyor R. Adizov.

Deputy Editor: Pedagogical Sciences of Economics, Prof. Bakhtiyor N. Navruz-zade.

Editor: Doctor of Pedagogical Sciences(DSc), Asst. Prof. Alijon R. Khamraev

Doctor of Economics Sciences Obidjan X. Xamidov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Uzakbai Sh. Begimkulov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Mels Kh. Mahmudov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Holby I. Ibrahimov

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Yelka K. Yanakieva (Bulgaria)

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Siddik K. Kahhorov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. M. Mahmudova

Doctor of Psychology, Prof. Vladimir V. Kozlov (Yaroslavl, Russia)

Ph.D. of Psychology, Vera P. Chudakova (Kiev, Ukraine)

Doctor of Technical sciences, Prof. Mukhtor R. Amanov

Doctor of Technical sciences, Prof. Zakirkhodja A. Tadjikhodjaev

Doctor of Philology, Prof. Darmon S. Uraeva

Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Prof. Durdimurod K. Durdiev

Doctor of Economics, Prof. Nasir N. Mahmudov

Doctor of Pedagogical Science, Prof. Shirinboy Sh. Olimov

Doctor of Pedagogical Science, Prof. Nishon S. Kiyamov

Doctor of Economics Sciences Otabek S. Kahhorov

ДЕМОКРАТИК ТАРАҚҚИЁТНИНГ ИНСОН МАНФААТЛАРИ УСТУВОРЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШ АСОСИ

Мақолада Ўзбекистондаги мустақиллик йиллари, хусусан, кейинги стратегик тараққиёт даврида демократик ислохотларнинг олиб борилиши ҳамда ундан кўзланган мақсадлар, белгиланган вазифаларнинг моҳияти таҳлилий ўрганилади. Шунингдек амалий жараёнларда мавжуд муаммолар ечимининг демократик мезонларга асосланганлиги ёритилади. Бунинг инсон манфаатлари тақозосига мувофиқлиги моҳиятига эътибор қаратилади.

Калит сўзлар: демократия, ислохот, халқ қабулхонаси, виртуал қабулхона, стратегия, ривожланиш.

В статье на основе аналитического исследования раскрываются процессы демократических реформ в Узбекистане происходивших в первые годы независимости. Значительное место в статье отводится демократизации страны после принятия стратегии действий развития Узбекистана, раскрытию сущности цели и определённых задач стратегического развития. Показано, что основная цель проводимых реформ направленно на улучшение социальных проблем общества.

Ключевые слова: демократия, реформа, народная приёмная, виртуальная приемная, стратегия, развитие.

In the article is revealed the bans of analytical research the processes of democratic reforms in Uzbekistan which took place in the early years of independence. Significant place in the article is allotted to the country democratization after adopting development strategies of Uzbekistan, disclosure of aim essence and definite problems of strategic development. It is shown, that the main aim, of current reforms are directed to the enhancement of social problems.

Key words: democracy, reform, national reception, virtual reception, strategy, development.

Ҳозирги кунда дунёнинг 200 дан зиёд мамлакатидан 160 тасида демократик ривожланиш йўлининг танланганлиги мазкур йўналиш адолат тизимига тўлиқ асосланганлигини ифодалайди. Ўзбекистон мустақиллика эришган дастлабки кунларидаёқ Биринчи Президентимиз Ислоҳ Каримов томонидан мазкур йўлнинг афзалликлари таҳлилий тушунтириб берилди. Натижада ислохотларимизнинг етакчи мезонига айлантирилди. Президент Шавкат Мирзиёевнинг таъкидлаши бўйича бошланган ислохотларимизни изчиллик билан давом эттириш Ўзбекистоннинг истиқболига гаров.

Шахс эркинлигини эркинликнинг айнан ана шу ижобий ва салбий хусусиятларидаги мувозанат белгилайди. Шарқ ва Ғарб жамиятшунослари аввалдан шахс эркинлигининг руҳий-фалсафий (Алишер Навоий, Бедил), ижтимоий-руҳий (Форобий, Лебон, Тард, Ортега-И-Гассет), руҳий-индивидуал (Фрейд), контракцион (Дюи, Мид), хатти ҳаракатли (Вебер), сотсиометрик (Морено), ижтимоий (Франкфурт мактаби), феноменологик (Шюс), бегоналашув (Фромм), аномик (Дюркгейм, Мертон), манфаатли (Рассел), зиддиятли (Дарендорф), экзистенциал (Хабермас) талқинини баён этиб келганлар. Аммо ҳозирда масаланинг туб моҳиятини шахснинг ижтимоий бир бутунликка интилиши, жамият билан уйғунлашишга мойиллиги, яъни интеграциялашув муаммоси ташкил қилмоқда. Шахс эркинлигини таъминлашда сиёсий ва ҳуқуқий институтларнинг демократик асосдаги тизимини шакллантириш муҳимдир. Шу билан бирга бунда хусусий тадбиркорлик фаолиятига, бозор муносабатлари жараёнида шахснинг ижтимоий фаоллиги ҳам муҳим аҳамият касб этади. Фикримизча, Ўзбекистон Конституциясида инсон эркинлигига ўзининг тўғри, макбул талқинини топган, яъни унда эркинлик бошқаларга зарар келтирмайдиган фаолият сифатида баҳоланган. Зеро жамият ва давлат, ижтимоий тузум ва сиёсий институтлар ўртасидаги муносабат индивид, ижтимоий бирликлар ва гуруҳлар ўртасидаги муносабатларга кўп жиҳатдан боғлиқ бўлиб, уларнинг барчаси миллий ғоя тамойиллари асосида уйғунлаштиришни талаб этади.

Бугунги кунда мамлакатимизда ҳокимият ва бошқарув идоралари фаолияти самарадорлиги оширилмоқда, жамоат ташкилотларининг янги қиёфаси шаклланмоқда, таъбир жоиз бўлса, сиёсий тизим модернизацияси юз бермоқда. Бу жараёнга миллий истиқлол ғояси тамойилларини узвий тарзда сингдириб бориш ва уларни демократик институтлар фаолиятининг таркибий қисмига айлантириш муҳим аҳамият касб этмоқда.

Мустақиллик – ҳуқуқ, Конституция эса мазкур ҳуқуқнинг асосидир. Бундан чорак аср муқаддам – ёш давлатимиз энди оёққа туриб келаётган қалтис ва нозик бир вазиятда асосий қонуниimiz

умумэтироф этилган демократик принциплар билан бирга, халқимизнинг бебаҳо кадрляри ва бой давлатчилик тажрибаси асосида ишлаб чиқилди. Конституциямиз жаҳон ҳамжамиятида замонавий демократик қонунчилик намунаси сифатида этироф этилиши эса янада ғурур бағишлади.

“Биринчи Президентимиз муҳтарам Исломо Абдуғаниевич Каримов раҳбарлигида 1990 йил июнь ойида тузилган Комиссиянинг икки йиллик машаққатли меҳнати натижасида Конституциянинг биринчи, иккинчи ва сўнгра учинчи лойиҳалари ишлаб чиқилди” [1,5].

Албатта, Конституциямиз яратилиши ва ҳаётимизга татбиқ этилишида буюк давлат ва сиёсат арбоби, мустақил давлатимиз асосчиси, Ўзбекистоннинг Биринчи Президенти Исломо Каримовнинг хизмати беқиёс. Халқимизнинг онгу тафаккури, дунёқараши ва бутун ҳаётини тубдан ўзгартирган ушбу муҳим ҳужжатни ишлаб чиқишда И.Каримовнинг концептуал аҳамиятга эга, теран фикрлари мустаҳкам замин бўлган.

Ўзбекистон Конституцияси халқимизнинг иродасини, маънавиятини, ижтимоий онги ва маданиятини ўзида яққол акс эттиргани туфайли халқимиз ҳаётида амалга оширилаётган туб ўзгаришларга мустаҳкам ҳуқуқий асос бўлди. Бош қомусимиз кўплаб демократик давлатларда мавжуд конституциявий қурилиш соҳасидаги илғор юридик тажрибанинг энг яхши жиҳатларини, миллий манфаатларимиз ва интилишларимиздан келиб чиққан ҳолда дунёнинг барча минтақасидаги 100 га яқин мамлакатда тўпланган илғор конституциявий тажрибаларни ўзида мужассам этгани боис ҳам мамлакатимиз халқаро ҳамжамиятда тезда ўз ўрнини топди.

Конституциямизда “Инсон ва унинг кадр-қиммати” деган улуғ тушунча марказий ўринга қўйилгани туфайли ўтган даврда “Ислоҳот ислоҳот учун эмас, инсон учун!” деган қоида ҳаётимизга чуқурроқ сингиб борди. Айниқса, охириги йиллар давомида – Халқ билан мулоқот ва инсон манфаатлари йилида мамлакатимиз Президенти Шавкат Мирзиёев бошчилигида амалга оширилган кенг қамровли ва тизимли ислоҳотлар “Инсон манфаатлари ҳамма нарсадан устун” деган оддий ва аниқ-равшан тамойилни демократик давлат ва адолатли жамият барпо этишнинг ҳаракатлантирувчи кучига айлантди. Тарихан қисқа вақтда – охириги бир йил ичида мамлакатимизда аждодларимизнинг донишмандлик анъаналарига амал қилинган ҳолда қатъий ислоҳотларни амалга оширишга киришилди. Бу билан Ўзбекистоннинг янги қиёфаси шаклланимда, жамиятимизда сиёсий фаоллик ортиб бормоқда, барча соҳада чуқур ислоҳотлар амалга оширилмоқда. Энг муҳим тарихий воқеликлардан бири – 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси қабул қилингани бўлди. Шу асосда давлат ва жамият қурилиши тизимини такомиллаштиришга, қонун устуворлигини амалда таъминлашга ва суд-ҳуқуқ тизимини янада ислоҳ қилишга киришилди, иқтисодий ривожлантириш ва либераллаштириш янги босқичга кўтарилмоқда, ижтимоий соҳа янада тараққиётга юз тутмоқда, хавфсизлик, миллатлараро тотувлик ва диний бағрикенгликни таъминлаш, ўзаро манфаатли ва амалий ташқи сиёсат соҳасида чуқур ўйланган кенг қамровли ислоҳотлар амалга оширилмоқда.

Президент Шавкат Мирзиёевнинг “Халқ давлат идораларига эмас, давлат идоралари халқимизга хизмат қилиши керак”, “Халқ рози бўлса, ишимизда унум ва барака бўлади” деган ҳаётбахш ғоялари тезда ҳаётимизга сингиб, ўзининг амалий натижаларини бера бошлади. Оддий одамлар билан амалий мулоқотга киришилди. Бугунги кунда барча бўғиндаги ҳокимлар, вазирлик ва идоралар, прокуратура, суд-ҳуқуқ ва ички ишлар органлари раҳбарлари, депутат ва сенаторлар бевосита жойларга чиқиб, ўз фаолияти бўйича халқ олдида ҳисобот бермоқда. Маҳаллама-маҳалла, уйма-уй юриб, одамларнинг ҳаётий муаммоларини ўрганмоқда, уларни қонуний асосда ҳал қилиш учун амалий ёрдам кўрсатмоқда. “Инсонларнинг дарду ташвишларини ўйлаб яшаш – одамийликнинг энг олий мезонидир” ғояси қоидага айланмоқда.

“Бу тизимнинг асоси бўлган Ўзбекистон Республикаси Президентининг Халқ қабулхоналари ва Виртуал қабулхона фуқароларнинг мурожаатлари билан ишлашнинг ўзига хос демократик институти сифатида амалда ўзини оқламоқда” [1,73]. Минг-минглаб кишиларни йиллар давомида қийнаб келган муаммоларга ечим топишмоқда. Ўз навбатида, бу жараёнда халқ вакиллари — депутатларнинг ҳам энг чекка ва олис қишлоқ, овулларга қадар кириб бориб, одамлар ҳолидан хабар олиб, уларни ўйлантираётган масалаларга ечим топишга киришгани чиндан ҳам халқ ва давлат идораларини бир-бирига яқинлаштириш, муаммоларга бирга ечим топиш, фуқароларнинг кенг қўламли ислоҳотлар жараёнида фаол иштирокини таъминлашга хизмат қилаётир.

Халқ билан мулоқотнинг ноёб тизими фуқароларнинг давлат органлари билан тўғридан-тўғри муносабат ўрнатиш имконини берди. Бир йил давомида синовдан ўтиб, тобора такомиллаштирилиб борилган ушбу механизм дунё ҳамжамиятига чинакам демократия йўлидаги муваффақиятларимиздан бири сифатида намоёиш этилди. Шавкат Мирзиёев Бирлашган Миллатлар Ташкилоти Бош Ассамблеясининг юксак минбаридан туриб, халқ ҳокимиятини номига эмас, балки амалда жорий

килиш механизмларини мустақамлашни глобал мақсад сифатида белгилаб, мамлакатимиз барча ҳудудда Президентнинг виртуал ва Халқ қабулхоналари ташкил этилганини ҳамда ҳозирги кунгача бир миллиондан ортиқ фуқаромиз бу қабулхоналар орқали ўзининг долзарб муаммоларини ҳал қилганини таъкидлаб ўтди.

Халқ ҳокимиятчилиги тўғридан-тўғри мулоқот, яъни “фуқаро — давлат” ғоясида мужассам бўлган энг муҳим тамойиллардан бири ҳисобланади. Бу сўнгги пайтларда мамлакатимизда барча соҳада кечаётган ислохотларни ўзаро узвий боғлаб турадиган асосий негиз сифатида кўзга ташланмоқда. Бу борада юртдошларимиз ҳамжиҳатликда мамлакатимизнинг яқин истиқболдаги «йўл харитаси»ни ишлаб чиққани ҳамда у жамоатчилик муҳокамасидан сўнг тасдиқланганини эслашнинг ўзи кифоя.

Бугун халқаро экспертлар алоҳида эътироф этишмоқдаки, агар Ўзбекистонда бошланган ўзгаришларнинг туб моҳиятини тушунишни истасангиз, Ҳаракатлар стратегиясини синчковлик билан ўрганиб чиқишингиз керак, шунда барчасини англаб оласиз. Айтиш жоизки, юртдошларимизни, очиғи, кўп ўйлатган, кўнглини бир қадар безовта қилган, ўзига хос нозик муаммо ҳам ечимини топди. Аниқроқ айтадиган бўлсак, кўп сонли мурожаатлар асосида ўрганилиб, мактабларда 11 йиллик тизим қайта тикланди. Бу халқ хоҳиш-иродаси мамлакатдаги ислохотлар йўналишларини белгилаб бераётганининг яна бир яққол исботи, десак, айтиш ҳақиқат. Давлатимиз раҳбарининг эзгу ташаббусларида инсон манфаатлари юртимизда кечаётган янгиланишларнинг асосий мақсади сифатида акс этади.

“Тараққиёт стратегияси” маркази томонидан ўтказилган таҳлилларга кўра, “халқ” ва “мамлакат” – Мустақил Ўзбекистон Президентининг маърузалари, нутқларида энг кўп учрайдиган сўзлар экан. Юртбошимизнинг 12 та маърузасида ушбу сўзлар уч юз марталаб янграган.

Президентнинг виртуал қабулхонасига биргина 2017 йил давомида 1,2 миллиондан ортиқ мурожаат келиб тушди. Бу ўзбекистонликларнинг давлат раҳбари ҳамда янги институтга бўлган юксак ишончини кўрсатмоқда. Бинобарин, Виртуал қабулхона аллақачон аҳоли муаммоларини амалда ҳал қилишга қодир бўлган механизмга айланиб улгурди.

Хорижий оммавий ахборот воситаларида эътироф этилганидек, Шавкат Мирзиёев фуқароларнинг шикоятларини тўғридан-тўғри қабул қиладиган ва Президент девонига етказадиган Виртуал қабулхонани ташкил этиш орқали шу пайтга қадар халқдан узоқлашиб кетган ўзбек сиёсий моделини ижобий маънода ларзага келтирди. Натижада аксарият давлат органлари мутасаддиларининг нафақат қарор қабул қилишдан, балки оддий инсонлар муаммоларини тушунишдан йироқлиги ҳам аён бўлди.

Бу тизимга мослаша олмаган амалдорлар халқ билан мулоқот вақтинчалик аксия эмас, аксинча, халқ фикри ҳар доим устувор бўлишини чуқур англаб етганларидан сўнг лавозимларини тарк этишди. “Халқ давлат идораларига эмас, балки давлат идоралари халқимизга хизмат қилиши керак” деган ғоя бу борада фаолиятимиз мезонига айланмоқда” [1,72]. Бу тамойил одамларнинг ҳокимият билан тўсиқсиз мулоқот ўрнатишига кенг майдон ҳамда имкон беради. 2017 йилнинг охирига келиб, ушбу эзгу ишлар кўлами янада ортди. Президент Фармони билан ҳар бир туманда, шаҳарда давлат раҳбарининг Халқ қабулхоналари ташкил этилиши белгиланди. Бу давлат ва фуқаро ўртасидаги мулоқотни сифат жиҳатидан янги босқичга олиб чиқди, жамиятда адолат илдизларини янада чуқурроқ мустақамлашга, турли бўғиндаги раҳбарлар, амалдорларни аҳоли билан яқинлаштиришга, мурожаатларнинг имкон қадар тезроқ ҳал қилинишига замин яратди.

Қабулхонага иқтисодиёт ҳамда тадбиркорлик, ижтимоий ривожланиш, ёшлар сиёсати, фуқаролар йиғинлари ва жамоат ташкилотлари, суд-ҳуқуқ масалалари, коммунал хўжалиги ҳамда қурилиш соҳалари бўйича келиб тушаётган мурожаатлар тезкорлик билан расмийлаштирилиб, тааллуқлилиги бўйича онлайн тарзда юборилмоқда.

Охириги йиллар мобайнида Виртуал ҳамда Халқ қабулхоналари мамлакатни янгиланишнинг амалий механизмига айланди. Ўзбекистон Президенти томонидан ўтказилаётган кўплаб селектор йиғилишлари фуқароларнинг кундалик ҳаётига доир мурожаатларни кўриб чиқишга қаратилган ишларнинг бориши муҳокамасидан бошланади.

Аҳолининг ҳақли талабларига масъулиятсиз муносабатда бўлган айрим раҳбарлар фаолияти танқид қилинади. Ваҳоланки, мурожаатларнинг катта қисмини ўз вақтида тезкорлик билан ҳал этиш мумкинлиги кундек равшан. Статистик маълумотларга кўра, шикоятларнинг 70 фоизга яқини бевосита маҳаллий давлат ҳокимияти ва бошқаруви органлари ваколатига қирадиган масалалардир. Аммо кўп ҳолларда, кўтарилган муаммолар, таассуфки, ўз вақтида ҳамда жойида ҳал қилинмасдан қолаётгани ҳам бор гап. Шунинг учун марказий идораларга сим қоқиш, мактуб йўллаш ҳолатлари кўп.

Юртдошларимизнинг мурожаатлари айти пайтда бутун бошли соҳаларда ҳақиқий аҳволни кўрсатадиган индикатор, жамият кайфиятини ўрганиш барометри, таҳлил, асосий дастуриламал ҳужжатлар учун ноёб материал ҳамдир. Масалан, судлар ва судьялар фаолияти бўйича қабулхоналарга келиб тушган кўп сонли мурожаатлар натижасида тизимда туб ўзгаришларга қўл урилди. Бундай янгиланишларни соғлиқни сақлаш, ички ишлар органлари, уй-жой коммунал хўжалик фаолиятида ҳам кузатиш мумкин.

Виртуал ҳамда Халқ қабулхоналарига келиб тушаётган электрон, ёзма ва оғзаки мурожаатлар, таклиф ҳамда шикоятларга фақатгина жавоб қайтарилмасдан, уларда кўтарилган муаммоларни ҳал этиш тизимли таҳлил жараёнида умумлаштирилмоқда. Дейлик, бир хил масалада минглаб одамлар мурожаат қилаётган бўлса, улар атрофлича ўрганилиб, тегишли таклифлар ишлаб чиқилмоқда. Пировардида давлат даражасида қарорлар қабул қилишга асос яратилмоқда. 2017 йилнинг бошига келиб тушган 7 мингта мурожаатда фуқароларимиз пенсия ва бошқа ижтимоий нафақалар уларнинг розилигисиз пластик карточкага тўлиқ ўтказиб юборилаётганига эътироз билдиришган. Ушбу муаммонинг тизимли ечими сифатида давлатимиз раҳбарининг “Иш ҳақи, пенсия, нафақа ва стипендияларни тўлаш механизмини такомиллаштиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори қабул қилинди. Февраль ойидан барча турдаги пенсиялар нақд пулда берилди бошланди, талабалар стипендияларининг камида 50 фоизи нақд шаклга ўтказилди. 58 та тоғли ҳамда олис туманда, яъни тўлов терминаллари ва банк аппаратлари тизими яхши ривожланмаган туманлар аҳолисига ижтимоий тўловлар ҳам нақд шаклда берилиши йўлга қўйилди.

Хатлар телефон қўнғироклари ва Президент девонининг Фуқаролар ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, жисмоний ва юридик шахсларнинг мурожаатлари билан ишлашни назорат қилиш ва мувофиқлаштириш хизмати томонидан вилоятларда ташкил этилаётган сайёр қабуллари асосида ногиронларни уй-жой билан таъминлашнинг адолатли ҳамда шаффоф тизими яратилди. Бундай кишилар фуқаролар йиғини, хотин-қизлар қўмитаси ва оқсоқолларнинг қарори билан уй-жойга муҳтожлар рўйхатида киритилади. Қарангки, шу пайтгача ўз оиласи билан қариндош-уруғлариникидан паноҳ топган ёки қўшнилар, танишлариникида яшашга мажбур бўлган ногиронлар истиҳола қилиб, тегишли идораларга мурожаат этишмаган экан. Уларнинг аҳволи уйма-уй юриб, сўраб-суриштирилганда маълум бўлди.

Мурожаатлар “ўнталиги”нинг кейинги қаторидан фуқаролик билан боғлиқ масалалар ўрин олди. Уларнинг ҳар бирида расмийлик машмашаларидан чарчаган инсонларнинг қалб нидоси яширин. Шу “дард” билан Виртуал қабулхонага мурожаат қилганлар сони 17,5 минг кишидан ортиқ бўлди. 2017 йил август ойида қабул қилинган, ҳудудларни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришга қаратилган қарор халқ билан мулоқотнинг мантикий давоми бўлди. Ҳар бир ҳудуд “маҳалла – туман (шаҳар) – вилоят - республика” тамойили асосида ишловчи секторларга бўлинди. Энди қорақалпоғистонлик ўқитувчилар, қашқадарёлик чорвадорлар, самарқандлик қурувчилар, пойтахтнинг шифокору зиёлилари, қисқаси, ҳамма – ёшу қари ўз қишлоғи ва шаҳридаги бунёдкорлик ишларига ўзлари бош бўлмоқда. Ўзбекистон Президенти таъкидлаганидек “Ҳолбуки, инсон ҳаёти, инсон манфаати билан боғлиқ соҳаларида майда нарсанинг ўзи йўқ ва бўлиши ҳам мумкин эмас. Шунинг учун биз бундан буён давлат хизматларини кўрсатиш борасидаги ишни мутлақо янгича асосда ташкил этамиз” [1,32].

Мазкур ислохотнинг бош мақсади – керакли чорани олдиндан кўриш, давлат ҳокимияти идораларининг чинакам маънода халқ учун ишлашини таъминлаш. Зотан, давлат ҳокимияти идораларининг халқ учун ишлаши – демократик тараққиётнинг устувор талабларидан биридир.

Адабиётлар

1. Мирзиёев Ш. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. Т. Ўзбекистон, 2018, 507 б.

Баходир МАЪМУРОВ

Бухоро давлат университети профессори,
педагогика фанлари доктори

АКМЕОЛОГИК ЁНДАШУВ ТИЗИМИДА ЎҚУВ МАШГУЛОТЛАРИНИ ЛОЙИХАЛАШ

Мазкур мақолада педагогик технологияларга акмеологик ёндашув орқали ўқув машгулотларини лойиҳалаш ва бу жараёнда билим ўргатувчи ва билим олувчиларнинг фаолиятлари ёритилган.

Таянч нушунчалар: технология, акмеология, ёндашув, лойиҳалаш, жараён, ўқув машгулоти, билим ўргатувчи, билим олувчи.

В данной статье раскрывается процесс проектирования деятельности учителя и учащихся на основе акмеологического подхода к педагогическим технологиям.

Опорные понятия: технология, акмеология, подход, проектирование, процесс, учебное занятие, преподаватель, учащиеся.

This article describes the process of designing the activities of teachers and students on the basis of acmeological approach to pedagogical technologies.

Key words: technology, acmeology, approach, design, process, training session, teacher, students.

Педагогик технологияларга акмеологик ёндашув тизимида ўқув машгулотларини лойиҳалаш муҳим аҳамият касб этади. Ўқув машгулотини лойиҳалашда ўқитувчи, аввало, ўқитиш жараёнини ва ундаги фаолият мазмунини, ўқитиш натижаларини таҳлил қилиши, бунинг учун ўқувчиларни мустақил фикрлаш, мустақил ўқиш, билимларни ижодий таҳлил қилишга ўргатиши, ўзлаштирилган билимларни кўникмаларга айлантириш учун ўқув мавзулари бўйича методик тизимни яратиши, бутун маҳоратини, ноёб иқтидорини ишга солиб ўқувчилар эгаллаши лозим бўлган билим, кўникма ва малакалар комплексининг мазмунини ишлаб чиқади. Яратилган методик тизим ва ўқув маълумотлар комплексини ёрдамида ўқувчиларнинг ўқув-билув фаолиятини ташкил этади ва ўқув машгулотлари учун билиш фаолиятининг ташкилий шакллари (назарий дарс, амалий машгулот)ни мақсадга мос танлайди ва уни ечишнинг лойиҳасини ишлаб чиқади. Бунинг учун ўқитувчи, аввало, ўқитиш жараёнини, унинг қурилишини тузилишини аниқ тасаввур қилиши лозим. Маълумки, ҳар қандай жараён, мақсад-мазмун-мақсад учлигида ташкил топиб, муайян натижаларга эришиш учун олдинга қараб интилишдан, ҳаракатлар йиғиндисидан иборат. Ўқитиш жараёни ўқувчини билмасликдан билишгача, яъни оддий нарса ва ҳодисалар моҳият-мазмунини билишдан, мураккаб нарса ва ҳодисалар мазмунини билишга бўлган ҳаракат йўли қамраб олади. Бу йўналишда билим олувчининг билиш кизиқишлари, ақлий қобилиятлари иштирок этиб, амалий кўникма ва малакалари шаклланади, дунёқарашлар таркиб топади, ахлоқий-эстетик фазилатлар тарбияланади. Яъни ўқувчи шахс бўлиб шакллана боради. Шунга асосан ўқитиш жараёни таълим ўргатувчи-ўқитувчи ва таълим олувчи-ўқувчи фаолияти ҳамкорлигининг йиғиндисини ташкил этади. Бу жараённинг маҳсулли, муваффақиятли бўлиши, илмий техник тараққиёт талабларига жавоб бериши учун бу жараённи лойиҳалаш лозим бўлади.

Маълумки, биз «Педагогика» курсининг «Таълим назарияси» бўлимини ўрганганимизда таълим жараёни, унинг моҳияти билан яқиндан танишиб ўтамыз. Шунга кўра таълим жараёнининг тузилиши тўғрисида маълумотларга эга эканлигимизни ҳисобга олиб, бу жараён тўғрисида кенг тўхталиб ўтишни мақсадга мувофиқ эмас деб биламыз ва унинг айрим таркибий қисмларини тавсифлаймыз. Жараён сифатида таълим уч элемент (белги) бирикмасидан иборат: ўқитиш (ўргатувчининг таълим бериш фаолияти), ўқиш (таълим олувчининг билиш фаолияти) ва таълимнинг мазмуни (уларнинг биргаликдаги ўрганиш объекти) [5, 74-75].

Ўқитиш, ёхуд ўргатувчи фаолияти, билим олувчилар фаолиятларини бошқариш, яъни ўқувчиларнинг ўқув ишларини уюштириш, уларнинг билиш (идрок, хотира, диққат, тафаккур, тасаввур) жараёнларига раҳбарлик қилиш, назорат уюштириш, маънавий-ахлоқий сифатларини таркиб топтиришни назарда тутади.

Дарҳақиқат, ўқувчининг ўқиш ёки ўрганиш, ўқув фаолияти, билим, кўникма, малакаларни ўзлаштириши мураккаб жараён бўлиб, ўқувчининг ақл-заковати, иродавий ва жисмоний куч-ғайрати, интилишлари асосида таркиб топади ва ривожланиб боради. Ўқитиш жараёнининг бу икки элементи (ўқитиш ва ўқиш) бир мақсад: таълимнинг хилма-хил воситалари ва методларидан фойдаланиб, ўқув-тарбия ишларини жадаллаштириш, ижтимоий буюртмани бажаришга қаратилади. Шунга кўра бу жараёнда шахснинг қобилиятлари, фазилатлари, маънавий-ахлоқий сифатлари, билиш қобилиятлари

(тафаккур, хотира, хаёл, ирода ва ҳ.к.) ривожланади, бўлажак касб эгаларида ташаббускорлик, ижодкорлик, тадбиркорлик, ишбилармонлик ривожланади ва ўқув меҳнати маданияти тарбияланади.

Мазкур жараённинг самарали бўлиши ва ижтимоий буюртманинг мақсадга мувофиқ бўлиши ва кўзланган натижага эришиш учун, ўқитиш жараёни лойиҳалаш, яъни таълим жараёнига педагогик технологияларни акмеологик ёндашув асосида татбиқ этиш талаб қилинади. Зеро “Педагогик технология усулининг ўзига хос хусусияти шундаки, унда таълимнинг режалаштирилган мақсадига эришишни кафолатлайдиган ўқув-билиш (ўзлаштириш) жараёни лойиҳалаштирилади” [4, 32]. Хўш, лойиҳа нима? Ўқув лойиҳаси, ўқитиш жараёни лойиҳалаштириш деганда нима назарда тутилади?

Лойиҳа (лотинча projectus- олдинга ташланган)-тасвир, асосланма, аниқ-ҳисоб-китоб, чизмалар шаклида акс этирилган ғоя, маълумотнинг моҳиятини очиб берувчи, уларни амалга оширишнинг аниқ йўллари белгилаб берувчи ғоялар, фикрлар, образлардир [3, 158].

Лойиҳалаш - мўлжалланган объектлар (аппарат ва асбоблар, бино ва иншоотлар, йўл ва кўприклар, машина ва жиҳозлар, мебеллар ҳамда турли - туман маҳсулотларнинг янги хиллари ва намуналари)ни куриш ва яратиш учун уларнинг лойиҳаларини тузиш ва чизиш жараёни [7, 304]. Бунда ўқув лойиҳаси - аҳамиятга молик назарий ёхуд амалий муаммоларни таълим олувчиларга етказиш ва улар томонидан бу маълумотларни амалга татбиқ қилишда тадқиқотчилик, изланувчанлик, ижодкорлик жараёни.

Таълим жараёни лойиҳалаш эса таълимнинг умумий ва хусусий мақсади, таълим мазмуни ўқув мақсадлари, ўқиш, ўқитиш, ўзлаштиришни баҳолаш, тузатишлар киритишнинг дидактик ҳосиласидир. Демак, ўқитиш жараёни лойиҳалашда ижтимоий педагогик буюртма сифатида таълимнинг умумий мақсадлари асосида, ўқув мақсадлари, бунинг учун эса ўқиш ва ўқитиш, ўзлаштириш режалаштирилади, ўқув натижаларини кафолатланади ва унинг ягона тизими ишлаб чиқилади. Буни қайта такрорланадиган, тикланадиган тузилма деб қарайдиган бўлсак, унда ўқув жараёни маълум модуллар, бирликлардан иборат бўлади, улар умумий ҳолда ушбу модуллар, бирликларнинг кўшилиши асосида ягона ва яхлит мазмунга . келтирилади. Бунинг энг муҳими, такрорланадиган, қайтариладиган ва тузатишлар киритил мумкин бўлган тескари алоқанинг мавжудлигидир.

Умумий мақсад ва мазмун, ўқув мақсадларини аниқлаштириш орқали ифодаланиб, ўқиш, ўқитиш ишлари йўлга қўйиляпти ва ниҳоят билим олаётганларнинг ўзлаштириш даражаси дастлабки синовдан ўтказиляпти ҳамда йўл қўйилган хатоларни тузатиш ўқув мақсади, ўқувчи, ўқитувчи диққатига ҳавола этилиб, ўқув соҳаси бўйича бажариладиган ишлар тизимига тузатишлар киритиляпти. Энг муҳим хусусият, ўқиш-ўқитиш жараёнига тузатиш киритувчи, тескари алоқа йўлга қўйиляпти. Бу анъанавий таълимда кўзда тутилмаган бўлиб педагогик технологияларга акмеологик-ёндашувнинг ўзига хос хусусияти, яъни ўқув жараёнининг кафолатланган натижага эришиш мақсади амалга ошяпти.

Ўқув жараёни педагогик технологияларга акмеологик ёндашув асосида лойиҳалашда қўйиладиган амал қилиш талаб этилади. Жумладан:

1. Ўқув дастурларини чуқур таҳлил қилиш, ижодий фаолиятни кетма-кетликда амалга ошириш режасини ишлаб чиқиш.
2. Дастур асосида таълим олувчининг имконияти, қизиқишини инобатга олиб, мустақил билим олиш, мантқий фикрлашни таъминловчи топшириқлар каталогини яратиш.
3. Касбий маҳорат, компетентлигини ривожлантирувчи педагогик меҳнатни илмий асосида ташкил қилувчи вариантларни топиш.
4. Ўқув дастурида белгиланган ва таълим олувчилар билиб олиши лозим бўлган теорема, таълимий ҳодиса, тушунча, таърифлар. Воқеаларни таълим ислохотлари ҳужжатлари талаби асосида ўргатувчи ўқитиш методларини танлаш.
5. Ўқитувчи акмеологик фаолияти таъминловчи, ўқувчиларни ижодий фикрлаш, янгилликни қабул қилиш, идрок этиш ва машқ қилдиришга ўргатувчи ўқув ахбороти ва инфорацион технологияларни аниқ белгилаш.
6. Таълим олувчиларни манбалардан тўғри фойдаланиш, маълумотларни англаш, таҳлил, синтез, хулоса чиқаришга ўргатувчи муаммоли вазиятларни яратиш технологияларига эътибор қаратиш.
7. Билим олувчилар ўқув-билиш фаолиятларини бошқаришда демократик, ўзаро ҳамкорлик, ижодий ёндашув усулларидан ўринли фойдаланиш.
8. Акмеологик ёндашув асосида фаолият турларини дидактик мақсад билан мувофиқлаштиришга амал қилиш.
9. Мавзу мазмунини тўлдирувчи манбаларни танлаш ва қўллашда умуминсоний, миллий ва ҳудудий кадрятларга таяниш.
10. Таълим олувчининг кўникма, малакаларини назарий маълумотлар асосида шакллантириш, ташаббускорлик, ижодкорликни ривожлантириш.

11. Ўқитишнинг замонавий технологияларини мунтазам қўллаш ва бунда ўқув маълумотлари, мавзуларнинг назарий ва амалий йўналишини инобатга олиш.

12. Таълим олувчилар, касбга тайёрланаётганларнинг ўқиш-билиш фаолияти жараёнида уларнинг ўзлаштириш даражасини муайян юксалишини таъминловчи ўқитиш технологияларини қўллашга эришиш.

13. Ўқув мақсади, таълим шакллари, методлари ва воситаларини мувофиқлаштириш.

Демак, ўқув жараёнини акмеологик ёндашув асосида лойиҳалашда юқорида қайд этиб ўтилган талаблар ва уларни амалга оширишга йўналтирилган ҳаракатлар йиғиндиси, таълим жараёнини мақсадга мувофиқ лойиҳалаш ва шу асосда касбий тайёргарлик, шахсий-ижтимоий қизиқишларни ривожлантириш учун катта имкон яратади ҳамда таълим олувчиларнинг мукамал билим олишлари, камол топишларини таъминлайди. (8,17)

Ўқув жараёни бундай такрорланадиган шаклга эга бўлгани учун модул характерини касб этади, алоҳида блок(қисм)ларга ажратилади, улар турли мазмунга, лекин умумий тузилишга эга бўлади [4, 32-33].

О.Розиқов таълим технологиясининг амалий асоси – таълим лойиҳасини тайёрлаш ва лойиҳани амалга оширишдан иборат бўлади деб таъкидлайди [6, 12-13].

Муаллифнинг фикрича ўқув машғулотларини лойиҳалашда ўқитувчи таълим мақсади, таълим мазмуни, ўқув дастури, дарслик ва ижодий фаолиятга йўналтирувчи топшириқлар мазмуни, ўқитувчи – ўқувчи ҳамкорлигининг олдинги иш фаолияти мазмуни, келажакдаги амалга ошириладиган фаолияти инобатга олади. Бунда ўқув дастури, дарсликлардан ўрин олган ҳар бир мавзунинг ўқувчи томонидан тўлиқ ўзлаштирилишига, билим даражасини ўқув кўникмалари, малакалари билан талаблар асосида таққослашга эътибор қаратилиши керак. Ўқув жараёнини лойиҳалашда ўқувчиларнинг белгиланган мақсад сари ҳаракатланиши бундай узлуксиз назорат қилишни эътибордан четда қолмаслиги керак. Юқорида қайд этилганларга асосланиб айтиш мумкики, ўқув машғулотининг ҳар қандай босқичи лойиҳаланишига акмеологик жиҳатдан ёндашилганда куйидагиларга эришилади:

- таълим босқичининг умумий мақсадидан келиб чиқиб, машғулотнинг ойдинлаштирилган мақсади белгиланади;

- ойдинлаштирилган мақсадга эришиш учун ўқитиш шакллари, усуллари, воситалари олдиндан танлаб олинади;

- мақсадга эришилганлик ташхисланиб ўзлаштириш натижалари асосланади.

Бунда ўқув жараёнини лойиҳалашнинг ўзига хос томони шундаки, таълим натижаси репродуктив равишда ўзлаштириладиган билим, кўникма ва малакалар билан чегараланиб қолмасдан, ўқув жараёнига ижодий, тадқиқотчилик нуқтаи-назаридан ёндашиш ҳам йўлга қўйилади.

Шундай қилиб, таълим жараёнига педагогик технологияларни акмеологик ёндашув асосида татбиқ қилиш, яъни таълим мақсадларини ойдинлаштириш, мақсадга эришиш учун ўқитиш шакллари, усуллари, воситаларини танлаш ва мақсадга кўра таълим натижаларини кафолатлаш, бунинг учун таълим жараёнида ўқувчилар фаолиятини мувофиқлаштириш, фаол ва ижодий ўқув ишларни йўлга қўйиш, ўқув жараёнини лойиҳалаштириш педагогик технологияга акмеологик ёндашувнинг ўзига хос хусусиятдир.

Адабиётлар:

1. Дергач А.А., Зазыкин В.Г. Акмеология: Учебное пособие. Питер, 2003.-256 с.
2. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта.-М.: “Знание”, 1989
3. Кузьмина Н В., Рван Л. А. Профессионализм педагогической деятельности. - Рыбинск, 1993. 258 с
4. Очилов М. Янги педагогик технологиялар.-Қарши, “Насаф”, 2000. -80б
5. Педагогика.(В.В.Белоусова ва Решетень И.Н. таҳрири остида).-Т.:“Ўқитувчи”, 1990. -296 б
6. Розиқов О, Огаев С. ва бошқ. Таълим технологияси.-Т.:“Ўқитувчи”, 1999. -108 б
7. Ўзбекистон миллий энциклопедияси. 5-жилд. –Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” давлат илмий нашриёти. 2003.-704 б
8. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш тизими. Пед.фанл.док.(DSc) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация автореферати. Т. 2018 й.

Alisher IBRAGIMOV

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrasini mudiri

HARAKATLI O'YINLARGA QO'YILADIGAN PEDAGOGIK TALABLAR

Maqolada dastur materiallarini muvaffaqiyatli ravishda o'zlashtirish va o'yin davomida o'yinchilarning faolligini oshirish uchun o'rgatishning didaktik tamoyillarini hisobga olgan holda darsning har xil shakllarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga bo'lgan pedagogik talablarni bilish va ularni to'g'ri qo'llana olish haqida fikr yuritilgan.

Tayanch tushunchalar: Jismoniy tarbiya, badantarbiya, xalq harakatli o'yinlari, salomatlik, chidamlilik, intizomlilik

V статье говорится о том, чего учащийся должны знать о своём здоровье и о степени своей подготовки, как они должны заниматься на уроках физической культуры, на спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.

Ключевые понятия: занятия, медицинское знание, физические упражнения, показатели движений, физические качества, спортивные соревнования.

The article discusses the considering degree of students about their health and physical preparation, them all practical activities, especially, physical culture lessons. The importance of how to practice in practice in sport activities and sport competitions.

Key competitions: exercises, medical knowledge, physical exercises, action demonstrations, physical qualities, sport competitions.

Xalqimizda “Vatan ostonadan boshlanadi” degan naql bor. Bu tarbiya masalasiga ham ta'luqlidir. Tarbiya ham eng avvalo oiladan, donolar fikricha, hatto ona qornidan boshlanadi.

Abu Rayhon Beruniy, al-Xorazmiy, Ibn Sino kabi mutafakkir olimlarning ilmiy meroslarida jismoniy tarbiya va hozirgi sport turlari nazariy jihatdan o'z ifodasini topgan. Ibn Sino badantarbiyani boshlash va to'xtatish fursati haqida gapirib: “Badantarbiya boshlanish vaqtida badan toza bo'lishi, mutloqo to'yg'an holatda va juda ochlikda jismoniy harakatlar qilish zararli ekanligini ta'kidlaydi. Ulug' hakim yil fasllarining qaysi vaqtlarida badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish darkorligini aniq ko'rsatib beradi. Chunki u kishi organizmiga har faslning o'ziga xos ta'sir qilishini aniqlagan va organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni chuqur tahlil qila olgan. Xalqimizning xalq harakatli o'yinlari yoshlarimizning har tomonlama kamol topishiga (aqliy, jismoniy) xizmat qilib kelgan. Bu o'yinlar asrlar davomida, davrlarga mos ravishda o'zgarib, rivojlanib borgan.

Salomatlik - odam organizmining hech qanday kasalliklar alomatsiz holati bo'lib, organizm funksiyalarining tashqi muhit bilan muvofiqlashuvidir. Odamning salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga, past va yuqori harakatdagi jismoniy ishlariga bo'lgan chidamliligi ham shunchalik barqaror bo'ladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport har bir inson uchun bebaho chiniqish maktabidir. Harakatli o'yinlar o'quvchilarda intizomlilik, jamoada o'zini tuta bilish va o'z obro'si uchun kurashish, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarini ham shakllantiradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazish jarayonida ularning bir xil bo'lib qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Aks holda talabalarning o'yinga bo'lgan qiziqishi kamayib boradi. O'yin o'tkazilgandan so'ng ularni talabalar bilan birgalikda muhokama qilish keyinchalik shu o'yinlar takrorlanayotgan vaqtda boshqaruvchilik rolini eng faol talabaga topshirish maqsadga muvofiqdir. O'yinlarni o'tkazish davomida o'qituvchi talabalarning hatolarini ta'kidlab turishi kerak. Xalq harakatli o'yinlarining ko'pchiligini ochiq havoda o'tkazishga harakat qilish kerak.

Harakatli o'yinlaridan dars va o'quv to'garak mashg'ulotlarida samarali foydalanish mustaqil respublikamiz yoshlarining komil inson va jismonan sog'lom kadrlar bo'lib tarbiyalanishida muhim ahamiyatga ega.

Dastur materiallarini muvaffaqiyatli ravishda o'zlashtirish va o'yin davomida o'yinchilarning faolligini oshirish uchun o'rgatishning didaktik tamoyillarini hisobga olgan holda darsning har xil shakllarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga bo'lgan pedagogik talablarni bilish va ularni to'g'ri qo'llana olish lozim. Bunda o'yinni tanlash, tayyorgarlik ko'rish, o'yinga rahbarlik qilish va uni yakunlash o'qituvchidan katta pedagogik mahorat talab qiladi.

O'yinni tanlashda quyidagilar hisobga olinadi:

1. Darsning qaerda va qanday formada o'tkazilishi.
2. Dars oldiga jismoniy tarbiya bo'yicha qo'yilgan vazifalar.
3. O'yin tanlashda yana muhim bir elementni, ya'ni darsning qismini hisobga olish lozim.
4. Biror pedagogik vazifani hal qilish uchun o'yin o'tkaziladigan joyning sharoiti va jihozlarning mavjudligi.
5. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari bilan birga qo'llash, bunda ularni boshqa mashqlar orasidagi o'rnini to'g'ri belgilash.

O'yinga tayyorgarlik ko'rish metodik jihatdan to'g'ri o'tkazish, o'yinchilarning ijodiy fikr yuritishi, ularda tashkilotchilik qobiliyatini o'stirish mashg'ulot vazifalarini to'la hal qilishda va nihoyat, mashg'ulotlarning samarasini oshirishda juda katta ahamiyatga ega.

1. O'yinni o'tkazish uchun eng avval joy va kerakli jihozlarni tayyorlab olish lozim.

O'quvchilarni tozalikka, ozodalikka va mehnatga o'rgatish maqsadida hamma o'yinga tayyorgarlik ishlarini ular bilan birgalikda bajarish lozim. Ko'pgina harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun turli jihozlar: bayroqchalar, rangli bog'lag'ichlar, tayoqchalar, to'plar va boshqalar ishlatiladi. Jihozlar rangli va yetarli miqdorda, kattaligi hamda og'irligi o'yinchilarning kuchlariga mos qilib, did bilan tayyorlangan bo'lishi lozim.

Dars samarali bo'lishi uchun jihozlar maxsus ajratilgan joylarda tayyor holda saqlanishi kerak. Jihozlarni ozoda saqlash, qatnashuvchilarga tarqatish va yig'ib olishda o'yinchilarning faol qatnashishlari maqsadga muvofiqdir. Jihozlar o'yinchilarga o'yinning maqsadi va vazifasi tushuntirib berilganidan so'ng tarqatiladi.

2. O'yinchilarni maydonda sarflash va to'g'ri joylashtirish ham mashg'ulot natijasiga katta ta'sir ko'rsatadigan omillardandir. Shuning uchun o'yinni tushuntirish paytida o'yinchilarni maydonda pedagogni yaxshi eshitib va ko'rib turadigan qilib joylashtirish lozim. Bunda o'yinning mazmunini hisobga olish ham e'tibordan chetda qolmaslik kerak, albatta.

O'yinchilarni quyoshga yoki boshqa yorug'lik manbalari qarshisiga saflantirish mumkin emas. Chunki bunday paytlarda o'yinchilar rahbarini ko'rmasdilar, natijada uning ko'rsatmalarini tushunmay qolishlari mumkin. O'z navbatida tushuntirish chog'ida pedagog ham barcha o'yinchilarni ko'rib turishi lozim.

O'yinchilar o'yinning mazmunini puxta tushunib olishlari uchun qatnashuvchilarning ba'zi bir harakat usullarini rahbar o'zi bajarib ko'rsatib beradi. Bunga o'yinchilarning o'zlari ham jalb qilinsa, yana yaxshi bo'ladi. Tushuntirishdan so'ng savollar tug'ilib qolsa, rahbar bu savollarga hammaga eshitarli qilib javob qaytaradi.

O'yinga rahbarlik. O'yinning samarali o'tishi unga qanday rahbarlik qilinishiga bog'liq. O'yin shartli signal bilan boshlanadi. Rahbar hamma qatnashuvchilar o'z o'rinlarini egallab o'yinga tayyor ekanliklariga ishonch hosil qilingandan keyin o'yinni boshlash uchun signal beradi. U o'yinning boshidan oxirigacha qatnashuvchilarning harakatlarini kuzatib borib, uning to'g'ri rivojlanishini ta'minlaydi. Buning uchun esa o'yinchilarning xatolarini iloji boricha o'yinni to'xtatmasdan turib bartaraf qilishga erishish lozim.

Pedagog o'yin davomida o'yinchilar orasida o'rtoqlik, do'stlik, o'zaro hurmat kabi fazilatlarining tarkib topishi va mustahkamlanishiga jiddiy e'tibor berishi, ular g'alabalardan mag'rurlanib, mag'lubiyatdan tushkunlikka tushib, o'yindan sovib ketmasliklarini kuzatib borishi muhimdir. Ayniqsa, o'quvchilarni jamoa manfaatlarini o'z manfaatlaridan yuqori qo'yishga o'rgatish katta ahamiyat kasb etadi.

O'yin bir necha marta qaytarilganidan yoki belgilangan vaqt tugaganidan so'ng o'yin to'xtatiladi. O'yinchilar charchab qolmasdan, o'yinni to'xtatish pedagogdan katta mahorat talab qiladi.

O'yin paytida bolalarning faollik ko'rsatishi o'qituvchining ana shu o'yinni o'tkazishga qanday tayyorlanishiga ham bog'liq bo'ladi. (A.I.Lieitsa, 1991; T.S. Usmonxo'jaev, F.Xo'jaev, M.A. Qurbonova, 2006). Hamma o'yinlar shug'ullanuvchilarning organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim.

O'yinni yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'yin tugagandan so'ng o'qituvchi butun guruhning va ayni chog'da har bir o'yinchining harakatlariga baho berib uni yakunlaydi. O'yinda faol qatnashgan va qoidani buzmagani o'yinchilarni alohida qayd qilib o'tadi. O'yinni katta pedagogik nazokat va mahorat bilan yakunlash o'quvchilarning intizomlarini darsdan-darsga yaxshilashda, ularda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga qiziqishning ortishida ijobiy rol o'ynaydi. Darslarda o'yinlar o'quvchilarga sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatish darkor. Shuning uchun ular ko'proq ochiq maydonlarda o'tkazilgani ma'qul. O'yinlar xonalarda o'tkazilgan vaqtda qulay gigiyenik sharoitlar yaratilgan bo'lishi zarur. Harakatli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarning qiziqishini oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'quvchilar o'yin tufayli charchashni unutadi, mashqlarni diqqat bilan bajaradi.

Adabiyotlar

1. Otayev A.K. Bolalarni chaqqon epchil va baquvvat qilib tarbiyalash. T., O'qituvchi, 1990, -104 b.

Mehridin ABDULLAYEV

Buxoro davlat universiteti professori,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Obid BERDIYEV

Buxoro davlat universiteti magistranti

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT FANINI O'QITISHDAGI ILG'OR XORIJIY TAJRIBALAR

Ushbu maqolada xorijiy oliy ta'lim muassasalarida yoshlarning jismoniy madaniyatini shakllantirishning samarali yo'llari, shuningdek, xorijiy oliy o'quv yurtlarida jismoniy madaniyat va sport darslarining o'qitilish holati va talabalarning topshiradigan meyor talablari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar. *M.V.Lomonosov, Perm davlat farmastevtika akademiyasi, amaliy mashg'ulot, Sankt-Peterburg Kino va televideniya universiteti, Kemerov davlat universitetining Anjero-Sudjensk dagi filiali, jismoniy madaniyat va sport.*

В данной статье рассмотрены эффективные пути формирования физической культуры молодежи в зарубежных высших учебных заведениях, а также состояние преподавания уроков физической культуры и спорта в зарубежных высших учебных заведениях и требования, предъявляемые студентами.

Ключевые слова: *M.V.Ломоносова, Пермская государственная фармацевтическая академия, практическое обучение, Санкт-Петербургский университет кино и телевидения, филиал Кемеровского государственного университета в Анжеро-Судженске, физическая культура и спорт.*

In this article, the effective ways of shaping the physical culture of young people in foreign higher educational institutions, as well as the state of teaching physical culture and sports lessons in foreign higher educational institutions and the requirements of the student-assigned meyor are considered.

Key words: *M.V.Lomonosov, Perm State Academy of Pharmacy, Practical Training, St. Petersburg University of cinema and television, Kemerov State University Angero-Sudzhensk branch, Physical Culture and sports.*

Kirish. Sport – bu millatning o'zligini anglashda, uning aniq maqsadlar sari jiplashuvi va birlashuvida, o'zidagi bor salohiyatini hamda qudratini jahon uzra namoyon bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtayi nazardan olib qaraganda, mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat va sog'lom millat qudratli bo'ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo'lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi.

Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy madaniyat va sport qanchalik muhim omil ekanligini, hozirgi kunda hukumatimizni sportga g'amxo'rlikidan va davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligidan ham anglash mumkin. Jumladan, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyun PQ–3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi, 2018-yil 5-martdagi PQ-3583-son “O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to'g'risida”gi, 2018-yil 5-iyuldagi 507-son “O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida”gi Qarorida hamda 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” Farmonida ta'kidlanishicha biz bugun sport sohasida “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va Unversiyada musobaqalari bilan chegaralanishimiz kerak emas. Iqtidorli o'smir va qizlarni tanlab olish va tarbiyalash bo'yicha jiddiy seleksiya ishlarini amalga oshirish zarur. Bu sport tashkilotlari, ta'lim muassasalari va ota-onalar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Iqtidorli o'g'il va qizlarni tanlash, ularni sinov-tajribalaridan o'tkazish va yetuk darajadagi sport mahoratlarini tarbiyalashda ilg'or pedagogik tajribalar innovastion texnologiyalar, ma'naviy va moddiy jihatdan ta'minot (seleksiya tarmog'i) yuqori darajadagi tibbiy mezoniy xizmatlarni yanada kuchaytirishga to'g'ri keladi deyilgan.

Asosiy qism. Maqolaning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda talabalarning “Jismoniy madaniyat va sport” o'quv sohasi orqali jismoniy madaniyatni o'zlashtirish jarayoni davomida ularning jismoniy rivojlanish dinamikasini chuqurroq o'rganish, shuningdek, talabalarni salomatligi, jismoniy imkoniyatlari darajasiga muvofiqlikda jismoniy madaniyatini shakllantirish bo'yicha shaxsga yo'naltirilgan, aniq maqsadni ko'zda tutuvchi dasturlarni xorijiy tajribalarga asoslanib ishlab chiqish zaruriyati vujudga kelmoqda. Jismoniy madaniyatni shakllantirishga ana shunday yondashish faoliyat samaradorligini oshirishga asos bo'ladi.

Ishining maqsadi: xorijiy oliy ta'lim muassasalarida yoshlarning jismoniy madaniyatini

shakllantirishning samarali yo‘llarini tahlil qilish.

Ishining maqsadiga ko‘ra quyidagi vazifalar qo‘yilgan:

1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy mahalliy va xorijiy adabiyotlarni tahlil etish.
2. “Jismoniy madaniyat va sport” fanlarini o‘qitishda xorij tajribasini o‘rganish.
3. Oliy ta‘lim muassasalarida yoshlarning jismoniy tayyorgarligi holatini aniqlash.
4. Oliy ta‘lim muassasalarida yoshlarning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida qo‘llanilayotgan usullarni tahlil etish.

Jismoniy madaniyat va sport sohasida o‘quv jarayonini yanada takomillashtirish, ta‘limni insonparvarlashtirish, demokratlashtirish, xorijiy oliy ta‘limning tajribasi va taraqqiyotining tahlili, noan‘anaviy ta‘limning didaktik asoslari, Jismoniy madaniyat va sportda innovasion texnologiyalar (pedagogik texnologiyalar, interfaol uslublar, ta‘limda axborot kommunikatsion texnologiyalar), talabalar mustaqil ta‘limini tashkil etish va oliy ta‘lim professor-o‘qituvchilar malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalarini respublikamizda faolit yuritayotgan olimlaridan R.D.Xolmuxamedov, F.A.Kerimov, Maxkamdjanov K.M., T.S.Usmanxodjayev, R.S.Salamov, E.A.Seytxalilov, I.A.Koshbaxtiyev, O.V.Goncharova, Sh.X.Xonkeldiyev, M.S.Olimov, S.S.Tajibayev, A.Q.Atoyev, X.A.Botirov, B.B.Mamurov, M.J.Abdullayev va boshqalar o‘zlarining ilmiy-metodik izlanishlarida to‘xtalib o‘tganlar.

Bugun O‘zbekiston demokratik huquqiy davlat va adolatli fuqarolik jamiyati qurish yo‘lidan izchil borayotganligi uchun kadrlar tayyorlash tizimi tubdan isloh qilindi, davlat ijtimoiy siyosatida shaxs manfaati va ta‘lim ustuvorligi qaror topdi. O‘quv-tarbiyaviy jarayonni ilg‘or pedagogik texnologiyalar bilan ta‘minlash zarurati ham raqobatbardosh kadrlar tayyorlash shartlaridan biridir. Shu sabab biz bu pedagogik fenomenning paydo bo‘lishi va rivojlanish jarayonini o‘rganishga tarixiy yondashmoqdamiz. Respublikamiz Birinchi Prezidenti 1999-yil apreldagi Oliy Majlisning XIV sessiyasida “Yangi darsliklarni zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini o‘z vaqtida ishlab chiqish va joriy etishni ta‘minlashni nazorat ostiga olish zarur” [1]ligini alohida ta’kidladilar. Bugun olimlar va o‘qituvchilar ilg‘or pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqishga astoydil kirishishlari shart va ular bu ishga mas’uldirlar. Bu sohaga yaqin xorijiy davlatlarda ham e’tibor kuchaytirilmoqda. Muhimi shundaki, Birinchi Prezidentimiz I.Karimov tomonidan Milliy dasturni ro‘yobga chiqarishning 2-bosqichida (2001-2005-yillar) “O‘quv-tarbiyaviy jarayonni ilg‘or pedagogik texnologiyalar bilan ta‘minlash” muhim vazifalardan biri sifatida belgilandi. Respublikamizdagi oliy (o‘rta maxsus kasb-hunar maktab) ta‘lim tizimida faoliyat ko‘rsatayotgan professor-o‘qituvchilarni malaka oshirish kurslarida ilg‘or pedagogik va axborot texnologiyalari bo‘yicha yangi bilimlar tizimi bilan qurollantirishni uzluksiz tashkil etish davr talabidir. Shuning uchun ham bugungi kunda yuqori malakali kadrlarni tayyorlashda o‘qitishning hozirgi zamon tizimlari va yangi pedagogik texnologiyalari asosida hamda xorijiy ilg‘or tajribalardan foydalanib amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Albatta, hozirda mamlakatimizda ta‘lim-tarbiya va ma’naviy sohada ulkan islohotlar o‘tkazilmoqda. Yurtimizda kadrlar tayyorlash borasidagi ta‘lim va u bilan bog‘liq bo‘lgan me’yoriy-huquqiy manbalarda barcha sohalar bo‘yicha davr talablariga to‘la layoqatli mutaxassis kadrlar tayyorlash, ularning ma’naviy va jismoniy barkamolligini tarbiyalashga katta e’tibor berilmoqda.

E’tirof etish lozimki, buning natijasini o‘zida kelayotgan yosh avlod vakillarining dunyodagi o‘zining tengdoshlari orasida tashkil etilayotgan turli nufuzli ilm-fan va sport yo‘nalishlaridagi olimpiadalar va musobaqalarda qo‘lga kiritilayotgan katta-yu kichik yutuqlarida ko‘rishimiz mumkin.

Bu jarayonlarda jismoniy madaniyat va sport ishlariga alohida e’tibor qaratilayotganligi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu asosda ta‘lim tizimida ilg‘or xorijiy tajribalar va innovatsion ta‘lim texnologiyalaridan keng va samarali foydalanish bugunning dolzarb masalasiga aylanib ulgurdi. Ta‘lim sohasida xorij tajribasini kuzatar ekanmiz, bizning yurtimizda ham ularnikidan kam bo‘lmagan sharoitlar yaratilgan bo‘lib, bizning ta‘lim tizimimiz puxta ishlangan rejaga asosan tashkil etilgan. Faqatgina yaratilgan imkoniyatlardan oqilona foydalanib, ta‘limning barcha bosqichlarida yangicha fikrlaydigan va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amalga tatbiq etadigan mutaxassislar tayyorlash yuzasidan ish olib borish zarur.

Shu maqsadda sport mashg‘ulotlarida va amaliy darslarni o‘tkazishda sport turlari bo‘yicha e’tiborli tadbirlar o‘tkazilib, ularda innovasion texnologiyalar va pedagogik texnologiyalardan maqsadli va samarali foydalanishga jiddiy e’tibor berilmoqda.

Muhokamalar va natijalar. Jismoniy madaniyat va sport fanini o‘qitishda uning turlari bo‘yicha ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘rganish va mahalliy sharoitga xos bo‘lgan mashg‘ulot tuzilishlarini amaliyotga joriy qilish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlarini tuzilishida asosiy maqsadlarni amalga oshirish, shug‘ullanuvchilarning sport turlari texnikasini puxta egallashi uchun eng optimal va qulay mashg‘ulot dasturlarini qo‘llash muhimdir.

Ushbu ishining vazifalarini hal etish maqsadida xorijiy oliy o‘quv yurtlarida jismoniy madaniyat va sport darslarining holati va talabalarning topshiradigan meyor talablarini ko‘rib chiqamiz.

M.V.Lomonosov nomidagi Moskva davlat universitetida jismoniy madaniyat va sport fanining ishchi o'quv dasturini ko'rib chiqqanimizda, 1-2 kurslarda o'quv soati uchun 208 soat ajratilgan bo'lib, undan 18 soat ma'ruza, 190 soat amaliy mashg'ulotga ajratilganini ko'rishimiz mumkin.. Ularning 52 soati yengil atletika, 58 soat sport o'yinlari, 30 soat gimnastika va qolgani boshqa sport turlarini o'rgatish uchun ajratilgan. Agar talabalarning nazorat me'yorlarini topshirishini tahlil qiladigan bo'lsak, 100 m masofaga erkaklar 12,3 sek. maksimal ball va 13,6 sek. minimal ballni, ayollarda 13,8 sek. maksimal ball bo'lsa, 15,6 sek. minimal ballni, uzunlikka sakrash erkaklar 530 sm maksimal ball va 500 sm minimal ball, ayollarda 440 sm maksimal ball bo'lsa, 390 sm minimal ballni, granata uloqtirish erkaklar (700 gr) 45 m maksimal ball va 40 m minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda (500 gr) 25 m maksimal ball bo'lsa, 20 m minimal ballni tashkil qiladi.

Perm davlat farmasevtika akademiyasida jismoniy madaniyat va sport fani bo'yicha o'quv dasturi jami 392 soatdan iborat bo'lib, 8 semestr davomida o'tkaziladi. Undan 48 soat ma'ruza, 344 soat amaliy mashg'ulotga ajratilganini ko'rishimiz mumkin. Ularning 98 soati yengil atletika, 102 soat sport o'yinlari, 80 soat gimnastika va qolgani boshqa sport turlarini o'rgatish uchun ajratilgan. Agar talabalarning nazorat me'yorlarini topshirishini tahlil qiladigan bo'lsak, 100 m masofaga erkaklar 13,2 sek. maksimal ball va 14,6 sek minimal ballni, ayollarda 15,7 sek. maksimal ball bo'lsa, 18,7 sek. minimal ballni, uzunlikka sakrash erkaklar 520 sm maksimal ball va 500 sm minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda 420 sm. maksimal ball bo'lsa, 385 sm minimal ballni, granata uloqtirish erkaklar (700 gr) 42 m maksimal ball va 37 m minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda (500 gr) 26 m maksimal ball bo'lsa, 20 m minimal ballni tashkil qiladi.

Sankt-Peterburg Kino va televideniya universiteti jismoniy madaniyat va sport fanining ishchi o'quv dasturini o'rganganimizda, ushbu fanga 400 soat ajratilgan bo'lib, 6 semestr davomida o'tkaziladi. Undan 38 soat ma'ruza, 362 soat amaliy mashg'ulotga ajratilganini ko'rishimiz mumkin. Ularning 80 soati yengil atletika, 130 soat sport o'yinlari, 70 soat gimnastika va qolgani boshqa sport turlarini o'rgatish uchun ajratilgan. Agar talabalarning nazorat me'yorlarini topshirishini tahlil qiladigan bo'lsak, 100 m masofaga erkaklar 12,8 sek. maksimal ball va 13,8 sek. minimal ballni, ayollarda 14,8 sek. maksimal ball bo'lsa, 16,6 sek. minimal ballni, uzunlikka sakrash erkaklar 510 sm maksimal ball va 490 sm minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda 420 sm maksimal ball bo'lsa, 380 sm minimal ballni, turnikda tortilish erkaklar 15 ta maksimal ball va 12 ta minimal ballni tashkil qiladi. Ayollar uchun past turnikda tortilish 25 ta maksimal ball bo'lsa, 20 ta minimal ballni tashkil qiladi.

Kemerov davlat universitetining Anjero-Sudjenskda filialida jismoniy madaniyat va sport fanining ishchi o'quv dasturini kuzatdik. Jismoniy tarbiya fani uchun umumiy 408 soat ajratilgan bo'lib, 1-3-bosqich talabalariga 5 semestr davomida o'qitilar ekan. Shundan 48 soat ma'ruza, 360 soat amaliy mashg'ulotga ajratilganini ko'rishimiz mumkin. Ularning 112 soati yengil atletika, 168 soat sport o'yinlari, 50 soat gimnastika va qolgani boshqa sport turlarini o'rgatish uchun ajratilgan. Agar talabalarning nazorat me'yorlarini topshirishini tahlil qiladigan bo'lsak, 100 m masofaga erkaklar 13,2 sek. maksimal ball va 14,6 sek. minimal ballni, ayollarda 15,7 sek. maksimal ball bo'lsa, 18,7 sek. minimal ballni, uzunlikka sakrash erkaklar 530 sm maksimal ball va 500 sm minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda 430 sm maksimal ball bo'lsa, 390 sm minimal ballni, granata uloqtirish erkaklar (700 gr) 42 m maksimal ball va 38 m minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda (500 gr) 22 m maksimal ball bo'lsa, 18 m minimal ballni, turnikda tortilish erkaklar 15 ta maksimal ball va 11 ta minimal ballni tashkil qiladi. Ayollar uchun past turnikda tortilish 23 ta maksimal ball bo'lsa, 18 ta minimal ball qo'yilar ekan [26].

Nihoyat, Respublikamiz Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sport fani uchun umumiy 46 dan 54 gacha soat ajratilgan bo'lib, talabalar 1-bosqichda 2 semestr davomida o'qitiladi. Shundan 2 soat ma'ruza, 44-52 soat amaliy mashg'ulotga ajratilganini ko'rishimiz mumkin. Ularning 12 soati yengil atletika, 18 soat sport o'yinlari, 12 soat gimnastika va 12 soati qolgani boshqa sport turlarini o'rgatish uchun ajratilgan. Baholash mezoni "Alpomish" va "Barchinoy" test normalari asosida 100 metrga yugurish, uzunlikka sakrash, turnikda tortilish, granata uloqtirishdan o'tkaziladi. 100 m masofaga erkaklar 13,2 sek. maksimal ball va 14,2 sek. minimal ballni, ayollarda 16,0 sek. maksimal ball bo'lsa, 16,5 sek. minimal ballni, uzunlikka sakrash erkaklar 560 sm maksimal ball va 500 sm minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda 440 sm maksimal ball bo'lsa, 320 sm minimal ballni, granata uloqtirish erkaklar (700 gr) 45 m maksimal ball va 34 m minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda (500 gr) 22 m maksimal ball bo'lsa, 18 m minimal ballni, turnikda tortilish erkaklar 14 ta maksimal ball va 12 ta minimal ballni tashkil qiladi. Ayollar uchun past turnikda tortilish 26 ta maksimal ball bo'lsa, 15 ta minimal ballni tashkil qiladi.

Tahlil qilingan barcha ishchi o'quv dasturlarini o'rganish mobaynida sport turlari texnikasini o'rgatish bo'yicha soatlar va metodlar turlicha qilib berib o'tilgan. Misol uchun qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish bo'yicha start, start tezanishi, masofa bo'ylab yugurish va finish qilish texnikasi ketma-ketligi turli xil ko'rinishlarda o'rgatilishi berib o'tilgan. Albatta, qisqa masofalarga yugurishda start olish va masofa bo'ylab yugurish texnikasi – sprinterning tezlik-kuch imkoniyatlarini amalga oshirishda hal qiluvchi omildir.

Sportchi startdan tezlik olishda mushaklar kuchidan hamda masofada o'zining energiya zahirasidan qanchalik oqilona, tejamkorona va samarali foydalana ololsa, natija shunga bog'liq bo'ladi. Bunday natijaga erishish uchun esa mukammal ishlangan metodika kerak bo'ladi.

Xulosa. Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirgan holda shunday xulosaga kelish mumkin:

- bugun mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sport ishlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Jismoniy madaniyat va sport ishlari davlat siyosatining muhim yo'nalishiga aylandi. Shunga qaramay haligacha oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sport fanlarini o'qitish oldimizda turgan eng dolzarb vazifa biri bo'lib qolmoqda;

- respublikamizning ko'pgina oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari ana'anaviy ta'lim uslublaridan foydalanib tashkil qilinmoqda. Bu natijasida talabani o'z ustida ishlashi, izlanishi, mustaqil ta'lim bilan shug'ullanishiga yetarli ahamiyat berilmayapti.

- hozirgi kunda sport turlarida natijalarning yuqori bo'lib borayotgani va bunday raqobatga kirisha oladigan sportchilarni tayyorlashda murabbiy va o'qituvchilardan mashg'ulotlar jarayoniga zamonaviy ta'lim texnologiyalarini ta'lim jarayoniga tadbiiq etishni talab qilmoqda.

- xorij tajribasini o'rganib shu xulosaga keldikki, talabalarning jismoniy madaniyatini shakllantirish va jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun oliy talim muassasalari tizimida "Jismoniy madaniyat va sport" fanlarini o'qitishda o'quv jarayoniga nafaqat innovastion ta'lim texnologiyalarini joriy etish, shu bilan bir qatorda "Jismoniy madaniyat va sport" fanini o'tish uchun ajratilgan o'quv soatlari miqdorini qo'paytirish maqsadga muvofiq. Chunki sport sohasi o'zining xususiyatidan kelib chiqib mashg'ulot haftasida 2 soatdan 3 marta o'tkazilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Adabiyotlar

1. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Тошкент, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].

2. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.

3. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.

4. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.

5. Абдуллаев М.Ж. Взаимосвязь физическое и психического развития детей в процессе физического воспитания. // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2018. №17. 10-13 б. [13.00.00№23].

6. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. –Тошкент: “Баркамол фойз медиа” нашриёти, 2017 й. -620 бет

7. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

8. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

9. M.J. Abdullaev. 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. 115-122 pg.

10. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.Niyazova. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html

12. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320

13. 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.
14. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85
15. S.S.Tajibaev, M.J.Abdullaev, A.T.Niyazov, O.YuNiyazova. This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2020, Volume 7, Issue 6, Pages 2907-2914
16. A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young girls handball players // Academic. An International Multidisciplinary Research Journal 2.35-39p
17. A.K.Ибрагимов. Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].
18. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.
19. 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
20. 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
21. S.S.Abdueva. Activities that increase children's interest in the sport of handball. Инновационное развитие науки и образование международная научно-практическая конференция, 2020.
22. F.Fazliddinov, M.Toshev N.Sabirova, B.Do‘stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. Journal of Critical Reviews ISSN- 2394-5125. 2020
23. F.Fazliddinov, K.Kobiljonov. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока. Научно-методический журнал (МАНПО) №1 2020 год. Стр. 100-103
24. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi. “Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping”. ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal) ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2
25. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7.
26. www.asf.ru>uchebnaya rabota.

Mehridin ABDULLAYEV

Buxoro davlat universiteti professori,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Zarina TURAYEVA

Buxoro davlat universiteti magistranti

TURLI YOSHDAGI SPORTCHILARGA SOG'LOMLASHTIRUVCHI AEROBIKA MASHQLARIGA O'RGATISH USLUBIYATI

Ushbu maqolada sog'lomlashtiruvchi aerobika bo'yicha majmua dasturlarini ishlab chiqish asosida turli yoshdagi sportchilarga sog'lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o'rgatish bo'yicha ishlar tahlil qilingan va yetakchi olimlarning fikr va mulohazalariga tayanib sog'lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o'rgatish uslubi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: salomatlik, aerobika, step-aerobika, sheyping, akva aerobika, noana'naviy turlar.

В данной статье на основе разработки комплексных программ оздоровительной аэробики проанализирована работа по обучению спортсменов разного возраста упражнениям оздоровительной аэробики и разработана методика обучения упражнениям оздоровительной аэробики, основанная на мнениях и отзывах ведущих ученых.

Ключевые слова: здоровье, аэробика, степ-аэробика, шейпинг, аквааэробика, нетрадиционные виды.

In this article, work on the development of health-improving aerobics programs has been analyzed on the basis of teaching health-improving aerobics exercises to athletes of different ages, and the method of teaching health-improving aerobics exercises has been developed, relying on the opinions and feedback of leading scientists.

Key words: health, aerobics, step-aerobics, sheypping, aqua aerobics, non-traditional species.

Kirish. Salomatlik nafaqat jismoniy tarbiya bilan bog'liq, hozirgi paytga kelib o'quvchilarning harakat faoliyatini to'g'ri shakllantirish, shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirishdan iboratdir.

Afsuski, zamonaviy o'quvchi qizlarning harakat faoliyati yetarli darajada emas. Buning natijasida turli kasalliklarga moyillik yuqori darajada qayd etilmoqda. Albatta, bu ko'rinishdagi tendensiya nasliy emas balki bu jismoniy mashqlarni bajarmaslik va jismoniy tarbiya darslariga kam qatnashish oqibatidir. Jismoniy tarbiya darslarida harakatlanish talablarining faqatgina 40-60% qondiriladi, 25% dan kam o'quvchilar doimiy jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb qilingan, darsdan tashqari jismoniy tarbiya faoliyati bilan 30-35% gina qizlar shug'ullanadilar.

Harakat tanqisligi organizmning o'sish va shakllanish davrida juda xavfli hisoblanadi. Demak, zamonaviy o'quvchilar va talabalarining katta qismida saqlanib qolinadigan turli xil kasalliklar uchraydi, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik esa ko'pincha yosh me'yorlariga javob bera olmaydi.

Asosiy qism. O'quv muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini sog'lomlashtirish samaradorligini oshirish yo'llaridan biri - bu ayollar talabiga mos keluvchi hamda qizlar va ayollar orasida ancha ommalashgan jismoniy tarbiyaning yangi turlarini va shakllarini tadbqiq qilish bilan o'quvchilardan harakat faolligini kengaytirishdir.

Shu maqsadda foydalaniladigan ko'p turli vositalar orasida asosiy gimnastika, o'quv muassasalarida asosiy bazaviy jismoniy tarbiya hisoblanadi. Qat'iy gimnastika yo'nalishidagi mashqlar bilan bir qatorda, o'quvchi yoshlar orasida ommalashgan, harakat faollik turlaridan biri sog'lashtiruvchi aerobika - qizlarni jismoniy tarbiyaga jalb qilishning eng qulay uslubi hisoblanadi.

Barcha uchun mashg'ulotlarning boshlang'ich rivoji sog'lomlashtiruvchi mashg'ulot hisoblangan aerobika - harakat go'zalligi, plastika, ijodiy yondashuvni estetik rivojlantiradi - jismoniy va funksional tayyorgarlikni oshiradi sog'liqni mustahkamlaydi.

Quyidagi yo'nalishlar bo'yicha bir qator tadqiqotlar o'tkazilgan: step-aerobika [4], kuch turlari [2], sheyping [3], akva aerobika [1, 4], noana'naviy turlar [3].

Shug'ullanuvchilar organizmiga sog'lomlashtiruvchi aerobika turlarining ta'sirini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar (V.N.Seluyanov 2001, T.S.Lisistkaya 2002, V.S.Cheburaev 2002 va boshqalar) shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida kompleks mashg'ulotlar eng ommabop bo'lib, turli vositalarni o'z ichiga oladi.

Ammo bu sohada mavjud kam sonli ishlanmalar, tizimli tavsifga ega emas:

- birinchidan turli tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun qulay sog'lomlashtiruvchi aerobika vositalari aniqlanmagan;

- ikkinchidan, darsda va darsdan tashqari vaqtida o‘tkaziladigan asosiy va qo‘shimcha tadbirlar shaklidagi mashg‘ulotlarni o‘tkazish va o‘rgatish uslubiyati ishlab chiqilmagan;

- uchinchidan, sport-sog‘lomlashtirish markazlari amaliyotida foydalaniladigan majmua dasturlari o‘ta murakkab.

Turli yoshdagi sportchilar bilan aerobikaning sog‘lomlashtiruvchi turlari bilan mashg‘ulotlar o‘tkazish muammolari juda dolzarb bo‘lib samaradorligini aniqlash maqsadida tajriba tadqiqotlarni talab qiladi.

Ishning maqsadi. Sog‘lomlashtiruvchi aerobika bo‘yicha majmua dasturlarini ishlab chiqish asosida turli yoshdagi sportchilarning harakat faolligini oshirish.

Tadqiqotning vazifasi:

➤ turli tuzilmalarda aerobikaning sog‘lomlashtirish yo‘nalishi bo‘yicha mashg‘ulotlarni o‘tkazish xususiyatlarini o‘rganish;

➤ turli yoshdagi sportchilarga sog‘lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o‘rgatish uslubiyati bo‘yicha olimlarning fikr va mulohazalarini tahlil qilish;

➤ turli yoshdagi sportchilarga sog‘lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o‘rgatish uslubiyati bo‘yicha olimlarning fikr va mulohazalarini tahlil qilish asosida sog‘lomlashtiruvchi aerobika bo‘yicha dasturlar ishlab chiqish.

Tadqiqot uslubiyati

1. Adabiyot manbalarini tahlil qilish.
2. Anketalash.
3. Pedagogik kuzatuv.
4. Antromometrik o‘lcham.
5. Nazorat sinovlari uslubiyati.
6. Pedagogik tajriba.
7. Matematik statistika uslubiyati.

Barcha sport turlari kabi, sog‘lomlashtiruvchi aerobikada uzoq faollik bilan bog‘liq hamma faoliyatlarda biz o‘rgatish muammolari bilan to‘qnash kelamiz.

Aerobika bo‘yicha murabbiylar uchun eng muhimi, shug‘ullanuvchilarga nafaqat chiroyli harakatlanishni, balki mashqlarni bajarish texnikasini to‘g‘ri ijro etishga o‘rgata olishdir. Shuning uchun to‘g‘ri o‘rgatish muammolari, aerobikada eng sodda harakatlarni o‘zlashtirishda ham dolzarb bo‘lib qolmoqda.

Maxsus adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki [16, 17], mashqlarga o‘rgatish - bu o‘qituvchi va o‘quvchidan harakatlarni rejali va uslubiy to‘g‘ri tashkil qilishni talab qiluvchi pedagogik jarayondir. U o‘rgatishning asosiy vazifalarini yechishga yo‘naltirilgan. Shug‘ullanuvchilarning harakat bilim va ko‘nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish ma‘naviy-irodaviy sifatlarini tarbiyalashdir.

Sog‘lomlashtiruvchi aerobika bo‘yicha mashg‘ulotlar, vositalar tanlovi, alohida mashqlar me‘yori va navbatlashuvi, hamda ularni bajarilish tempiga ko‘ra farqlanadi. Lekin, mashg‘ulotlarning xilma-xil variantlari yagona shakl va tuzilish qonuniyatiga bo‘ysunadi [8, 16].

Eng katta tuzilma birligi, majmua hisoblanib u o‘z navbatida qismlarga bo‘linadi, qismlar esa kichik seriyalarga bo‘linib, mashqlar zanjiridan tashkil topadi. Mashqlardan kombinastiyalar, bog‘lamlar tashkil qilinadi.

Bir qator mualliflarning ma‘lumotlari bo‘yicha [2, 4], sog‘lomlashtirish aerobika mashg‘ulotlari aerobika darsi shundan iboratki, o‘quv jarayonini malakali instruktor boshqaradi.

Barcha darslar kabi, aerobika sinfining mashg‘ulotlari ham tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan iborat. Y.V.Menxin, A.V.Menxin (2002) aerobika bo‘yicha mashg‘ulotlarning tuzilishi o‘rtacha 60 daqiqa tashkil qiladi, tayyorlov qismning davomiyligi mashg‘ulotning umumiy vaqtini 5-10% ni; asosiy qism-80-85%; yakuniy qism esa 5-15% ni tashkil qiladi deb hisoblaydilar.

Yetarli darajada shug‘ullanganlar bilan 60 daqiqali mashg‘ulot tuzilishi bo‘yicha 90 daqiqa shug‘ullanish mumkin. (O.A.Lomova 2002, M.L.Juravina, N.K.Menshikova 2002, J.K.Xolodov. V.S.Kuznestova 2002).

Sportdagi kabi, sog‘lomlashtiruvchi aerobikada o‘rgatish jarayoni shug‘ullanuvchilar va instruktorlarning aniq tizimini o‘zida namoyon qiladi. Bu harakatlar ongli bog‘lanishga egadir va vaqt bo‘yicha ketma-ket taqsimlangan. Ta‘limning aniq vazifalarini navbatma-navbat yechish alohida bosqichlarga bo‘lish imkoniyatiga asoslanadi [3, 5, 7].

O‘rgatish jarayonining III - bosqichi ajratiladi:

I bosqich – mashqlarni bajarish texnikasi asoslariga o‘rgatish, qo‘pol shaklda bo‘lsa ham uni bajarish bilimini shakllantirish;

II bosqich – chuqurlashtirib o‘rgatish- texnikani boshlang‘ich o‘zlashtirilishini takomillashuvigacha

yetkazish;

III bosqich - mustahkamlash va keyinchalik takomillashtirish - individual xususiyatlarni erishilgan rivojlanish darajasiga muvofiq, mashqlarni ko'pkarraj bajarish.

Muhokamalar va natijalar. O'tkazilgan tadqiqotlar asosida [9, 10, 11] sportda va aynan faqat aerobikada qo'llaniladigan, o'rgatishning umumiy prinsiplari farqlanadi.

L.M.Dikarevich (1996), Y.K.Gavardovskiy (2001) ma'lumotlari bo'yicha umumiy prinsiplarga quyidagilar kiradi:

1. Yengillik prinsipi.
2. Onglilik va faollik prinsipi.
3. Ko'rgazmalilik prinsipi.

Bir qator mualliflar [1, 2], o'rgatishda asosiy metodik usullar sifatida quyidagilarni ajratdilar:

1. Tezkor sharx va tushuntirish.

Mashg'ulotni o'tkazish jarayonida, mashqlarni bajarish paytida murabbiyning ko'rsatmalari katta ahamiyatga egadir. M.P. Ivlievning (1987) fikricha, bu ko'rsatmalar tashqi boshqaruv rolini o'ynaydi. Uning yordamida shug'ullanuvchilar o'zlarining shaxsiy harakatlari bo'yicha tezkor tassavvurga ega bo'ladilar.

2. Guruhni vizual boshqarish.

Amerikada ishlab chiqilgan guruhni boshqarishning shartli belgisi tizimi, sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlarini o'tkazishni ancha yengillashtiradi.

Bundan tashqari, asosan parterda va turli xildagi amartizastiyali, og'irliklar, jihozlar bilan kuch mashqlarini bajarishida u yoki bu mashq fazalari uchun tavsifli, to'g'ri holatni mustahkamlashga yordam beruvchi turli shakldagi fiksastiyalar tez-tez qo'llaniladi [10].

Amplituda hisobiga intensivlikni oshirish, amplituda hisobiga yuqori intensivlikdagi harakatlarni, past intensivlikka almashtirish, joydan joyga harakatlanish elementlarini bajarilish tempi (har bir hisobida, takt oralab va hokazo) kabi pedagogik usullar ishlab chiqilgan, bular o'z navbatida guruh mashg'ulotlari sharoitida ham jarayonni individuallashtirishga imkon yaratadi.

3. Mashqlarni ko'rsatish.

Koordinastiyasi sodda harakatlarni shug'ullanuvchilarga yuzlanib chap qo'l va oyoqdan, murakkablarini esa shug'ullanuvchilarga orqa turib ko'rsatish mumkin.

Shu vaqtning o'zida shug'ullanuvchilarga uzoq vaqt orqa turib mashq o'tkazish, ayrim insonlarda salbiy ta'sirni chaqirishi mumkin (T.S.Lisistkaya 1984, J.K.Xolodov, V.S.Kuznestov 2002 va boshqalar).

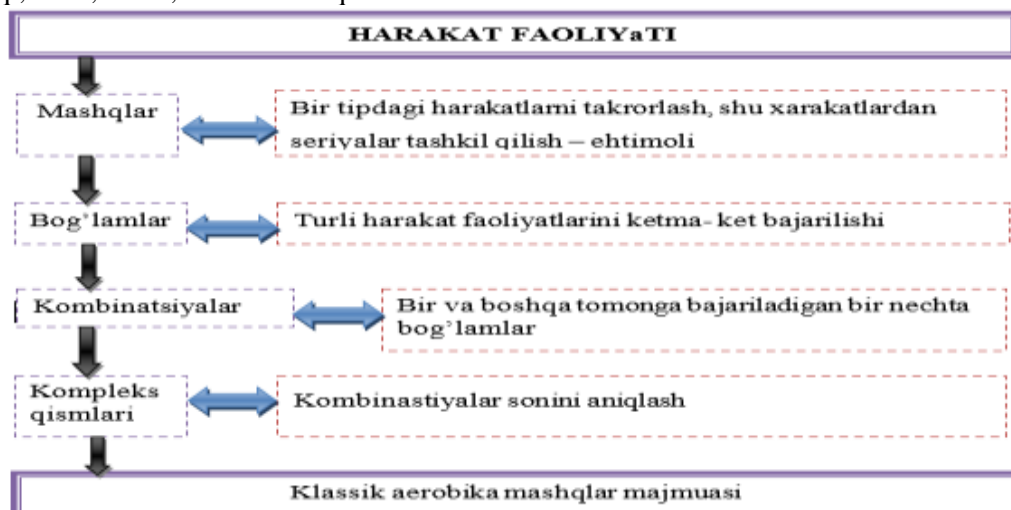
4. Simmetrik o'rgatish.

L.M.Dikarevich (1996) fikricha, harakatlar ikkala tomonda ham birdek bajarilishi lozim. Turli o'lchamdagi yuklamalar organizmning har tomonlama rivojlanishga yordam beradi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilish, rejalashtirish hamda bevosita aerobikaning klassik mashqlarini o'rgatishda S.Rozensteveych (1988), quyidagi harakatlarning o'zaro aloqa xususiyatlarini hisobga olishni tavsiya qiladi:

1) yangi harakatlarni o'zlashtirishning boshlang'ich bosqichida harakatlarning ijobiy o'zaro munosabati samaradorligi katta bo'ladi.

2) harakatlarni bir vaqtda o'rgatishga nisbatan ketma-ket o'rganib o'xshash harakatlarni tanlashda (juftlik, guruhlar) va ularni xususiyatlarini aniqlashda nafaqat shaklga (tashqi alomatlar) e'tibor qaratish lozim, vaholanki harakat tuzilishini qismlarigacha baholash kerak, xususan ularning miqdori, ko'rsatkichlari: amplituda, vaqt, kuch, tezlik, ritm va boshqalar.



Ko'pgina yetakchi mutaxasislarning fikricha, jarayon ishonchli o'rganilishi uchun quyidagi talablarga rioya qilish lozim:

1. O'rgatish va o'zlashtirilishi lozim bo'lgan operastiyalar to'plami maqsadini aniqlash.
2. Murakkablik xajmiga ko'ra qulaylashtirilgan o'quv materiallarini operastiyalar bo'yicha bo'lish.
3. O'quvchidan o'qituvchiga aksincha aloqa bilan me'yorlashtirilgan materiallarni o'zlashtirilishi bo'yicha muntazam sifat nazoratini o'tkazish.
4. Ishning tempi va berilgan materiallarning murakkabligi bo'yicha moslashish bilan o'zlashtirilgan materiallar sifatidan kelib chiqib, o'rgatishning egiluvchan differenstiyalanishi.
5. O'rgatishning maxsus texnik vositalarini va o'quv dasturlarining qo'llanilishi.

T.S.Lisistskaya (1994), sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan harakat materiallarini, quyidagi o'zlashtirish ketma-ketligida aniqlash maqsadga muvofiq deb hisoblaydi:

1. Odatda ular aralash qo'llaniladi, ya'ni ko'rsatib berish so'z sharxi bilan olib boriladi. Shug'ullanuvchilarga orqa turib yoki (zerkalniy) ko'zgu usulida mashqlarni ko'rsatish keng qo'llaniladi.

2. Alohida harakat fazalariga urg'u berib ko'rsatish ham qo'llaniladi. Ko'rsatish doimo hisob va uslubiy sharxlar bilan birga olib borilishi shart. Bunda albatta shug'ullanuvchilar ustidan vizual nazorat o'rnatilishi zarur.

Xulosa qilib aytganda Adabiyotlardan olingan ma'lumotlar va anketa so'rovnomasi materiallarini umumlashtirib shuni ta'kidlash kerakki, sog'lomlashtiruvchi aerobikaning yangi yo'nalishlarining paydo bo'lishi, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning boshqa turlari orasida yetakchilikni saqlab qolishga imkon beradi.

Sog'lomlashtiruvchi aerobika mashqlarini o'rgatish uchun an'anaviy uslublar: so'z, ko'rgazma uslubi, yaxlitlik va qismlarga ajratib o'rgatish uslubiyatlari bir biri bilan uyg'unlashtirib qo'llaniladi.

Aerobikaning sog'lomlashtiruvchi turlari bo'yicha mavjud dasturlarda, ko'pchilik shug'ullanuvchilar o'zlariga ma'lum yo'nalishlarni, ya'ni raqs, kuch, sheypingni afzal biladilar. Ammo ular juda kam va katta yoshdagilar uchun mo'ljallangan. O'quvchi-yoshlarning katta qismi quyidagi sabablarga ko'ra shug'ullanmaydilar:

- mashqlarni boshlang'ich bosqichlarini o'zlashtirish uchun yengil bo'lgan sog'lomlashtirish aerobika vositalari aniqlanmagan;

- murakkabligi bo'yicha (bog'lamlar, kombinastiyalar) o'quv materiallarining noqulay taqsimoti;

- 18-20 yoshli qizlar uchun o'rnatish dasturlari (bazaviy aerobika) ishlab chiqilmagan;

- slayd, step va boshqa kabi turlarda yordamchi vositalar, anjomlar, jihozlarni topish qiyin bo'lganligi sababli erishib bo'lmaydi;

Bularning barchasi, maxsus tadqiqotlarni o'tkazish va 18-20 yoshli qizlar uchun o'rgatish dasturlarini ishlab chiqish zaruriyatini aniqladi.

Ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, 18-20 yosh - o'qitishning zamonaviy vosita va uslubiyatlarini qo'llash bilan sog'lomlashtiruvchi faollik harakatlarni bajarish uchun eng qulay davr hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Анрющенко Л.Б., Лосева И.В., Вялкина Т.Г. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза. /Теория и практика физической культуры/, 2004, №5.

2. Беспутчик В.Г. Степ – аэробика. Физическая культура в школе. 2001, №5, 73 с.

3. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: “Олимпийская литература”, 2000, 503 с.

4. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: “ФиС”, 1987, 160 с.

5. Лисицкая Т.С. Система подготовки специалистов по аэробике /Т.С. Лисицкая, А.В. Кувшинникова Теория и практика, 2003, №12/.

6. Линец М.М. К вопросу об использовании шейпинг – программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений (Линец М.М., Гумен В.М., Ивлиев Б.К. Теория и практика физической культуры 2005, №3, 39-42 с.)

7. Панкратова Е. Фитнес без границ /ФиС/, 1999, №7.

8. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Тошкент, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].

9. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII

Международ. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.

10. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.

11. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.

12. Абдуллаев М.Ж. Взаимосвязь физическое и психического развития детей в процессе физического воспитания. // Журнал. Вестник интегративной психологии. Ярославл, 2018. №17. 10-13 б. [13.00.00№23].

13. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. –Тошкент: “Баркамол файз медиа” нашриёти, 2017 й. -620 бет

14. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

15. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

16. M.J. Abdullaev. 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. 115-122 pg.

17. S.S., M.J. Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html

18. M.J. Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320

19. M.J. Abdullayev, Z.M. Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85

20. S.S. Tajibaev, M.J. Abdullaev, A.T. Niyazov, O. Yu. Niyazova. This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2020, Volume 7, Issue 6, Pages 2907-2914

21. A.K. Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young girls handball players // Academicia. An International Multidisciplinary Research Journal 2.35-39p

22. 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 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

23. R.R. Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.

Alisher IBRAGIMOV

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrasini mudiri, dotsent

Feruz MO‘MINOV

Buxoro davlat universiteti
2-bosqich magistranti

YOSH FUTBOLCHILAR O‘QUV MASHG‘ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI

Mazkur maqolada olimpiya zaxiralari bolalar-o‘smirlar sport maktablarida shug‘ullanuvchi 14 va 15 yoshli futbolchilarni tezlik, kuch va chidamkorlik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanishi hamda ularning mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish metodikasi ilmiy jihatdan yoritilgan.

Kalit so‘zlar: yosh futbolchi, sikl, nazariy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, nazorat o‘yinlari.

В данной статье научно освещена методика развития физических качеств 14-летних и 15-летних футболистов детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, таких как скорость, сила и выносливость, а также оптимизации их тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: юный футболист, цикл, теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, контрольные игры.

In this article, the development of physical qualities such as speed, strength and endurance of 14-and 15-year-old players engaged in sports schools of children and adolescents in the olimpia reserves, as well as the methods of optimizing their training loads are scientifically covered.

Key words: young player, cycle, theoretical preparation, general physical preparation, special physical preparation, technical preparation, tactical preparation, psychological preparation, control game.

Kirish. So‘nggi yillarda xalqimizning salomatligi to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilish, ma‘naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o‘yini bo‘lgan va mamlakatimizda alohida o‘rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa, yoshlarni keng jalb etish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo‘yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko‘tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag‘batlantirish tizimini yaxshilash, o‘tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Asosiy qism. O‘zbekistonda futbolni aholi o‘rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o‘quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo‘yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o‘smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o‘rtasida jahon va qit‘a birinchiliklarini o‘tkazish maqsadida hukumatimiz tomonidan bir qancha qaror va farmonlar qabul qilindi. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–5368-son Farmoniga muvofiq:

Mazkur hujjatlar asosida Respublikaning deyarli barcha viloyatlarida olimpiya zaxiralari kollejlari yaratilgan. Shu tariqa, xususan, mamlakatning o‘smirlar va yoshlar terma jamoalarini, oliy liga jamoalarining tarkiblarini to‘ldirishga qodir bo‘lgan yosh futbolchilarni o‘qitish va ularning tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha zaruriy shart-sharoitlar yaratilgan. Biroq, shu bilan birgalikda, ushbu sa‘y-harakatlarga qaramasdan, kollejlarda o‘quv-shug‘ullanish jarayoni hali ilmiy tadqiqotlarning ma‘lumotlariga to‘liq asoslanmaydi. Bu o‘z navbatida, yosh futbolchilarning yashirin imkoniyatlarini aniqlash imkonini bermaydi.

Bu muhim masalalarni hal qilish aspektida yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish muammosining holatini tavsiflash va yosh futbolchilarni tayyorlashning sport tayyorgarligini tavsiflaydigan zaruriy sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha yetarlicha o‘rganilmagan ilmiy-uslubiy yo‘nalishlarini ajratish lozim

bo‘ladi. Futbolchilarning jismoniy, funksional, texnik-taktik tayyorgarligiga ta‘sir ko‘rsatuvchi omillar jamlanmasini o‘z ichiga oladigan bir qator masalalar ilmiy-uslubiy adabiyotlarda hali o‘z aksini topmagan. Yosh futbolchilarning shug‘ullanishi bo‘yicha ba‘zi bir eksperimental va uslubiy ishlanmalar turlicha shart-sharoitlarda va yosh hamda malaka bo‘yicha har xil sportchilar bilan, ko‘pincha xususiy masalalarni hal qilish bilan cheklangan holda hech qanday tizimlilik va o‘zaro bog‘lanishlarsiz bajarilgan [3, 4, 5]. Shu bois, bizning nazarimizda, yosh futbolchilarni tayyorlashning samaradorligini yetarlicha o‘rganilmagan masala sifatida majmuaviy nazorat qilish asosida ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan yanada chuqur tadqiq qilish va ishlab chiqish zarurati muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi: yosh xususiyatlarini hisobga olib yosh futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonini optimallashtirish.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib biz o‘z oldimizga quyidagi vazifalarni belgilab oldik:

1. Yosh futbolchilarni yillik sikldagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi dinamikasini aniqlash.
2. Yosh futbolchilarning tayyorgarligini majmuaviy nazorat qilishni stabil va informativ testlarini belgilash.
3. Yosh futbolchilar tayyorgarligini chegaralovchi tomonlarini oshirishga yo‘naltirilgan metodikasi va vositalarini tajribada asoslash.

Qo‘yilgan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiq qilish uslublaridan foydalanilgan:

1. O‘rganiladigan masala bo‘yicha adabiy ma‘lumotlarni tahlil qilish.
2. Amaliy tajribani umumlashtirish.
3. Anketa so‘rovi.
4. Umumiy, maxsus, jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratni nazorat qilish.
5. Sportchilarning funksional holatini test orqali baholash.
6. Matematik statistika usublari.

Tadqiqotning obyekti – yosh futbolchilarni yillik sikldagi o‘quv-trenirovka jarayoni.

Tadqiqotning predmeti – yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini va funksional tayyorgarliklarini rivojlantirish usullari va vositalari.

Yuqorida keltirilgan ma‘lumotlar bois keyingi 2020-yilda biz tomonimizdan asosiy pedagogik eksperiment o‘tkazilgan. Biz asosiy pedagogik eksperimentni rejalashtirishda organizmning jismoniy yuklamalarga moslashishining ijobiy samarasi faqatgina bolalar-o‘smirlar organizmi rivojlanishining tabiiy qonuniyatlari hisobga olingan taqdirda mumkin bo‘lishidan kelib chiqdik, shu sababli ular shug‘ullanish jarayonini qurishda asosiy vazifalardan biri bo‘lishi lozim.

Odam organizmi rivojlanishining bu umumiy xususiyatlari shug‘ullanish jarayonini tashkil qilishning asosiy qoidalarini ifodalash imkonini bergan. Xususan, shug‘ullanish yuklamalarining ixtisoslashtirilganlik, yo‘naltirilganlik, shiddat, koordinatsion murakkablik va kattalik kabi parametrlari faqatgina shug‘ullanishning maqsadlariga mos kelib qolmasdan, shug‘ullanuvchilar organizmining yosh holatiga ham mos kelishi zarur. Biz shug‘ullanish jarayonida bu holatni hisobga olish bolalar-o‘smirlar yoshidagi futbolchilarni tayyorlashning samaradorligini oshiradi deb taxmin qildik.

Muhokamalar va natijalar. Asosiy eksperimentda 14 va 15 yoshli 23 ta va 22 ta futbolchi ishtirok etdi. Sinovdan o‘tkaziluvchilar jami bo‘lib 45 kishini tashkil qildi. Ularni tanlash shu bilan bog‘lanadiki, aynan ana shu yoshda jismoniy rivojlanish tananing uzunligi, tananing og‘irligi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi, kislorodni maksimal iste‘mol qilish, bardoshlilik, anaerob-glikolitik qobiliyatlar, tezkorlik kabi asosiy parametrlari urg‘u berilgan rivojlantirish davrlariga ko‘proq darajada mos tushadi. Tabiiy o‘sish sur‘atlari “yuqori” va “juda yuqori” deb tavsiflanadi.

Asos sifatida OZBO‘SMLar uchun dasturlar va uslubiy tavsiyalar olingan (Akramov R.A., 2001), ularga tadqiq qilinayotgan muammoga muvofiq biz tomonimizdan tuzatishlar – 1 va 2 jadvallar kiritilgan.

Yosh futbolchilar uchun yillik siklda biz tomonimizdan taklif qilingan grafikning prinsipial farqi shundan iboratki, biz soatlarning umumiy sonini o‘zgartirmagan holda, asosan, nazariy tayyorgarlik, yo‘riqchilik va hakamlik amaliyoti hisobiga umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik foizini oshirdik.

Masalan, 14 yoshli futbolchilar uchun mo‘ljallangan grafikdan ko‘rinib turibdiki, umumiy jismoniy tayyorgarlikka - 22,8%, maxsus jismoniy tayyorgarlikka – 25,6% va texnik tayyorgarlikka - 27,7% vaqt ajratilgan. Qolgan 23,9% vaqt boshqa tayyorgarlik turlariga bag‘ishlangan. Tayyorgarlik turlarining taxminan xuddi shunday nisbatlari 15 yoshli futbolchilar uchun o‘quv soatlarini taqsimlash reja-grafigida ham rejalashtirilgan.

1-jadval. 14 yoshli futbolchilar uchun yillik siklda o‘quv soatlarining taqsimlanish reja-grafigi

№	Oylar Tayyorgarlik turlari	Yanvar	Fevral	Mart	April	May	Iyun	Iyul	Avqust	Sentyabr	Oktyabr	NOyabr	Dekabr	Hammasi
1.	Nazariy tayyorgarlik	$\frac{2}{2,8\%}$	$\frac{1}{1,4\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{2}{2,2\%}$	$\frac{1}{1,1\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{2}{2,2\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{2}{2,5\%}$	$\frac{1}{1,3\%}$	$\frac{1}{1,5\%}$	$\frac{16}{17\%}$
2.	UJT	$\frac{18}{26\%}$	$\frac{20}{28,1\%}$	$\frac{20}{25,6\%}$	$\frac{18}{20,2\%}$	$\frac{18}{20,9\%}$	$\frac{18}{22,2\%}$	$\frac{20}{24,3\%}$	$\frac{20}{22,9\%}$	$\frac{18}{23,0\%}$	$\frac{16}{20,2\%}$	$\frac{14}{10,4\%}$	$\frac{14}{21,8\%}$	$\frac{214}{22,8\%}$
3.	MJT	$\frac{16}{23,1\%}$	$\frac{18}{25,3\%}$	$\frac{20}{25,6\%}$	$\frac{22}{24,7\%}$	$\frac{22}{25,5\%}$	$\frac{22}{27,1\%}$	$\frac{24}{20,2\%}$	$\frac{22}{25,2\%}$	$\frac{20}{25,6\%}$	$\frac{20}{25,3\%}$	$\frac{18}{25\%}$	$\frac{16}{25\%}$	$\frac{240}{25,6\%}$
4.	Texnik tayyorgarlik	$\frac{18}{26\%}$	$\frac{20}{28,1\%}$	$\frac{24}{30,7\%}$	$\frac{26}{20,2\%}$	$\frac{26}{30,2\%}$	$\frac{24}{29,6\%}$	$\frac{20}{24,3\%}$	$\frac{24}{27,5\%}$	$\frac{20}{25,6\%}$	$\frac{20}{25,3\%}$	$\frac{20}{27,7\%}$	$\frac{18}{28,1\%}$	$\frac{260}{27,7\%}$
5.	Taktik tayyorgarlik	$\frac{10}{14,4\%}$	$\frac{12}{16,9\%}$	$\frac{12}{15,3\%}$	$\frac{10}{20,2\%}$	$\frac{10}{20,9\%}$	$\frac{10}{19,7\%}$	$\frac{14}{17,0\%}$	$\frac{16}{18,3\%}$	$\frac{18}{23,0\%}$	$\frac{18}{22,7\%}$	$\frac{16}{22,7\%}$	$\frac{14}{21,8\%}$	$\frac{180}{19,2\%}$
6.	Psixologik tayyorgarlik	$\frac{1}{1,4\%}$	-	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{1}{1,1\%}$	$\frac{1}{1,1\%}$	-	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{1}{1,1\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{1}{1,2\%}$	$\frac{1}{1,3\%}$	$\frac{1}{1,5\%}$	$\frac{10}{1,06\%}$
7.	Testdan o'tkazish	$\frac{2}{2,8\%}$			$\frac{2}{2,2\%}$				$\frac{2}{2,2\%}$			$\frac{2}{2,7\%}$		$\frac{8}{0,85\%}$
8.	Nazorat o'yinlari	Musobaqalar taqvimini bo'yicha												
9.	Musobaqalarda ishtirok etish													
10.	Tibbiy tekshiruvdan o'tkazish	$\frac{2}{2,8\%}$			$\frac{2}{2,2\%}$			$\frac{2}{2,4\%}$			$\frac{2}{2,5\%}$			$\frac{8}{0,85\%}$
Jami		$\frac{69}{7,3\%}$	$\frac{71}{7,5\%}$	$\frac{78}{8,3\%}$	$\frac{89}{9,5\%}$	$\frac{86}{9,1\%}$	$\frac{61}{8,6\%}$	$\frac{82}{8,7\%}$	$\frac{87}{9,2\%}$	$\frac{78}{8,3\%}$	$\frac{79}{8,4\%}$	$\frac{72}{7,6\%}$	$\frac{64}{6,8\%}$	$\frac{936}{100\%}$

Eslatma: yuqorigi qator – soatlar soni, pastki qator – foizlar

2-jadval. 15 yoshli futbolchilar uchun yillik siklda o'quv soatlarining taqsimlanish reja-grafigi

№	Oylar Tayyorgarlik turlari	Yanvar	Fevral	Mart	April	May	Iyun	Iyul	Avqust	Sentyabr	Oktyabr	NOyabr	Dekabr	Hammasi
1.	Nazariy tayyorgarlik	$\frac{2}{2,8\%}$	$\frac{2}{2,6\%}$	$\frac{2}{2,3\%}$	$\frac{2}{2,1\%}$	-	$\frac{2}{2,8\%}$	$\frac{2}{2,0\%}$	$\frac{2}{2,2\%}$	$\frac{2}{2,2\%}$	-	$\frac{2}{2,5\%}$	$\frac{2}{2,5\%}$	$\frac{20}{0,52\%}$
2.	UJT	$\frac{18}{25,3\%}$	$\frac{22}{29,3\%}$	$\frac{24}{28,5\%}$	$\frac{22}{23,1\%}$	$\frac{22}{21,5\%}$	$\frac{20}{21,0\%}$	$\frac{22}{22,6\%}$	$\frac{24}{26,6\%}$	$\frac{20}{22,4\%}$	$\frac{20}{23,2\%}$	$\frac{18}{22,7\%}$	$\frac{18}{23,3\%}$	$\frac{250}{24,0\%}$
3.	MJT	$\frac{17}{23,9\%}$	$\frac{19}{25,3\%}$	$\frac{20}{23,8\%}$	$\frac{26}{24,7\%}$	$\frac{30}{29,4\%}$	$\frac{29}{30,5\%}$	$\frac{29}{30,5\%}$	$\frac{22}{24,4\%}$	$\frac{19}{21,3\%}$	$\frac{18}{20,9\%}$	$\frac{17}{21,5\%}$	$\frac{17}{22\%}$	$\frac{200}{25\%}$
4.	Texnik tayyorgarlik	$\frac{10}{25,3\%}$	$\frac{20}{26,6\%}$	$\frac{22}{26,3\%}$	$\frac{25}{26,3\%}$	$\frac{30}{29,4\%}$	$\frac{24}{25,2\%}$	$\frac{22}{22,6\%}$	$\frac{22}{24,4\%}$	$\frac{24}{26,9\%}$	$\frac{24}{27,9\%}$	$\frac{22}{27,8\%}$	$\frac{22}{28,5\%}$	$\frac{275}{26,4\%}$
5.	Taktik tayyorgarlik	$\frac{10}{14,0\%}$	$\frac{12}{16\%}$	$\frac{14}{16,6\%}$	$\frac{16}{16,8\%}$	$\frac{18}{17,6\%}$	$\frac{20}{21,0\%}$	$\frac{20}{20,6\%}$	$\frac{20}{22,2\%}$	$\frac{22}{24,7\%}$	$\frac{20}{23,2\%}$	$\frac{18}{22,7\%}$	$\frac{16}{20,7\%}$	$\frac{206}{19,8\%}$
6.	Psixologik tayyorgarlik	$\frac{2}{2,8\%}$	-	-	$\frac{2}{2,1\%}$	-	-	$\frac{2}{2,0\%}$	-	-	$\frac{2}{2,3\%}$	-	$\frac{2}{2,5\%}$	$\frac{10}{0,96\%}$
7.	Testdan o'tkazish	$\frac{2}{2,8\%}$	-	-	$\frac{2}{2,1\%}$	-	-	-	-	$\frac{2}{2,2\%}$	-	$\frac{2}{2,5\%}$	-	$\frac{8}{0,76\%}$
8.	Nazorat o'yinlari	Musobaqalar taqvimini bo'yicha												
9.	Musobaqalarda ishtirok etish													
10.	Tibbiy tekshiruvdan o'tkazish	$\frac{2}{2,8\%}$		$\frac{2}{2,3\%}$		$\frac{2}{1,9\%}$		$\frac{3}{3,0\%}$			$\frac{2}{2,3\%}$			$\frac{11}{1,0\%}$
Jami		$\frac{71}{6,8\%}$	$\frac{75}{7,2\%}$	$\frac{84}{8,0\%}$	$\frac{95}{9,1\%}$	$\frac{102}{9,8\%}$	$\frac{95}{9,1\%}$	$\frac{97}{9,3\%}$	$\frac{90}{8,6\%}$	$\frac{88}{8,5\%}$	$\frac{82}{8,2\%}$	$\frac{77}{7,5\%}$	$\frac{77}{7,4\%}$	$\frac{1040}{100\%}$

Eslatma: yuqorigi qator – soatlar soni, pastki qator - foizlar

Shunday qilib, avvaldan amal qilgan reja-grafiklarga tuzatishlar kiritishda biz o‘smirlik yoshida futbolchilarni tayyorlashning zaruriy masalalari hal qilinadigan asosiy tayyorgarlik turlariga ajratiladigan soatlar sonini oshirdik.

Ma’lumki, jismoniy sifatlar va funksional tayyorgarlikni rivojlantirish va takomillashtirish qiyin ish, ba’zan esa, ayniqsa, O‘zbekistondagi yuqori harorat sharoitlarida uzoq musobaqalar davri davomida buning iloji ham bo‘lmaydi. Shu bois ikki siklli yillik rejalashtirish taklif qilingan (3-jadval), u oliy malakali futbolchilar tomonidan muvaffaqiyatli qo‘llanilmoqda.

3-jadval. Yosh futbolchilarni tayyorlashni yillik davrlashtirish rejasi

I-sikl			II-sikl			O‘tish davri
Tayyorgarlik davri		Musobaqa davri	Tayyorgarlik davri		Musobaqa davri	
Umumiy tayyorgarlik bosqichi	Maxsus tayyorgarlik bosqichi	I davra musobaqalari	Umumiy tayyorgarlik bosqichi	Maxsus tayyorgarlik bosqichi	II davra musobaqalari	
Yanvar	Fevral Mart	Aprel May Iyun	Iyul	Avgust	Sentyabr Oktyabr Noyabr	Dekabr

Keltirilgan yillik siklning strukturasi yilning issiq paytida rasmiy o‘yinlarni, asosiysi, yosh futbolchilar bilan qo‘shimcha bazaviy (funktional) tayyorgarlikni o‘tkazishni istisno qiladi. Ushbu ikki siklli yillik rejalashtirishda asosiy e’tibor tayyorgarlik davrining ikkinchi qo‘shimcha siklini tashkil qilishga qaratiladi.

Bu yerda, xuddi birinchi sikldagi kabi, ikkinchi siklning umumiy tayyorgarlik bosqichida vaqtning uchdan birdan ko‘prog‘ini funksional imkoniyatlarni nospestifik vositalar bilan takomillashtirishga ajratish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Bunday holda, birinchidan, yosh futbolchilarni trenirovka samarasi eng yuqori bo‘ladi, ikkinchidan, nospestifik mashqlarda yuklamani aniqroq dozalash mumkin [6, 7, 9]. Maxsus tayyorgarlik bosqichida nospestifik mashqlar vaqtining foizi spetifik mashqlarning solishtirma og‘irligini oshirish hisobiga kamaytirilgan. To‘p bilan bajariladigan spetifik mashqlarning qo‘llanilishi texnik-taktik mahorat va jismoniy sifatlarga tutashgan ta’sir ko‘rsatgan. Xulosa shu bosqichda nazorat o‘yinlari o‘tkazilgan, ularda ishtirok etish musobaqa amaliyotini qo‘llab-quvvatlaydi va taktik fikrlashni rivojlantiradi.

Xulosa qilib aytganda bolalar-o‘smirlar organizmida rivojlanishning sensitiv davrlarini hisobga olish bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirishda tayyorgarlik davrining ikkinchi siklini kiritish to‘liq asoslangan bo‘lib hisoblanadi. Bu 14 va 15 yoshli o‘smirlar uchun ayniqsa muhim bo‘ladi, chunki aynan ana shu yoshda barcha harakat sifatlari shiddat bilan rivojlanadi va bunga tezlik, tezlik kuch va chidamkorlik, asab jarayonlarining yuqori qo‘zg‘aluvchanligi, organizmning plastikligi ayniqsa ko‘proq ko‘maklashadi.

Adabiyotlar

1. Ш.Мирзиёев 30.10.2020 йилдаги ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” Фармони. – Тошкент, 2020 йил 30 октябрь. Lex.uz
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон республикаси қонунига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш ҳақида”ги Қонуни. – Тошкент, 2015 йил 4 сентябрь. Lex.uz.
3. Абдурахмонов Ф.А., Ақромов Ж.А. Исследование возможностей моделирования тактических взаимодействий при нападении против организованной защиты гандбольных команд. В некой квалификации. В момент международной научной тактической конференции “Проблемы совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов к олимпийским играм”. - Ташкент, 2006, с.11-14.
4. Абидов Ш.У. Автореф. дисс... канд.пед.наук. -Тошкент, 2011.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. -Т.: “Ибн Сино”, 1991- 156с.
6. Гакаме Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет: Автореф.дис. ... канд.билог.наук. - Краснодар, 1995. с.-17.
7. Лисенчук Г.А. Теоретико-методические основы управления подготовкой футболистов. Автореф. дисс. доктора наук. -Киев, 2004.
8. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил

атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Тошкент, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].

9. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.

10. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.

11. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.

12. Абдуллаев М.Ж. Взаимосвязь физического и психического развития детей в процессе физического воспитания. // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2018. №17. 10-13 б. [13.00.00№23].

13. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. –Тошкент: “Баркамол файз медиа” нашриёти, 2017 й. 620 бет

14. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

15. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

16. M.J. Abdullaev. 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. 115-122 pg.

17. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html

18. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320

19. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85

20. S.S.Tajibaev, M.J.Abdullaev, A.T.Niyazov, O.Yu.Niyazova. This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2020, Volume 7, Issue 6, Pages 2907-2914

21. A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young handball players // Academician. An International Multidisciplinary Research Journal 2.35-39p

22. 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 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

23. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.

Алишер ИБРАГИМОВ
Бухоро давлат университети
факултетлараро жисмоний маданият
ва спорт кафедраси мудири, доцент

Фаррух ЭСАНОВ
Бухоро давлат университети магистранти

БОКСДА МАШҒУЛОТНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ ВА МЕТОДИКАСИ АСОСЛАРИ

Ушбу мақолада 14-15 ёшдаги боксчилар билан ўтказиладиган машғулотларни ташкил этиш бўйича олиб борилган ишлар ўрганилган ва илмий жиҳатдан таҳлил қилиниб, умумлаштирилган.

Калит сўзлар: мураббий ва спортчи, ёш боксчилар, спорт мотивацияси, тайёргарлик босқичлари, қизиқишлар, ўқув-машғулотлар, воситалар, усуллар.

В данной статье изучена и научно проанализирована и обобщена работа по организации тренировок боксеров 14-15 лет.

Ключевые слова: тренер и спортсмен, юные боксеры, спорт мотивация, подготовительные этапы, интересы, обучение, средства, методы.

In this article, the work on the organization of training sessions with boxers aged 14-15 has been studied and scientifically analyzed and summarized.

Keywords: coach and athlete, young boxers, sport motivator, preparation stages, interests, training, tools, methods.

Кириш. Ҳозирги вақтда Ўзбекистонда Президентимиз Ш.М.Мирзиёев ташаббуси ва ғамхўрлиги туфайли спорт фаолиятининг юқори даражада ўсганлиги кузатилмоқда. Кўпчилик спортчиларимизнинг халқаро мусобақалардаги муваффақиятли иштироқи фикримиз далилидир. Ҳар хил спорт турлари бўйича Ўзбекистон терма жамоалари алоҳида жамоа сифатида Олимпия, Осиё ўйинларида ва жаҳон чемпионатларида қатнашиш имкониятига эга бўлдилар. Мамлакатимизда фаол ривожланиб келаётган спорт турларидан бири бокс ҳисобланади. Ёш боксчилар спорт маҳоратининг муваффақиятли такомиллашувини таъминловчи йўллари излаб топиш долзарб муаммолардан бир ҳисобланади. Биринчи навбатда, бу техник-тактик маҳоратни такомиллаштиришга тааллуқлидир, чунки тайёргарликнинг бу томони бўлғуси олимпиячилар захирасини ташкил этувчи боксчилар маҳоратининг энг нозик томони ҳисобланади.

Мутахассисларнинг фикрича, тайёргарлик кўпинча бир томонлама олиб борилади, зарур техник-тактик воситаларнинг такомиллашувига зарар келтирган ҳолда функционал ва жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга алоҳида эътибор бериб амалга оширилади: И.П.Дегтярев, Н.А.Худадов (1978), Г.О.Джероян (1980), А.М.Базеян (1990), Е.В.Калмыков (1996), А.Г.Ширяев (2002).

Асосий қисм. Маълумки, боксда турли-туман техник-тактик тайёргарлик вазифалари орасида машғулот шароитларида ўзлаштирилган ҳаракатларнинг бажарилиш техникасидан уларни мусобақаларда қўллашга ўтишни тезлаштириш энг муҳим муаммолардан бири ҳисобланади. Боксчиларнинг техник-тактик такомиллашуви тизимида машғулот жанглари мунтазам равишда ва катта ҳажмларда, биринчи навбатда, мусобақаларга яқинлаштирилган шароитларда ҳаракатларнинг қўлланилиш вазиятларини моделлаштириш зарурияти туфайли қўлланилади [1, 2]. Бунда ўқув жанглари ва мусобақалардаги олишувларнинг техник-тактик миқдори ўртасидаги фарқлар уларнинг айрим таркибларида муҳим аҳамият касб этади, бу баъзи мутахассислар томонидан ҳамда ёш боксчиларда олиб борилган тадқиқотлар маълумотлари билан тасдиқланади [3, 5, 8].

Олдинга қўйилган муаммолар боксчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини жадаллаштириш учун уларнинг машғулот ҳамда мусобақа фаолиятининг таъсир белгиларини илмий жиҳатдан излаб топиш эҳтиёжини белгилаб беради.

Тадқиқот объекти ва предмети: 14-15 ёшдаги боксчиларнинг техник-тактик куролланганлиги. Машғулот жанглари ва расмий мусобақаларда ҳаракат турлари ҳамда уларнинг тактик таркибларининг қўлланилиш кўрсаткичлари.

Тадқиқотнинг мақсади: 14-15 ёшдаги боксчилар билан олиб бориладиган машғулотларни ташкил этилиши ва методикасини аниқлаш

Тадқиқот вазифалари: тадқиқот мақсадидан келиб чиқиб биз ўз олдимишга қуйидаги вазифаларни белгилаб олдик:

➤ мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш;
➤ машғулот жанглари ва мусобақаларда асосий ҳаракат турлари таркибидан фойдаланишда ёш боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини, шунингдек, ҳаракатларнинг қўлланилиш кўрсаткичлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликлар даражасини аниқлаш.

➤ ёш боксчилар томонидан машғулотларда ўзлаштирилган ҳаракатларни мусобақа шароитларига кўчириш жараёнини тезлаштиришга йўналтирилган методикани ишлаб чиқиш ва таклиф қилинган методика самарадорлигини тажрибада асослаш.

Бокс техникаси ва тактикасини ўргатиш учун методик усуллар орасида умумий қабул қилинганлари [1, 12, 13]:

- бир қатор сафда туриб мураббийнинг умумий буйруғи остида усуллар ва ҳаракатларни (шериксиз) гуруҳ бўлиб ўзлаштириш;

- икки қатор сафда туриб мураббийнинг умумий буйруғи остида усулни (шерик билан) гуруҳ бўлиб ўзлаштириш;

- мураббий билан “ясси қўлқоп”да ёки қўлқопда ишлаганда боксчининг усуллар ва ҳаракатларни индивидуал эгаллаши;

- зал бўйлаб эркин ҳаракат қилаётган жуфтликларда мураббий топшириғи бўйича усулларни мустақил эгаллаш;

- ҳар бир боксчига вазифа чеклаб берилган ҳолда шартли жанг;

- паст даражада техник вазифалар қўйилган шартли жанг;

- эркин жанг (рақиб ҳаракатлари чекланмаган жанг).

Бокс машғулотининг типик йўналиши, одатда, асосий ҳаракат турларини такомиллаштиришни ўз ичига олади [16]. Улар орасида қуйидагилар бор:

а) тайёргарлик ҳаракатлари – тик туриш, жой, масофа, силжиш, кўчиш ва алдамчи ҳаракатларнинг ҳар хил вариантлари;

б) хужум ҳаракатлари – иккала қўлда бошга ва гавдага тўғридан, ёндан ва пастдан зарбалар;

в) ҳимояланиш ҳаракатлари – қўллар, гавда ёрдамида, силжиб юриш билан ва комбинациялашган ҳимоя усуллари;

г) қарши хужум ҳаракатлари – иккала қўлларда жавоб ва қарши зарба шаклидаги тўғридан, ёндан, пастдан бошга ва гавдага зарбалар.

Деярли ҳар бир машғулотда машқ қилинадиган базавий ҳаракатлардан ташқари, мустақил режалар асосида қуйидагилар ўзлаштириб борилади [20, 21]:

- янги усуллар, ҳаракатлар, улар қўлланилишининг тактик турлари, энг самарали ва тез-тез қўлланиб туриладиган ҳаракатлар комбинациялари, рақибларнинг қаршилиқ кўрсатиш вазиятларини моделлаштиришда уларни тайёрлаш ҳамда қўллаш бўйича кўникмалар ихтисослаштирилади;

- бир хил вазиятларда машқ қилинадиган ёқтирилган ҳаракатларни такрорлаш;

- муайян рақибларга қаршилиқ кўрсатиш учун жанговар ҳаракатлар ва вазиятлар;

- намунавий тактик моделлар билан олишувни олиб бориш учун маълум бир ҳаракатлар таркиби – хужумкорлик ёки ҳимояланиш тарзида, тез ёки пойлаш тарзида, манёвр олиб бориш ёки позицион тарзда;

- асосий ҳаракат турларини тайёрлаш ва қўллашнинг психологик хусусиятлари;

- айрим базавий ҳаракатларни қўллашга тўсқинлик қилувчи психологик тўсиқларни бартараф этиш воситалари.

Шериксиз бажариладиган машқларга қуйидагилар киради:

- зарбага қўлларни қўйиш ҳаракатлари, ҳимояланиш имитациялари, жой ўзгартиришлар, силжиб юришлар ва алдамчи ҳаракатларни мустақил такрорлаш;

- усулларни сериялаб бажариш;

- машқлар орасидаги танаффусларда ўзаро йўл-йўриқлар кўрсатиш;

- усулларни оқим бўлиб бажариш.

Таъкидлаш жоизки, шериксиз бажариладиган деярли ҳамма машқлар моҳиятига кўра ўзига хос гимнастика бўлиб, у турли хил ҳаракатларни бажаришда гавда аъзолари ўзаро алоқаларининг ўзига хос динамикасига эга бўлган усулларнинг ҳаракат тузилишини эгаллашга қаратилган [19].

Спортчилар, ихтисослаштирилган ҳаракатларни мустақил такрорлаётиб, маълум бир бокс воситаларини бажаришга бўлган кўрсатмаларни амалга оширадиган, мураббийнинг назорати эса бажарилиш даражасига зудлик билан баҳо беришга ва мувофиқ равишда йўл қўйиладиган ноаниқликлар ёки хатоларни тузатишга имкон яратади [14].

Буйруқ ёки сигнал бўйича усулларнинг бажарилиши берилган ҳаракат тузилишларининг яхлитлигини ёки усулларнинг таркибий (фазавий) қисмларга бўлинишини тартибга солишга ёрдам беради. Ушбу ҳолда мураббийнинг буйруқлари шундай берилдики, шуғулланувчилар берилган ҳаракатлар тузилишини ҳаёлан тасаввур қилишга улгуришлари лозим [15].

Сериялаб бажариш алоҳида спортчи ёки шуғулланувчилар гуруҳи учун ўрганилаётган ҳаракатларни тўхтовсиз ва кўп марта такрорлашга шароит яратади. Бунда махсус чидамликни шакллантирувчи катта мотор зичликка эришилади [17].

Ўзаро йўл-йўриқлар кўрсатиш бирга машқ қилаётганларнинг бир- бирига галма-галдан ёрдам бериши ва улар томонидан йўриқчилик малакаларини бошланғич ўзлаштирилиши ҳисобланади. Агар мураббий томонидан берилган машқни шуғулланувчилар умумий сафда галма-гал бажарсалар, ушбу ҳолда улар шерикларига ижобий томонларни ва очиқ кўриниб турган камчиликларни кўрсатган ҳолда усулларни бажариш техникасига баҳо бериш имкониятига эга бўладилар [18].

Усулларнинг оқим бўлиб бажарилиши вазифаларнинг кетма-кет (навбатма-навбат) бажарилиши ҳисобланади, бир шуғулланувчи томонидан ҳаракатнинг тугалланиши ўнг ёки чап томонда турган спортчига старт олиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади. Шундай қилиб, машқларнинг бажарилиши худди елпиғичсимон хусусиятга эга бўлади, бу мураббийга ҳар бир шуғулланувчини кузатиб боришга ва тезкор баҳолашга имкон беради [4].

Тасаввурдаги (ҳаёлан мавжуд бўлган) шерик (рақиб) билан машқ қилиш кўпинча “соя билан жанг” деб юритилади. У асосий турдаги ҳужум ва ҳимояланиш, шунингдек, жавоблар ва қарши ҳужумларга қаршилик кўрсатиш ҳаракатлари воситаларидан иборат усуллар комбинацияларининг бажарилишини ўз ичига олади. Комбинациялар ва алоҳида ҳаракатлар серияларини танаффуссиз бажариш зарур. Боксчи гўёки рақибнинг ҳаракатларини олдиндан сезган ҳолда ва унинг назарида тактик жиҳатдан мос келадиган яққакураш воситаларидан фойдаланиб жанг олиб боради [9].

Боксчиларни жангларга тайёрлашда бокс снарядлари ва тренажёрларида бажариладиган машқлар катта ўрин эгаллайди.

Бунда нишоннинг хусусиятига, хусусан деворга осилган ва ҳаракатсиз, силжиш амплитудаси номаълум даражада ўзгариб турадиган ҳаракатланувчи ҳислатларига қараб, улар ёрдамида зарбалар аниқлиги ва кучни ошириши юзасидан турли хил педагогик вазифалар ҳал қилиниши мумкин [11].

Муҳокамалар ва натижалар. Кўп сонли тадқиқотларда аниқланишича, нишонга аниқ етиб бориш, биринчи навбатда, зарбанинг намунавий техникасига риоя қилиш, уни қутилмаганда ўзгарувчи вазиятларга мос ҳолда кўчириш кўникмалари, олдиндан сезиш (идрок этиш), танлаш реакциялари ҳамда табақалашган реакцияларнинг ихтисослашганлик даражаси билан белгиланади. Ундан ташқари, ҳаракатланувчи нишон кўп жиҳатдан шуғулланувчиларнинг мусобақа шароитларига мослашиш жараёнлари тезлаштирилиши сабабли зарба бериш аниқлигини такомиллаштириш вазифаларини ҳал этишга ёрдам беради. Шундай қилиб, ҳар хил масофалардан туриб ва тез ҳамда аниқ зарбаларга кўрсатма берилган ҳолда бажариладиган нишонлардаги турли-туман машқлар боксчиларда олишувларда намоён қилиниши зарур бўлган ихтисослашган ҳаракат малакаларини шакллантиради.

Машқларни олиб боришнинг энг кенг тарқалган шакллари қуйидагилар [1, 6]:

- шерик билан машқлар;
- мураббий билан “ясси қўлқоп”да индивидуал ишлаш;
- эркин жанглар;
- силжиб юриш усулларини мустақил такомиллаштириш;
- қопларда ва тренажёрларда бажариладиган машқлар;
- эркин жанглар сериялари.

Шерик билан машқлар боксчиларни ўргатиш ва машқ қилдириш воситаси сифатида биринчи галда энди шуғулланаётган ва ёш боксчилар билан гуруҳли машғуллотлар олиб бориш асоси ҳисобланади. Шу билан бирга, юқори малакали спортчилар машғуллотларида ҳам шерик билан бажариладиган машқларнинг айрим турлари қўлланилади. Уларнинг самараси шерикларнинг ўзаро ҳаракатларни бир-бирига ёрдам берган ҳолда бажаришдан тортиб, то башорат қилиниши қийин бўлган тезкор ва тўқнашувли яққама-яққа олишувгача кенг доирада ўзгартириш имкониятлари билан тушунтирилади.

Жуфтлик машқларини ташкил қилиш шакллариининг турлари орасида ўзаро ёрдам билан бажариладиган машқлар бор. Улар усул ёки тактик кўникмаларнинг ҳаракат тузилишини эгаллаш зарур бўлган пайтларда қўлланилади. Бироқ ҳамма ҳолларда шериклардан бири ҳужум қилади, бошқаси эса олдиндан шартлашилган усуллар ёрдамида ҳужумга қаршилик кўрсатиб, зарба ўтказиб юбориши ёки уни қайтариши мумкин. Машқлар аввал турган жойда ўтказилиши мумкин, бу, айниқса, усулларни бажариш пайтида вақт-макон боғлиқликларининг шаклланишини енгиллаштиради.

Кейинчалик машқлантирувчи воситаларни ўзлаштириш манёвр олиб бориш ҳисобига, айниқса, ҳужум қилувчи (кейин эса ҳимояланувчи) ташаббусга эга бўлган пайтда, қийинлаштирилади.

Машқларнинг шу тарзда ташкил қилиниш шакли мураббий томонидан берилган ҳаракат турларини, жумладан, жавоб билан ҳимояланишлар, қарши ҳужумлар, қарши жавоб билан қарши ҳимояланишларни амалга оширишда зарба бериш техникасини барқарорлаштиришга кўпроқ ёрдам беради. Кўпинча ўзаро дарслар ҳам ўтказилади, улар малакали боксчилар тайёрлаш амалиётида қўлланилади. Улар мураббий томонидан берилган кенг доирадаги ҳаракатлар ёрдамида бир-бирига ёрдам бериш орқали бажариладиган намунавий машқлардан фарқ қилади. Шундай шартлар ҳам қўйилиши мумкинки, бунда шериклардан бири машқларни шарҳлаб ва бажарилаётган усулларни баҳолаган ҳолда бошқаси билан ўзаро ҳаракат қилади.

Ўйин тартибида ўтказиладиган шерик билан жанговар машқлар техник малакаларни барқарорлаштириш, ҳаракат тезлигини ихтисослаштириш ва тўғридан, пастдан ҳамда ёндан бериладиган қарши зарбаларни жойида туриб ёки уларни манёвр олиб бориш билан бирга қўшиб бажарган ҳолда алмашлашга хос тактик кўникмаларни шакллантириш асосида ҳимояланишлар ҳамда жавоб қарши зарбаларининг машқ қилинишини жадаллаштириш имконини беради.

Шерикларнинг ҳар бир машқдаги тўхтовсиз ўзаро ҳаракатлари цикли 20-70 сонияни ташкил қилади.

Тезлик билан қаршилиқ кўрсатиш машқлари муҳим аҳамият касб этади, улар “қарши” атамаси билан қўлланилади. Улар боксчилар машғулотида асосан иккита педагогик вазифа билан қўлланилади:

- жавоб қайтариш билан ҳужум ва ҳимояланишлар техникасини такомиллаштириш;
- ҳаракат тезлигининг намоён бўлиши ва реакция қилишларни ихтисослаштириш.

“Қарши” ҳаракатлардаги яккама-якка олишув шартлари, жумладан, шериклар (рақиблар) орасидаги масофани мураббий белгилаб беради, боксчилар эса аввал фақат қисман мавҳум шароитда бўла туриб (ҳужумни бошлаш пайти маълум), номуқобил шароитда ҳаракат қилишлари мумкин. Кўрсатмага мувофиқ ҳужум қилувчи фақат мураббий томонидан топширилган битта ҳужумни, масалан, иккита алдамчи ҳаракатлар ва бошга тўғридан зарба беришни бажаради.

Ҳимояланувчи бундай вазиятда фақат аниқ битта ҳимояни, масалан, ён томонга оғиш билан ҳимояланишни қўллаш ҳуқуқига эга бўлади. Кўриниб турибдики, бундай вазиятларда, яъни ҳимояланувчи унга қай тарзда ва қайси тана қисмига ҳужум қилишларини билиб турган бир пайтда, у фақат ҳаракатнинг бошланғич даражасини тез ҳамда қутилмаганда амалга ошириш ҳисобига ҳужум уюштиришда муваффақиятга эришиши мумкин.

Мураббий билан “ясси қўлқоп”да индивидуал ишлаш бокс машғулотларини ташкил қилишнинг, шунингдек, машқлар ўтказишнинг мустақил шакли ҳисобланади [1].

Бунинг устига, ёш спортчилар машғулотида ҳаракатларнинг ҳажмлари мунтазам қўлланилиши техник-тактик такомиллашув жараёнига методик таъсир кўрсатиш самараси бўйича жуфтлик машқлари ҳамда жанговар амалиётдан орқада қолади. Фақат мураббий билан “ясси қўлқоп”да ишлашнинг назорат функциялари ва техник хатоларни тез ва мақсадли тузатиш, мусобақадаги ўзаро ҳаракатларга яқинлаштирилган вазиятларнинг бир бўлақларини моделлаштириш учун уни қўллашдаги имкониятлар олдинги қаторга чиқади [10]. Жанговар амалиётнинг бошқа машғулот воситаларига қараганда кичик ҳажмлари ва вақти-вақти билан, бир ойда камида 2-3 марта натижа учун ўтказиладиган назорат жанглари боксчиларнинг узоқ давом этадиган ва психик жихатдан ўта шиддатли мусобақа жанглари олиб бориш учун функционал тайёргарликларини ихтисослаштириш асосини ташкил қилади. Машғулот ва назорат жанглари серияларида ҳаракатлар ва уларни тайёрлаш ҳамда қўллашнинг тактик таркиблари оптималлаштирилади, индивидуал тузатишлар киритилади [7].

Хулоса қилиб айтганда махсус адабиётлар таҳлили ва бокс назарияси ҳамда методикаси соҳасидаги етакчи мутахассислар ўртасида ўтказилган сўров натижалари шундай хулоса қилишга имкон берадики, спорт фанида азалдан спорт машғулоти назарияси билан боғлиқ бўлган масалалар биринчи ўринга чиқиб, баъзан спортчи мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари ҳисобга олинмаган. Аниқ кўриниб турибдики, спортчини маълум бир натижани эгаллашга тайёрлашдан олдин яккакурашнинг кечиш шароитларини, организмнинг алоҳида вазифаларига қўйиладиган талабларни, унинг энергия сарфлаши ва бошқаларни билиш лозим, кейин эса шулардан келиб чиқиб, машғулот жараёнини тузиш зарур.

Адабиётлар

1. Абдиев А.Н. Индивидуал дарсада тренер маҳоратининг асослари. Монография. -Т., 2000.169 б.

2. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ характеристик соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах. - М.: ВНИИФК, 1985. – 18 с.
3. Базеян А.М. Техничко-тактическая подготовка боксеров юниоров на основе учета показателей их соревновательной деятельности: Автореф. дисс.... канд. пед. наук. - М., 1990. – 23 с.
4. Бокс: Тренеру об основах мастерства боксера /В.М.Романов //Ежегодник. - М.: “Физкультура и спорт”, 1981. – 51 с.
5. Гаськов А.В. Теоретико-методологические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: Автореф. дисс канд. пед. наук. - М., 1999. – 41 с.
6. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах. - Улан-Удэ, Изд-во Бурят. Гос. университета. - 2000. – 271 с.
7. Гаськов А.В. Спортивная тренировка единоборцев как системный процесс планирования и управления //Восток-Запад: Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: Матер. II междунар. науч.- практич. конф. - Улан-Удэ, Изд-во Бурт. Гос. университета. - 2000. - Ч.2. - 24-28 с.
8. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий //Бокс: Ежегодник. - М.: “Фис”, 1983. - 43-46 с.
9. Дегтярев И.Н. Тренированность боксеров. - Киев: “Здоровья”, 1985. - 140 с.
10. Иванов И.И. уроки бокса: Метод. пособие.-М.:Воениздат, 1970.-128с.
11. Качурин А.И. Варианты технико-тактического применения ударов в боксе (методическая разработка для тренеров и спортсменов) /А.И.Качурин. - М.: МИИТ, 1998. – 41 с.
12. Котешев В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно- тренировочного процесса: Учебное пособие. - Краснодар, 1992. - 216 с.
13. Лаптев А.П. управление тренированностью боксеров /А.П.Лаптев, В.А.Лавров, П.Г.Левитан. - М.: “Физкультура и спорт”, 1973. – 104 с.
14. Остянов В.Н., Гайдалюк И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев. “Олимпийская литература”, - 2001. – 239 с.
15. Романенко М.И. Молодому боксеру. -М.: “Физкультура и спорт”, 1968. - 128 с.
16. Таймазов В.А. Индивидуальный подход к технико-тактической подготовке боксеров с учетом их спортивно-важных качеств: Автореф. дисс.... канд. пед. наук. - Л., 1981. - 189 с.
17. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Монография /В.И.Филимонов. - М.: “ИСАН”, 2000. - 432 с.
18. Филиппов С.С., Таймазов В.А., Квачадзе Д.И. Спортивная тренировка в боксе как объект информационного обеспечения //Теория и практика физической культуры. - 1999. - №1. - 36-38 с.
19. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. Юный боксер. - М.: “Физкультура и спорт”, 1982. - 127 с.
20. Щитов В. Бокс: Эффективная система тренировки. - М.: ФАИР- ПРЕСС, 2003. - 432 с.
21. Щитов В. Бокс для начинающих /А.Щитов. - М.: “ФАИР-ПРЕСС”, 2004. - 448 с.

Алишер ИБРАГИМОВ
Бухоро давлат университети
факултетлараро жисмоний маданият
ва спорт кафедраси мудири, доцент

Абдулатиф ЛАТИПОВ
Бухоро давлат университети
II босқич магистранти

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА БОШЛАНҒИЧ САРАЛАШ МЕЗОНЛАРИНИ АНИҚЛАШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ

Ушбу мақолада ёш гандболчи қизларларнинг иқтидорлигини таххислашга муҳим даражада таъсир қилувчи бир қатор мезонлар кўриб чиқилган. Бошланғич босқичда соғлигини башорат қилишда турли хил саралаш услублари қўлланилганда олинган натижалар таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: гандбол, саралаш, мезон, спорт, жисмоний, морфофункционал кўрсаткичлар, қизлар, омиллар, гандбол, реакция тезлиги, ҳаракат координацияси.

В данной статье рассмотрен ряд критериев, оказывающих существенное влияние на диагностику одаренности юных гандболисток. На начальном этапе анализировались результаты, полученные при применении различных методов сортировки при прогнозировании состояния здоровья.

Ключевые слова: гандбол, сортировка, критерий, спортивные, физические, морфофункциональные показатели, девушки, факторы, гандбол, скорость реакции, координация движений.

In this article, a number of criteria that significantly affect the diagnosis of puberty in young girls are considered. The results obtained were analyzed when different sorting methods were used in predicting health at the initial stage.

Key words: handball, sorting, criterion, sports, physical, morphofunctional indicators, girls, factors, handball, reaction speed, movement coordination.

Кириш. Замонавий гандболда ўйин ҳаракатларининг юқори суръати, ўйин вазиятларининг тез ўзгариши, тўпни эгаллаб туриш вақтининг чекланганлиги, эмоционаллик ва бу ўйиннинг бошқа хусусиятлари шундаки, спортчиларнинг тайёргарлигига юқори талаблар қўйилади. Сўнгги йилларда ўйин янада жадаллашди. Бу биринчи навбатда, манёвр олиб боришнинг ўрганилганлигида, ўйинчиларнинг тез ҳаракатчанлигида, тўп учун ёки майдоннинг ҳар бир қисмидан жой эгаллаш учун жадал курашга киришишда намоён бўлмоқда. Рақибларнинг фаол қаршилиги, ҳаракатларнинг юқори тезликда бажарилиши ва жанг олиб бориш техник–тактик воситаларининг мураккаблиги оқибатида юзага келган катта асаб – психик зўриқиш спорт – ўйин фаолиятини янада мураккаблаштиради.

Асосий қисм. Спорт ихтисослигини эрта босқичда мос танлаш ўта муҳим, зеро бу танлов организмнинг генетик захираси ҳамда спорт маҳорати ўсишининг башорат қилиш ғолибликнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Ёш гандболчиларнинг иқтидорлигини таххислаш муҳим даражада таъсир қилувчи бир қатор мезонлар катта аҳамиятга эга. Мезонларга махсус қобилятларнинг сифат-сон тавсифлари киради. Бироқ максимал тўлиқ ахборотни тўплаш техник жиҳатдан қийин.

Тадқиқот мақсади - гандбол спорт турида гандболчиларни мусобақаларга бошланғич саралаш жараёнида комплекс баҳолашнинг теҳнологияларини аниқлашдан иборат.

Тадқиқот методлари. Тадқиқот мақсадларини ҳал этиш учун 6-9 ёшдаги болаларнинг гандбол машғулотларига бўлган қобилятлари даражаси тўғрисида ҳар томонлама ахборот олиш ҳамда таҳлил қилиш имконини берувчи усуллар комплекси қўлланилди. Унга қуйидагилар киради:

1. Анкета сўрови (анкета ёки суҳбатлар усули ёрдамида).
2. Антропометрия.
3. Биологик ёшни аниқлаш (текшириш пайтидаги доимий тишлар сони бўйича, С.В. Васильев).
4. Спорт – педагогик тестлаш.
5. Функционал тайёргарликни тадқиқи қилиш усуллари.
6. Блянкали усуллар ёрдамида психологик тестлаш.
7. Педагогик кузатувлар.
8. Педагогик тажриба.

Сўров. 6-9 ёшдаги болалар ва уларнинг ота – оналари иштирокидаги анкета сўрови гандбол машғулотларига бўлган ҳоҳиш–истак ва мотивацияни аниқлаш, шунингдек, дастлабки ҳаракат тажрибасининг мавжудлигини аниқлаш мақсадида ўтказилди. Оилада боланинг танланган спорт тури билан шуғулланишига бўлган муносабат, ота-оналарнинг спортга алоқадорлиги аниқланди.

Антропометрия. Антропометрия ўлчамлар умумий қабул қилинган услубият бўйича ўтказилди. Қуйидаги антропометрик кўрсаткичлар аниқланди:

1. Тана узунлиги (см).
2. Қўллар қулочи (см), бу кўрсаткич гандболчилар учун жуда муҳим.
3. Узун қўллар коэффициенти (нисб.бир).
4. Тинч ҳолатда кўкрак айланаси (см).
5. Тана оғирлиги (кг).

Изоҳ: узун қўллар коэффициенти қўллар қулочининг тана узунлигига нисбати билан аниқланди.

Биологик ёшни аниқлаш. Текширувлар пайтида ёриб чиққан доимий тишлар сони бўйича биологик ёшни аниқлаш ва олинган натижаларни мавжуд стандартлар билан таққослаш спорт мактаб интернати стоматолог врачлари М.В. Смирнова ёрдамида ўтказилди.

Спорт - педагогик тестлаш. Ёш гандболчиларнинг махсус сифатлари ривожланиш даражасини аниқлаш учун назорат комплекс машқлари қўлланилди.

Барча назорат машқлари бир хил шароитларда ўтказилди. Тестлар мазмуни ва уларни бажариш услубияти билан барча текширилувчилар олдиндан танишиб чиқдилар. Тестлар стандарт чигалёзди машқларидан сўнг ўтказилди (20 – 25 минут).

Ёш гандболчиларнинг *координацион имкониятларини* баҳолаш иккита услубият ёрдамида ўтказилди.

Психологик тестлаш. Ёш гандболчиларнинг касбий муҳим бўлган психологик сифатларини эксперт баҳолаш ИБҶОЗМ мураббийлари томонидан ўтказилди.

Мураббийлар томонидан беш баллик тизим асосида қуйидагилар баҳоланди:

Педагогик кузатувлар

Педагогик кузатувлар ёш гандболчилар мусобақа фаолиятининг сон ва сифат тавсифларини аниқлаш, шунингдек, гандболчиларнинг касбий муҳим психологик сифатларини баҳолаш учун ўтказилди.

Педагогик тажриба

Педагогик тажриба табиий шароитларда Тошкент шаҳар Учтепа ва Миробод туманидаги умумтаълим ва спорт мактаблари базасида икки йил мобайнида 2017 йил сентябрь ойидан 2019 йил сентябрь ойигача ўтказилди. Унинг мақсади гандбол бўлиналарида шуғулланиши учун 6-9 ёшдаги ёш гандболчиларнинг келажакдаги истиқболини баҳолаш юзасидан ишлаб чиқилган услубиятни текширишдан иборат эди [2, 3, 4].

Бошланғич босқичда яроқлилиқни башорат қилиш турли хил саралаш услублари қўлланилганда олинган натижаларни талқин қилишда объектив қийинчиликларга дуч келади. Саралаш пайтида болаларнинг ҳамма қобилиятлари ҳам бир хил ёрқин ифодаланган бўлмайди, бу, биринчи навбатда, уларнинг ҳаракат режими, етилиш суръатлари, ижтимоий ва бошқа омилларнинг бир–бирдан фарқ қилиши билан боғлиқ. Бу ҳолат мавжуд ташхислаш самарадорлигини албатта пасайтиради. Спорт ихтисослигини танлаш масаласини ҳал этишда комплекс ёндашув тамойили нафақат кенг қўламли маълумот олишга, балки махсус қобилиятларни шакллантириш мумкинлиги нуқтаи назаридан ҳар хил ҳаёт фаолияти соҳаларига тааллуқли бўлган кўрсаткичларни таққослашга имкон беради. Шахснинг барча сифатлари ва ҳоссалари бир–бири ва ўйин фаолияти самарадорлиги билан мураккаб муносабатда бўлади. Шунингдек, улар спорт тайёргарлиги жараёнида ўзгаришларга учрайди. Муносабатлар ва ўзгарувчанлик қонуниятлари шу сабабли муҳимки, улар саралашда қобилиятларни тўғри ва ўз вақтида баҳолашга йўналтиради.

Махсус адабиётларда мавжуд тадқиқотлар маълумотлари асосида гандболчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигига таъсир қилувчи энг муҳим кўрсаткичлар аниқланди. Ундан ташқари, биз томонимиздан ўқув-машғулотлар жараёнида кам ривожлантириладиган, гандбол учун муҳим бўлган кўрсаткичлар ҳам қўриб чиқилди.

Гандболда юқори спорт натижаларига эришиш учун ўйинчи юқори даражада ривожланган тезкорликка (тезлик қобилиятларига) эга бўлиши керак. Жисмоний сифат бўлган тезкорлик деганда гандболчининг ҳаракатларни минимал вақт оралиғида бажара олиш қобилияти тушунилади. Чунки тезкорлик – бу комплекс жисмоний сифат, махсус адабиётларда тезкорликнинг намоён бўлишининг айрим шакллари аниқлаш қабул қилинган: реакция вақти, битталиқ ҳаракат вақти ва ҳаракатларнинг максимал суръати. Ўйин фаолиятида тезлик сифатлари турли хил кўринишда намоён бўлади:

ўйинчиларнинг ҳаракатланиш тезлиги, ҳужум ҳаркатларидан ҳимояланиш ҳаракатларига ўтиш тезкорлиги, сакраш тезкорлиги, ўйин усулларининг бажарилиш тезкорлиги. Исботланганки, спорт ўйинлари вакиллари қарор қабул қилиш тезкорлигида катта устунликка эгадир. Тезкор фикрлаш, айниқса, вазият ўзгариш эҳтимолини инобага олиш зарурлигида, шунингдек, эмоционал шиддатли вазиятларда қарор қабул қилишда жуда муҳимдир. Барча жисмоний сифатлардан айнан тезкор ҳаракатлар кўпроқ генетик назорат қилинади. Бундай тезкор ҳаракатлар, биринчи навбатда, асаб тизимининг алоҳида тезлик хоссаларини – асаб жараёнларининг юқори даражадаги мобиллиги (қўшғалиш жараёнлари кечиши тезлиги) ва ҳаракатчанлигини, шунингдек организм анаэроб имкониятларининг ривожланиши ва скелет мушакларида тез толаларнинг мавжудлигини талаб этади [1, 5].

Малакали ўйинчилар ўзгарувчан ўйин вазиятларига реакция қилиш тезкорлиги ва ҳаракатланишлар тезкорлигини юқори даражада ривожланишига эришадилар. Айнан шу иккита параметр 6-9 ёшдаги гандболчиларнинг тайёргарлиги ва истиқболлини баҳолашда энг муҳим ҳисобланади.

Махсус адабиётларда гандболчиларнинг келажакдаги истиқболлини баҳолаш учун қуйидаги параметрларни ҳисобга олиш жуда муҳим эканлиги эътироф этилди: қўллар ва оёқларнинг реакцияси вақти, танлаш реакцияси вақти. Биз ҳар хил ёшдаги ёш гандболчиларда ушбу параметрларни текшириб кўрдик. Олинган натижалар ушбу эътирофнинг тўғри эканлигини тасдиқлади. Шу нарса аниқландики, қўллар ва оёқлар реакцияси вақти бир –бири билан боғлиқ эмас, лекин бу кўрсаткичларнинг ҳар бири ўйин ҳаракатлари самарадорлигининг кўп сонли кўрсаткичлари билан ўзаро боғлиқ.

Реакция тезлиги мусобақа фаолияти билан яқиндан боғлиқ, шунинг учун реакция вақти ахборотни идрок этиш ҳамда қайта ишлаш жараёнлари тезлиги ва сифатининг ишончли функционал кўрсаткичи ҳисобланади. Реакциянинг марказий таркиблари генетик жиҳатдан белгилаб берилган, бу ушбу мезондан саралаш жараёнида фойдаланишга имкон беради. Синергист ва антогонист мушаклар фаолияти координацияси, муайян бир бўғилишнинг антагонист мушаклари фаоллиги чекланган бир пайтда фаоллаштириладиган сигенгист мушакларни тўғри танлаш катта аҳамиятга эга. Маълум даражадаги чаққонликни намоён қилиш учун ҳаракатларни юқори тезликда бажариш шароитларида амалга ошириладиган саъй-ҳаракатлар аниқлиги катта аҳамиятга эга. Бундай мувофиқлик ҳаракатлар ритмини таъминлайди. Сакровчанлик ривожланганлигининг муҳим омилларидан бири - жисмоний ва координацион сифатларнинг намоён бўлиш даражасидир. маълумки машғулотнинг бошланғич босқичида кучнинг ривожланиш даражаси – сакровчанликнинг асосий таркибларидан бири бўлган портловчан куч кўрсаткичларини ошириш учун муҳим шарт-шароитдир.

Ҳаракат координацияси – ҳаракат тайёргарлигининг муҳим таркибий элементларидан биридир. Унинг юқори даражадаги ривожланиши ҳар хил спорт турларида, айниқса, якуний натижа юқори даражадаги техник тайёргарликка боғлиқ бўлган спорт турларида, шу қатори, гандболда муваффақият пойдевори ҳисобланади. Координациянинг ривожланганлик даражаси, ҳам ҳаракат техникасини эгаллашга, ҳам жисмоний сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради. Шу сабабли уни объектив ўлчаш ва баҳолаш катта аҳамиятга эга. Кўпгина психологик ва психофизиологик кўрсаткичлар яққол генетик назорат остида бўлади. Улар орасида - ахборотни қайта ишлаш тезлиги, мия ўтказиш қобилияти, чироқ милтирашлари қўшилиб кетишининг критик суръати, асаб тизимининг типологик хоссалари, темперамент қирралари. Ирсият, айниқса, хулқнинг учта жиҳатларида – ижтимоий муҳитга мослашувчанлик, эмоционаллик ва фаолликда намоён бўлади

Муҳокамалар ва натижалар. Юқори малакали гандболчиларда тактик фикрлашни тадқиқ қилиш натижасида тактик вазифаларни ҳал этишда ахборотни қайта ишлаш қобилиятининг ошиб бориш даражасига кўра спортчиларнинг учта гуруҳини ажратиш имкони пайдо бўлди:

- ўргатиш учун юқори даражада қобилиятга эга гандболчилар (кузатилган барча спортчиларга нисбатан 30%), уларда 12 та машғулот ичида мия ўтказиш қобилиятининг ўсиши (с) 1.8 бит/с га тенг бўлди (ўйин фаолияти вақтида ўтказиш қобилиятининг дастлабки ўртача даражаси $c=2$ бит/с бўлганда);

- ўргатиш учун ўрта даражада қобилиятга эга гандболчилар (44% спортчилар), ўсиш $c=1,5$ бит/с.

- ўргатиш учун паст даражада қобилиятга эга гандболчилар (22% спортчилар), ўсиш $c=1,2$ бит/с.

Юқорида санаб ўтилган кўрсаткичлар бўйича доимий материал 2017 – 2019 йиллар давомида тўпланган ва таҳлил қилинган. Тадқиқотда Учтепа ва Миробод туманидаги ИБЎОЗМ нинг 6-9 ёшдаги гандболчилари қатнашган бўлиб, уларнинг спорт билан шуғулланиш стажи 3-6 ойни ташкил этади.

Тадқиқот давомида тактик вазифаларни ҳал этишга юқори даражада ўрганувчи гандболчиларни саралаб олиш учун ахборотли психофизиологик кўрсаткичлар аниқланди. Улар паст ҳавотираниши (Спильбергер Ханиннинг ўз – ўзини баҳолаш шкаласи бўйича), ўзини ҳис қилиш ва кайфиятни

баҳолашда юқори танкидий мулоҳаза ҳамда диққатнинг юқори даражадаги танлашга мойиллиги ҳамда жамланиши билан ифодаланади.

Хулоса. Олинган барча маълумотлардан шундай хулоса қилиш мумкинки, морфофункционал кўрсаткичлар ва спорт натижаларининг ўртача ўсиш кўрсаткичларига эга шахслар оммаси билан бир қаторда, бу кўрсаткичларнинг машғулотларда юқори ёки паст даражада ўсишга эришган шахслар гуруҳи ҳам (тахминан 10-30%) мавжуд. Юқори машқланувчи шахсларни излаб топиш спортга саралашда бош вазифа ҳисобланади, шу мақсадда биз ушбу башоратловчи услубиятни тажрибада синаб кўрдик) ва тадқиқотлар 6-9 ёшдаги гандболчилар билан ўтказилди.

Адабиётлар

1. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол- Т.: “УзДЖТИ” нашриети, 2005. – 126 б.
2. Сологуб Е. Б. Простые методики для массовых обследований и самоконтроля функциональной подготовленности и работоспособности. Методическое пособие. - СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - 1995. -15 с.
3. Сологуб Е. Б. Физиологическая характеристика спортивных игр. Лекция. - Л.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - 1978. - 20 с.
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. - М.: “Физкультура и спорт”, 1980.-127с.
5. Латышевский Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р. Гандбол. -Киев:“Висшая школа”, 1988. -198 с.
6. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Тошкен, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].
7. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.
8. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.
9. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.
10. Абдуллаев М.Ж. Взаимосвязь физического и психического развития детей в процессе физического воспитания. // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2018. №17. 10-13 б. [13.00.00№23].
11. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. –Тошкент: “Баркамол фанс медиа” нашриёти, 2017 й. -620 бет
12. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.
13. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.
14. M.J. Abdullaev. 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. 115-122 pg.
15. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html
11. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320
12. A.K.Ibragimov, F.I.Mo‘minov. Methodology of optimization of trainingfor young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

13. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85
14. S.S.Tajibaev, M.J.Abdullaev, A.T.Niyazov, O.YuNiyazova. This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2020, Volume 7, Issue 6, Pages 2907-2914
15. A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young girls handball players // Academical. An International Multidisciplinary Research Journal 2.35-39p
16. Ибрагимов А.К. Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. - Ярославль, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].
17. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.
18. 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
19. 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
20. S.S.Abdueva. Activities that increase children's interest in the sport of handball. Инновационное развитие науки и образование международная научно-практическая конференция, 2020.
21. F.Fazliddinov, M.Toshev, N. Sabirova, B.Do'stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. Journal of Critical Reviews ISSN- 2394-5125. 2020
22. Фазлиддинов Ф., Кобилжонов К. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока. Научно-методический журнал (МАНПО) №1 2020 год. Стр. 100-103
23. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi. “Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping”. ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal) ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2
24. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
25. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons // Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
26. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.

Alisher IBRAGIMOV
fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrasini mudiri, dotsent

Shoxruh USMONOV
Buxoro davlat universiteti magistranti

19-21 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH DINAMIKASI

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida shug'ullanuvchi 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish dinamikasini ta'minlovchi kinematik omillarni o'rganish asosida mazkur qobiliyatni jadal hamda samarali shakllatirish vositalari ishlab chiqilgan va ilmiy asoslangan.

Kalit so'zlar: sakrovchanlik, Abalakov, dinamika, kinematik, qobiliyat, joydan vertikal sakrash, yugurib kelib vertikal sakrash, yuqoriga ko'tarilgan qo'ldan 25 sm. balandda osilgan to'pga maksimal marta sakrab qo'l tekkazish.

В данной статье разработаны и научно обоснованы средства ускоренного и эффективного формирования данной способности на основе изучения кинематических факторов, обеспечивающих динамику развития прыгучести у 19-21-летних волейболистов, занимающихся в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: прыжковая ловкость, Абалаков, динамика, кинематика, ловкость, вертикальный прыжок с места, вертикальный прыжок с разбега, 25 см от поднятой руки, максимальное количество раз, когда вы прыгаете на мяч, висящий высоко.

This article develops and scientifically substantiates the means of accelerated and effective formation of this ability based on the study of kinematic factors that ensure the dynamics of the development of jumping ability in 19-21-year-old volleyball players engaged in higher educational institutions.

Key words: jumping agility, Abalakov, dynamics, kinematics, agility, vertical jump from a place, vertical jump from a run, 25 cm from a raised hand. the maximum number of times you jump on a ball hanging high.

Kirish. Ma'lumki, sportning porloq kelajagi sport zahiralari doirasining kengligi va sifatiga bevosita 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 tadbirlarning ilmiy asosda amalga oshirilishi talab qilinadi. Lekin bunday sifatarga erishish nihoyatda ehtiyotkorlik, mashg'ulot yuklamalarini asta-sekinlik bilan, "to'lqinsimon" yo'nalishda oshira borish evaziga amalga oshirilishi mumkin. Albatta, bu jarayon uzluksiz va muntazamlilik hamda mashg'ulot yuklamalarini shug'ullunuvchi "obyekt"ning funksional imkoniyatlariga mos tarzda qo'llash tamoyillari asosida yanada samarali va jadalroq kechadi. Hozirgi kunda 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 obyektiv test natijalariga asosan amalga oshirilmaydi. Ana shunday kamchilik va muammolar voleybolchilar tayyorlash amaliyotida ham ko'zga tashlanadi.

To'g'ri, so'nggi yillarda voleybol bo'yicha chop etilgan darsliklar va o'quv qo'llanmalarida mazkur mavzu yoki masalalarga bag'ishlangan ma'lumotlar hamda tadqiqot natijalari talqin etilgan (L.R.Ayrapetyanst, M.A.Godik 1991; Y.D. Jeleznayan, 1998, 2005; A.V.Belyayev, M.V.Savin, 2000, 2009; Y.N.Kleshev, 2003; L.R.Ayrapetyanst, 2006; L.R.Ayrapetyanst, A.A.Pulatov, 2012).

Shu bilan bir qatorda, ushbu manbalarda turli zonalaridan zarba berish, to'siq qo'yish, sakrab orqaga yoki oldinga to'p uzatish, to'p kiritish uchun ijro etiladigan sakrashlar koordinatsiyasi, balandligi, holat-yugurib kelish, oyoqlarni bukish burchagini tanlash masalalari tadqiqot predmeti sifatida atroflicha o'rganilmagan. Boz ustiga, sakrovchanlik (sakrash balandligi) faqat Abalakov yoki "diagonal ekran" (kosoy ekran) o'lchov usuli bilan baholanadi. Sakrash chidamkorligi esa muayyan balandlikda osilgan to'pga maksimal marta sakrab qo'l tekkazish usuli orqali baholanadi. Darvoqe, ayrim tadqiqotlarda "tezometrik platforma" asbobida ham ushbu sifatlar sur'ati aniqlangan. (A.V. Belyayev, M.V. Savin, 2009). Ammo tenzometrik asboblar o'zining og'irligi, ekspluatatsion jihatdan ko'p vaqtni talab qilishligi bilan sakrovchanlikni tezkor baholash va nazorat qilish imkonini bermaydi. Ana shu va sakrovchanlikni ta'minlovchi boshqa xususiyatlarni (yuqorida muhokama etilgan) e'tiborga olgan holda biz ushbu sifatning turli qirralarini o'rganish imkoniyatini yaratadigan yangi texnologik asbobni ixtiro qilishga erishdik.

Muhokama etilayotgan mazkur ma'lumot, muammo va omillar bitiruv ishi bo'yicha tanlangan mavzuning o'ta dolzarb amaliy ahamiyatga loyiq ekanligidan dalolat beradi.

Tadqiqot maqsadi: oliy ta'lim muassasalarida shug'ullanuvchi 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish dinamikasi ta'minlovchi kinematik omillarni o'rganish asosida mazkur qobiliyatni jadal hamda samarali shakllatirish vositalarini aniqlash.

Tadqiqot ishi maqsadiga ko'ra quyidagi vazifalar qo'yilgan:

- yosh voleybolchilarda sakrovchanlik va uni ta'minlovchi kinematik omillarni amaldagi Abalakov usuli yordamida o'rganish;

- sakrovchanlikni nazorat qilish va baholash maqsadida ishlab chiqilgan texnologik asbobni sinovdan o'tkazish;

- sakrovchanlikni ta'minlovchi kinematik elementlarni shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan maxsus mashqlar samaradorligini aniqlash.

Voleybol to'garaklari, voleybol klublari va terma jamoalarga muvofiq nomzodlarni tanlov asosida qabul qilishda hamda o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish davomida mutaxassis-trenerlar sakrash qobiliyati, sakrovchanlik va sakrash chidamliligi kabi jismoniy sifatlarga alohida e'tibor qaratishadi. Lekin barcha trenerlar ham ushbu qobiliyat va sifatlarni rivojlantirishda doimo samarali mashqlardan foydalana bermaydi va ularni shakllanish (o'sish) dinamikasini muvofiq testlar yordamida baholab berish jiddiy masala sifatida qabul qilinmaydi. Vaholanki, sakrash ko'nikmalariga o'rgatish, sakrovchanlik va sakrash chidamliligini rivojlantirishda maqsadli mashqlarni tanlash, ushbu sifatlarning rivojlanish dinamikasini muntazam nazorat qilib borish (baholab borish) mazkur jarayonni samarali tashkil qilish imkoniyatini yaratadi.

Ana shu dolzarb muammolarni e'tiborga olgan holda biz turli yosh va sport tayyorgarligiga ega voleybolchilar ustida bir qator tadqiqotlar uyushtirdik.

Muhokamalar va natijalar. Tadqiqotga voleybol bilan 2 yil davomida shug'ullangan 24 nafar 19-21 yoshli o'g'il va qiz bolalar ishtirok etdi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalaridan shu narsa ko'zga tashlandiki, tadqiqot obyekti bo'lgan barcha voleybolchilar bilan olib borilayotgan odatdagi an'anaviy mashg'ulotlar va ularda qo'llanilayotgan sakrash mashqlari sakrovchanlik hamda sakrash chidamkorligini shug'ullanuvchilar yoshi va sport tayyorgarligiga nisbatan yetarli emasligidan darak beradi. Chunonchi, maktab voleybol to'garagida 2 yil davomida shug'ullanib kelgan 19-21 yoshli o'g'il bolalarda joydan vertikal sakrash balandligi 2019-yil sentyabr oyining boshida o'rtacha $30,2 \pm 2,24$ sm ni tashkil etgan bo'lsa, oradan sal kam 4 oydan so'ng (dekabrning boshi) $30,8 \pm 2,26$ sm, yana oradan 3 oy o'tganda – $32,2 \pm 2,38$ sm (2019-yil, noyabr), yana 3 oydan so'ng $33,0 \pm 2,41$ sm gacha ortdi xolos (1 jadval).

Ko'rinib turibdiki, deyarli 1 yil davomida olib borilgan an'anaviy mashg'ulotlar davomida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini ifodalovchi ko'rsatkichlarning o'sish sur'ati juda sust borgan. Y.D.Jeleznyak (1998, 2002) va L.R.Ayrapetyanst, A.A.Pulatov (2012)larning ma'lumotlariga qaraganda 2-3 yil davomida voleybol bilan shug'ullangan 19-21 yoshli bolalarda vertikal sakrash balandligi 40-42 sm, atrofida bo'lishi lozim ekan yoki o'rtacha 41,4 sm ga teng bo'lishi kerak. Demak, mazkur tadqiqot ishtirokchilari bo'lmish 19-21 yoshli voleybolchilarda qayd etilgan sakrovchanlik darajasi talabga javob bermaydi – deb ta'kidlash mumkin.

1-jadval. Voleybol bilan 2 yil shug'ullangan 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikning rivojlanish dinamikasi (n=24), ($\bar{x} \pm \sigma$)

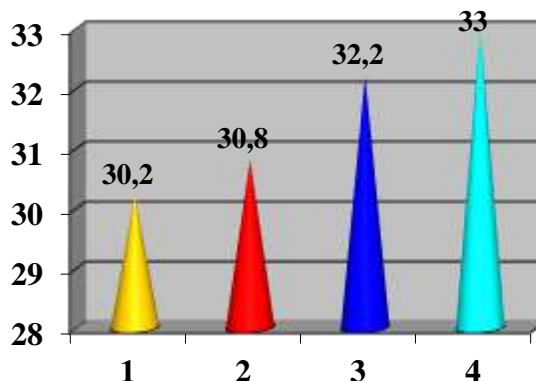
Testlar	2019-yil sentyabr	2019-yil oktyabr	2019-yil noyabr	2019-yil dekabr
Joydan vertikal sakrash (sm)	$30,2 \pm 2,24$	$30,8 \pm 2,26$	$32,2 \pm 2,38$	$33,0 \pm 2,41$
Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	$32,6 \pm 2,44$	$33,2 \pm 2,34$	$34,5 \pm 3,02$	$36,4 \pm 3,14$
Yuqoriga ko'tarilgan qo'ldan 25 sm balandda osilgan to'pga maksimal marta sakrab qo'l tekkazish (marta)	$6,34 \pm 0,44$	$6,88 \pm 0,48$	$7,38 \pm 0,74$	$9,66 \pm 0,82$

Yugurib kelib vertikal sakrash balandligi tadqiqot o'tazilgan davrlarga muvofiq ravishda $32,6 \pm 2,44$ sm, $33,2 \pm 2,34$ sm, $34,5 \pm 3,02$ sm, $36,4 \pm 3,14$ sm ni tashkil etdi. Afsuski, qayd etilgan bunday ko'rsatkichlar taqqoslanadigan bo'lsa, joydan sakrash va yugurib kelib sakrash balandligi o'rtasida taxminan 2-3 sm bilan farq 8-2 smni, katta yoshli malakali voleybolchilarda esa 20-30 sm gacha bo'lishi mumkin. Yuqorida keltirilgan manbaalarda 13-14 yoshli voleybolchilarda yugurib kelib vertikal sakrash balandligi 50 sm atrofida qayd etilgan.

Ma'lumki, bugungi voleybol mashg'ulotlari 2-3 soatni, musobaqa o'yinlari esa 1-2 soatgacha davom etadi. Agar musobaqa sikllarida o'tkaziladigan mashg'ulot va musobaqa o'yinlari e'tiborga olinadigan bo'lsa,

voleybolchilar uchun nafaqat yuksak sakrovchanlik, balki sakrash chidamkorligi ham o‘ta muhim ekanligi ayon bo‘ladi.

Tadqiqotimizda ishtirok etgan 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrash chidamkorligini ifodalovchi ko‘rsatkich – yuqoriga ko‘tarilgan qo‘ldan 25 sm balandda osilgan to‘ldirma to‘pga maksimal marta sakrash soni $6,34 \pm 0,44$ (2019-yil, sentyabr), $6,88 \pm 0,48$ (2019-yil, oktyabr), $7,38 \pm 0,74$ (2019-yil, noyabr), $9,66 \pm 0,82$ (2019-yil, dekabr) martani tashkil etdi.



1-rasm. 19-21 yoshli voleybolchilarda joydan vertikal sakrash balandligining o‘shish dinamikasi

Izoh: 1. 2019-yil, sentyabr; 2. 2019-yil, oktyabr; 3. 2019-yil, noyabr; 4. 2019-yil, dekabr

Ushbu o‘rtacha ko‘rsatkichlar shu yoshdagi voleybolchi bolalar uchun yetarli yoki yo‘qmi? – degan savol tug‘iladi. Agar zamonaviy voleybolda deyarli barcha o‘yin usullari sakrab ijro etilishi hisobga olinsa, albatta, bunday sakrash chidamkorligini yetarli deb bo‘lmaydi. Afsuski, aynan biz qo‘llagan test orqali sakrash chidamkorligini baholash natijalari rasmiy manbalarda keltirilmagan.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili quyidagi xulosalarni e‘tirof etishga imkon beradi.

1. Turli yosh va tayyorgarlikka mansub voleybolchilar mashg‘ulotlarini vizual usulda tahlil qilish natijisida shu narsa aniqlandiki, bugungi voleybolda ustuvor ahamiyatga loyiq sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda sakrash texnikasi, koordinastiyasi va sakrash balandligini ta‘minlovchi qator muvofiqlashgan holda ijro etilishiga jiddiy e‘tibor qaratilmas ekan.

2. 2019-yilda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlanish dinamikasini o‘rganish bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar shundan darak beradi. Ushbu sifatlarni ifodalovchi ko‘rsatkichlarning o‘shish dinamikasi 19-21 yoshli voleybolchilarda o‘ta sust o‘sganligi bilan farqlangan bo‘lib, (sakrovchanlik 2sm ga, sakrash chidamkorligi 3,32 martaga), dastur bo‘yicha belgilangan me‘yoriy talablar darajasiga yetmaganligi aniqlandi. Hatto, Buxoro viloyat terma jamoasiga mansub voleybolchi qizlarda ham ushbu ko‘rsatkichlar yuksak natijalar bilan farqlanmadi.

3. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini ta‘minlovchi, shu bilan bir qatorda sakrab ijro etiladigan o‘yin usuliga mos sakrash texnikasining tarkibini belgilovchi asosiy kinematik elementlari birligi hamda uning integratsion funksiyasiga rioya qilinmasligini isbotlab berdi. Aynan ana shu holat sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini voleybolchilar imkoniyatidan past darajada ijro etishga olib keladi – deb xulosa qilishga imkon beradi.

Adabiyotlar

1. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Тошкент, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].
2. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.
3. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.
4. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.

5. Абдуллаев М.Ж. Взаимосвязь физического и психического развития детей в процессе физического воспитания. // Журнал. Вестник интегративной психологии. Ярославл, 2018. №17. 10-13 б. [13.00.00№23].
6. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. –Тошкент: “Баркамол фойз медиа” нашриёти, 2017 й. 620 бет
7. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.
8. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.
9. M.J. Abdullaev. 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. 115-122 pg.
10. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html
11. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320
12. 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.
13. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85
14. S.S.Tajibaev, M.J.Abdullaev, A.T.Niyazov, O.Yu.Niyazova. This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2020, Volume 7, Issue 6, Pages 2907-2914
15. A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young girls handball players // Academician. An International Multidisciplinary Research Journal 2.35-39p
16. А.К.Ибрагимов. Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].
17. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.
18. 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
19. 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
20. S.S.Abdueva. Activities that increase children's interest in the sport of handball. Инновационное развитие науки и образование международная научно-практическая конференция, 2020.
21. F.Fazliddinov, M.Toshev N.Sabirova, B.Do‘stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. Journal of Critical Reviews ISSN- 2394-5125. 2020
22. Фазлиддинов Ф., Қобилжонов К. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока. Научно-методический журнал (МАНПО) №1 2020 год. Стр. 100-103
23. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi. “Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping”. ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal) ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2
24. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

Мехриддин АБДУЛЛАЕВ

Бухоро давлат университети профессори,
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Зарифа ЖЎРАЕВА

Бухоро давлат университети магистранти

ТУРЛИ ЁШДАГИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ ЎРТАСИДАГИ БОҒЛИҚЛИК

Мазкур мақолада ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали бошлангич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлигининг ўзаро корреляцион боғлиқлиги ва уни ривожлантириш методикаси илмий жиҳатдан такомиллаштирилган ва асосланган.

Калит сўзлар: бошлангич тайёргарлик босқичи, куч, тезкор-чидамлилик, чидамлилик, чаққонлик, жисмоний тайёргарлик, психологик тайёргарлик, мулоқотга кириша олиш қобилияти.

В данной статье научно обоснована корреляционная зависимость физической и психологической подготовленности юных легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки с использованием подвижных игр, и методика ее развития.

Ключевые слова: начальный подготовительный этап, сила, сообразительность-выносливость, выносливость, ловкость, физическая подготовка, психологическая подготовленность, умение вступать в общение.

In this article, the correlation between physical and psychological training of young athletes engaged in the initial preparation phase through the use of moving games and the methods of its development are scientifically improved and based.

Key words: initial preparatory stage, strength, quick-endurance, endurance, agility, physical preparation, psychological preparation, ability to enter into communication.

Кириш. Ҳозирги даврда кун сайин ортиб бораётган руҳий ва маълумотлар тифизлиги босими остида ўзгариб бораётган ижтимоий ва экологик шароитлар таъсирида инсон ривожланиши ва мослашишининг қулай йўл ва воситаларини излаши зарурияти туғилгани барчага аёнлашиб қолди.

Ижтимоий маданият ва инсон шахси камол топишида муҳим ўрин тутувчи, спорт нафақат соғлиқни мустаҳкамлаш ва жисмоний маҳоратни ошириш воситаси, балки руҳий-маънавий ривожланиш ижтимоий мослашиш, касбий лаёқатга эришиш, юқори маҳорат даражасини эгаллаш сингари долзарб мақсадларга эришишда инсоннинг содиқ кўмакчисига айланиб улгурди.

Мамлакатимиз Презденти ва ҳукуватимиз томонидан аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, халқимизнинг спорт билан янада кўпроқ ва изчилроқ шуғулланишга бўлган қизиқиш ва эҳтиёжларини қониқтириш йўлида қабул қилинаётган кўплаб қарор ва қонунларнинг чиқарилаётганлиги, ўзгариб бораётган ижтимоий шарт-шароитлар ва шахсий хусусиятларни эътиборга олиб, болалар ва ёшларни спорт билан шуғуллантиришга янада кўпроқ жалб қилиш, уларни ҳар томонлама камолга етган жисмоний, психологик ва ақлий сифатлари юксак даражада ривожлантирилган фуқаролар сифатида тарбиялашдек олий мақсадларга эришиш йўлида қўйилаётган қадамлардир [1, 2]. Танланган спорт тури бўйича иқтидорли болаларни спортга жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратини ўстиришда жисмоний, техник-тактик, психофизиологик, интеллектуал тайёргарликнинг ўрни беқиёсдир. Спорт турларининг шиддатли ривожланиши мазкур соҳада замонавий илмий-тадқиқотларни ўтказиш ва уларнинг натижаларига таянган ҳолда ўқув-машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш бугунги кунда болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантиришнинг муҳим жиҳатларидан бири ҳисобланади.

Асосий қисм. Юртимизда бошлангич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш енгил атлетикачиларнинг машғулотлари жараёнида спорт тури хусусиятларини инобатга олган ҳолда ҳаракатли ўйинларни саралаш, ўйинларни жисмоний (куч, чаққонлик, чидамлилик, тезлик, тезкор-куч) ва психологик (мулоқотга кириша олиш, ўз тенгдошини тушуна олиш, бажарилиши белгиланган фаолиятнинг вазифаларини англаш, ўз тенгдошларига муносабатларини ифодалаш тўғрисидаги тасаввурлари, катталар билан муносабатларини куриш ҳақидаги тасаввурлари ва бошқалар) тайёргарликни ривожлантиришда қўллаш методикасини такомиллаштириш ҳозирги кунда долзарб масалалардан биридир [11].

Шунингдек болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти соҳасида ўсмир спортчиларни тайёрлаш тизимининг замон талабларига мослаштириш юзасидан кўплаб илмий тадқиқот ишлари ўтказилган.

В.И.Лях, А.Н.Нормуродов, Э.Р.Андрис, В.Г.Никитушкин, Т.С.Усмонходжаев, К.Т.Шакиржанова, С.С.Тажибаев ва бошқаларнинг таъкидлашича, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир ёшдаги спортчиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлигини мақсадли ташкиллаштириш келажакда етук спортчиларни тайёрлашнинг гарови ҳисобланар экан [5, 6, 7, 8, 10].

Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш натижасида ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ва психологик тайёргарлигини илмий-методик таъминлаш ишлари бўйича услубий тавсиялар етарли даражада ишлаб чиқилмаганлигини кўрсатмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади турли ёшдаги енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлигининг ўзаро корреляцион боғлиқлиги таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлигининг ёшга хос динамикасини ўрганиб, кўрсаткичлар ўртасидаги корреляцион боғлиқликларни аниқлаш;

ёш енгил атлетикачиларда жисмоний тайёргарлик даражасининг психологик тайёргарликка таъсирини аниқлаш;

Тадқиқотнинг объекти сифатида ёш енгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулотлар жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предмети ёш енгил атлетикачиларнинг ўқув машғулотлари самарадорлигини оширишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.

Тадқиқотнинг усуллари. Ишда илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, инструментал метод, психологик тестлаш, педагогик тажриба ва математик статистик таҳлил методларидан фойдаланилди.

Спорт таълим муассасаларида ёш шуғулланувчилар шахсиятнинг шаклланиши асосини улар жалб қилинувчи фаолият тури ташкил қилади. Ушбу нуқтаи назардан ёш енгил атлетикачиларнинг фаоллиги тизими таркибида сезиларли даражада аҳамиятга эга ҳисобланган ҳаракатларга оид фаолият имкониятларига эътибор қаратиш болаларнинг ҳар томонлама уйғунликда ва баркамол ривожланишлари учун зарурий ҳолат сифатида қайд қилинади. Одамга таъсир кўрсатиш шиддати бўйича жисмоний тарбия ўзининг алоҳида ўрнига эга ҳисобланади. Одамнинг руҳий ҳолати, фикрлаш тарзи, сезгилари ва ҳаракатлари ўртасида ўзаро боғлиқликнинг мавжудлиги сўзсиз равишда тасдиқланган факт ҳисобланади [3, 5, 11].

Спорт таълим муассасаларида 10-12 ёшли шуғулланувчилар шахсиятнинг шаклланиши асосини улар жалб қилинувчи фаолият тури ташкил қилади. Ушбу нуқтаи назардан 10-12 ёшли енгил атлетикачиларнинг фаоллиги тизими таркибида сезиларли даражада аҳамиятга эга ҳисобланган ҳаракатларга оид фаолият имкониятларига эътибор қаратиш болаларнинг ҳар томонлама уйғунликда ва баркамол ривожланишлари учун зарурий ҳолат сифатида қайд қилинади. Одамга таъсир кўрсатиш шиддати бўйича жисмоний тарбия ўзининг алоҳида ўрнига эга ҳисобланади. Одамнинг руҳий ҳолати, фикрлаш тарзи, сезгилари ва ҳаракатлари ўртасида ўзаро боғлиқликнинг мавжудлиги сўзсиз равишда тасдиқланган факт ҳисобланади [15, 16, 13].

10-12 ёшли енгил атлетикачиларнинг ўзига хос хусусиятларидан бири бу саломатлик, жисмоний ва асабий-руҳий тизим нуқтаи назаридан ривожланишнинг ўзаро чамбарчас алоқадорлиги ҳисобланади. Маълумки, жисмоний жиҳатдан соғлом ва бақувват болалар нафақат турли хил касалликларга кам чалинадилар, улар руҳий томондан ҳам бошқаларга нисбатан яхши ривожланиши кузатилади, шундай қилиб жисмоний тарбия соғломлаштирувчи таъсирга эга бўлиш билан бирга тарбиявий аҳамиятга ҳам эгадир. Болалик даврида диққат-эътибор ва кузатувчанлик, ирода сифатлари ривожланади, умуман одамнинг шахсий хусусиятлари қарор топади [19, 22].

Муҳокамалар ва натижалар. Ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш ёш енгил атлетикачиларда ўзаро бир-бири билан муносабатларга кириша олиш қобилиятини оптималлаштирувчи самарали воситалардан бири ҳисобланади, шунингдек, бунда ёш енгил атлетикачилар жамоаларида ўзаро бир-бирини тушуна олиш, дўстона ҳамкорлик тавсифидаги муносабатларнинг шаклланиши учун замин яратилади. Ушбу таҳлил қилинаётган доирада ўзаро мулоқот ва муносабатлар зарурий ва сезиларли даражада таъсирга эга бўлган омил сифатида аҳамиятли бўлиб, нафақат ҳаракатларга оид фаоллик, балки ахборотлар алмашинуви ва битта жамоа таркибида ўйинда иштирок этаётган болаларда эмоционал ҳолатларнинг ўзаро алмашинувлари каби функциялар нуқтаи назаридан воситачи омил сифатида ўрин тутади. Бу кўринишдаги ўзаро таъсирлашишлар натижасида ёш енгил атлетикачиларда ўзаро бир-бирини тушуна олиш ва ҳамкорлик қилишга мойиллик ривожланади. Яъни бунда

харакатларга оид фаоллик ва шахснинг ривожланиши ўртасида бевосита ва билвосита ўзаро боғлиқлик мавжуд ҳисобланади.

Юқорида келтирилган ҳолатларни ҳисобга олиб, биз тадқиқотларда мулоқотга кириша олиш қобилияти намоён бўлишининг ҳаракат тайёргарлиги даражасига боғлиқлик хусусиятларини ўрганиш йўналишида тажрибалар олиб боришни режалаштирдик. Амалга оширилган тадқиқотлар натижалари қуйидаги 1-жадвалда келтирилган.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10 ёшли энгил атлетикачилардаги жисмоний тайёргарлик даражасининг мулоқотга кириша олиш қобилияти ривожланишига таъсирини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажрибалар шуни кўрсатади.

1-жадвал. 10 ёшли энгил атлетикачиларда жисмоний тайёргарлик даражасининг психологик тайёргарликка таъсири (% ҳисобида)

Т/т	Тайёргарлик ҳолати	18%	34%	48%
	Мулоқотга кириша олишнинг ташқи намоён бўлиши			
	Жисмоний тайёргарлик даражаси	Юқори даража	Ўртача даража	Паст даража
17%	Юқори даража	65	17,4	17,6
38%	Ўртача даража	25	19	56
45%	Паст даража	3	13	84

Шундай қилиб, жисмоний тайёргарлик даражаси “паст” деб баҳоланган болаларда 84% ҳолатларда мулоқотга кириша олиш қобилиятининг даражаси ҳам “паст” бўлиши, шунингдек, тадқиқотларда синовдан ўтказилган болаларнинг 13% қисмини ташкил қилувчи жисмоний тайёргарлик даражаси “паст” ҳисобланган болаларда ҳам мулоқотга кириша олиш қобилиятининг “ўртача” даражада бўлиши, жисмоний тайёргарлик даражаси “паст” ҳисобланган болаларнинг фақат 3% қисмидагина мулоқотга кириша олиш қобилиятининг етарли даражада юқори эмаслиги кузатилди.

Жисмоний тайёргарлик даражаси “ўртача” деб баҳоланган 11 ёшли энгил атлетикачиларнинг 58 % қисмида мулоқотга кириша олиш қобилиятининг ҳам даражаси “паст” бўлиши, 20 % жисмоний тайёргарлик даражаси “ўртача” бўлган энгил атлетикачиларда, мулоқотга кириша олиш қобилиятининг “ўртача” эканлиги, жисмоний тайёргарлик даражаси “ўртача” бўлган ёш энгил атлетикачиларнинг фақат 22 % қисмидагина мулоқотга кириша олиш қобилиятининг етарли даражада юқори эмаслиги аниқланди (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал. 11 ёшли энгил атлетикачиларда жисмоний тайёргарлик даражасининг психологик тайёргарликка таъсири (% ҳисобида)

Т/т	Тайёргарлик ҳолати	18%	34%	48%
	Мулоқотга кириша олишнинг ташқи намоён бўлиши			
	Жисмоний тайёргарлик даражаси	Юқори даража	Ўртача даража	Паст даража
17%	Юқори даража	56	25	19
33%	Ўртача даража	22	20	58
50%	Паст даража	4	15	81

Бунда болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ортиши билан мулоқотга кириша олиш қобилиятининг ҳам ривожланиб бориши маълум бўлди.

Жисмоний тайёргарлик даражаси “юқори” деб баҳоланган 18,2 % энгил атлетикачиларда мулоқотга кириша олиш қобилиятининг даражаси “паст” бўлиши, шунингдек, тадқиқотларда синовдан ўтказилган энгил атлетикачиларнинг 17,8 % қисмини ташкил қилувчи, жисмоний тайёргарлик даражаси “юқори” ҳисобланган шуғулланувчиларда мулоқотга кириша олиш қобилиятининг “ўртача” даражада бўлиши ва жисмоний тайёргарлик даражаси “юқори” ҳисобланган болаларда фақат 64 % қисмидагина мулоқотга кириша олиш қобилиятининг етарли даражада юқори эмаслиги кузатилди (3-жадвалга қаранг).

Шубҳасиз, жисмоний тайёргарлик даражасининг юқори бўлиши мулоқотга кириша олиш қобилиятининг нисбатан тезкорлик шаклланишини белгилаб берувчи, бунга туртки берувчи омил сифатида ўрин тугиши мумкин.

3-жадвал. 12 ёшли энгил атлетикачиларда жисмоний тайёргарлик даражасининг психологик тайёргарликка таъсири (% ҳисобида)

Т/т	Тайёргарлик ҳолати	18%	34%	48%
Тайёргарлик ҳолати	Мулоқотга кириша олишнинг ташқи намоён бўлиши Жисмоний тайёргарлик даражаси	Юқори даража	Ўртача даража	Паст даража
17%	Юқори даража	64	17,8	18,2
38%	Ўртача даража	20,9	21,1	58
45%	Паст даража	3,5	12	84,5

Даражалар бўйича корреляцион таҳлил натижалари болаларда мулоқотга кириша олиш қобилиятининг ташқи намоён бўлишини тавсифловчи кўрсаткичлар ва жисмоний тайёргарлик даражасини ифодаловчи кўрсаткичлар ўртасида турли хил даражада ифодаланган ўзаро боғлиқлик мавжудлигини кўрсатади (4-жадвалга қаранг).

Жисмоний тайёргарликнинг алоҳида кўрсаткичлари ва мулоқотга кириша олишнинг ташқи намоён бўлиши кўрсаткичларини ифодалаб берувчи коэффицентлар ўртасида турли хил даражадаги боғлиқликларнинг мавжудлиги қиз болалар ва, шунингдек, ўғил болалар гуруҳларида ҳам аниқланди.

Тезлик, тезлик-куч ва координацион қобилиятларнинг намоён бўлиш даражасини белгилаб берувчи тестлар кўрсаткичлари ўртасидаги корреляцион боғлиқлик қиз болаларда бевосита чамбарчас корреляцион боғлиқлик даражаси чегарасида ($r=0,78-0,88$) бўлиши аниқланди.

Ўғил болалар гуруҳларида мулоқотга кириша олиш қобилиятининг ривожланишини тавсифловчи кўрсаткичлар ва жисмоний ривожланиш даражаси кўрсаткичлари ўртасидаги чамбарчас корреляцион боғлиқлик ҳолатлари - тезлик, тезлик-куч, куч ва координацион қобилиятларни ифодаловчи тестлар кўрсаткичларида қайд қилинди ($r=0,821-0,873$).

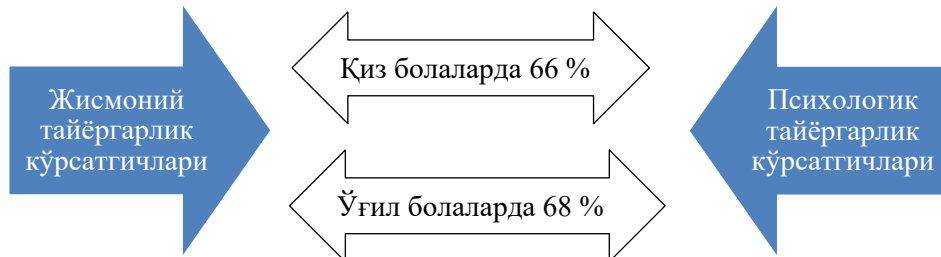
4-жадвал. Ёш энгил атлетикачиларда жисмоний ва психологик тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқлик

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари	Мулоқотга киришишнинг ташқи намоён бўлиши кўрсаткичлари											
	30 м га югуриш (с)	3×10 м моқисмон югуриш (с)	60 м га югуриш (с)	Тўлдирма тўпни улоқтириш (1 кг) (метр)	Турган жойдан узунликка сақраш (см)	Турган жойдан қўл ҳаракатсиз узунликка сақраш (см)	Турган жойда уч хатлаб сақраш (см)	Тик турган ҳолда олдинга эгилиш (см)	Турникда тортилиш (марга)	Юқорига сақраш (Абалаков бўйича) (см)	6 дақиқалик югуриш (м)	
10 ёшли энгил атлетикачилар	0,65	0,78	0,82	0,70	0,59	0,59	0,59	0,60	0,59	0,59	0,32	
	0,74	0,82	0,81	0,75	0,48	0,48	0,48	0,60	0,48	0,48	0,41	
11 ёшли энгил атлетикачилар	0,65	0,78	0,82	0,70	0,59	0,59	0,59	0,60	0,59	0,59	0,32	
	0,74	0,82	0,81	0,75	0,48	0,48	0,48	0,60	0,48	0,48	0,41	
12 ёшли энгил атлетикачилар	0,65	0,78	0,82	0,70	0,59	0,59	0,59	0,60	0,59	0,59	0,32	
	0,74	0,82	0,81	0,75	0,48	0,48	0,48	0,60	0,48	0,48	0,41	

“6 дақиқалик югуриш”, “тўлдирма тўпни улоқтириш”, “олдинга эгилиш” тестларида қиз болалар ва, шунингдек, ўғил болалар гуруҳларида ҳам таҳлил қилинаётган кўрсаткичлар ўртасидаги корреляцион боғлиқлик даражаси нисбатан паст қийматга эга эканлиги аниқланди ($r=0,32-0,66$). Бу далилни 10-12 ёш даврида қиз болаларда чидамлилиқ билан боғлиқ бўлган ва куч қобилиятининг

намоён бўлишини белгилаб берувчи ҳаракатларга оид топшириқларни бажаришнинг нисбатан қийинлиги, бундан ташқари, ушбу ёш даврида ўғил болаларда эгилувчанлик қобилиятини талаб қилувчи фаолиятни амалга оширишга нисбатан мойиллик ва хоҳиш-истак даражасининг паст бўлиши билан изоҳлаш мумкин.

Фаол ҳаракатлар билан боғлиқ фаолиятнинг мулоқотларга кириша олиш қобилиятига таъсирдаги улушини аниқлаш учун тадқиқотларда детерминация коэффицентини ҳисоблаш амалга оширилди. Бунда жисмоний тайёргарлик даражаси кўрсаткичлари ва мулоқотга кириша олиш қобилиятининг ташқи намоён бўлиш кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқлик даражаси қиз ва ўғил болаларда нисбатан “сезиларли” даражада ифодаланиши қайд қилинди.



1-расм. 10 ёшли енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва психологик тайёргарлигининг ўзаро боғлиқлиги

10 ёшли қиз болаларда 66% ва ўғил болаларда 68% ҳолатларда жисмоний тайёргарлик даражасининг мулоқотга киришиш қобилиятига таъсир кўрсатиши аниқландиган бўлса (1-расмга қаранг), 11 ёшлиларда жисмоний тайёргарлик даражасининг мулоқотга киришиш қобилиятига таъсир кўрсатиши қиз болаларда 66% ва ўғил болаларда 69% натижа қайд этилди. Шунингдек, 12 ёшли қиз болаларда 67% ва ўғил болаларда 66% ҳолатларда жисмоний тайёргарлик даражасининг мулоқотга киришиш қобилиятига таъсир кўрсатиши аниқланди. 10-12 ёшдаги болаларда ўйнашга мойиллик юқори бўлиб, бунда ҳаракатли ўйинлар жамоа бўлиб ўйналадиган ўйинлар ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинларда иштирок этишда ўйин қоидаларига мувофиқ, ўйинчиларнинг ўзаро белгиланган тартибда ўзаро муносабатга киришишлари қилинади. Бунда болалардан ўйинни олиб борувчи етакчининг топшириқлари билан келишиш, ўйин қоидаларига амал қилиш ва ўйин давомида юзага келувчи зиддиятли вазиятларга ечим топиш талаб қилинади. Ўз навбатида, ўйин давомида баҳс-мунозараларга сабаб бўлувчи вазиятлар қанчалик кам бўлса, демак, ҳаракатларга оид фаолиятни амалга ошириш самарадорлиги ҳам шунчалик даражада юқори бўлиши қайд қилинади.

Хулоса. Шундай қилиб, ҳаракатлар билан боғлиқ бўлган фаолият 10-12 ёшли болаларда таълим олиш ва тарбияланиш жараёни давомида мулоқотга киришиш тажрибасини кенгайтириш учун қулай шарт-шароитларни юзага келтиради. Бу тажрибалардан ўз вақтида мақсадга мувофиқ қарорларни қабул қилиш, ўзаро биргаликда фаолият олиб боришда келишиб ишлаш, юзага келиш эҳтимоли мавжуд бўлган ўзаро зиддиятли вазиятларнинг олдини олишда фойдаланилади. Шу сабабли педагогик жараён таркибида енгил атлетика машғулотларини тузиб чиқишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш шуғулланувчиларда мулоқотга киришиш қобилиятини ривожлантиришга йўналтирилган вазифаларни ҳал қилишга ёрдам беради ва уларнинг жисмоний ривожланишини таъминлаш билан бир вақтда шахс сифатида ҳар томонлама баркамол ривожланиши имконини беради.

Адабиётлар

1. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Тошкент, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].
2. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.
3. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.
4. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.
5. Абдуллаев М.Ж. Взаимосвязь физического и психического развития детей в процессе

физического воспитания. // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2018. №17. 10-13 б. [13.00.00№23].

6. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. -Тошкент: “Баркамол файз медиа” нашриёти, 2017 й. -620 бет

7. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

8. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

9. M.J. Abdullaev. 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. 115-122 pg.

10. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html

11. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320

12. 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 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

13. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85

14. S.S.Tajibaev, M.J.Abdullaev, A.T.Niyazov, O.Yu.Niyazova. This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2020, Volume 7, Issue 6, Pages 2907-2914

15. A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young girls handball players // Academic. An International Multidisciplinary Research Journal 2.35-39p

16. А.К.Ибрагимов. Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].

17. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.

18. 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

19. 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

20. S.S.Abdueva. Activities that increase children’s interest in the sport of handball. Инновационное развитие науки и образование международная научно-практическая конференция 2020.

21. F.Fazliddinov, M.Toshev N.Sabirova, B.Do‘stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. Journal of Critical Reviews ISSN- 2394-5125. 2020

22. F.Fazliddinov, K.Kobiljonov. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока. Научно-методический журнал (МАНПО) №1 2020 год. Стр. 100-103

23. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi. “Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping”. ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal) ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2

Меҳриддин АБДУЛЛАЕВ

Бухоро давлат университети профессори,
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Ҳаким ҚУРБОНОВ

Бухоро давлат университети магистранти

ЎСМИР ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР ОРГАНИЗМИГА ИҚЛИМ ОМИЛЛАРИНИНГ ТАЪСИРИ

Мазкур мақолада турли ёшдаги енгил атлетика турлари билан шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда иссиқ иқлим шароитида улар билан ўтказиладиган машғулотларнинг тузилиши илмий жиҳатдан таҳлил қилинган ва асосланган.

Калим сўзлар: куч, чидамлилиқ, тезкор-куч, тезкорлик, координацион, эгилувчанлик, жисмоний тайёргарлик, енгил атлетика, машғулот.

В данной статье научно проанализирована и обоснована физическая подготовка занимающихся различными видами легкой атлетики, а также структура занятий с ними в условиях жаркого климата.

Ключевые слова: сила, выносливость, быстрота-сила, быстрота, координация, гибкость, физическая подготовка, легкая атлетика, тренировка.

In this article, the physical training of those engaged in athletics of different ages and the structure of training conducted with them in hot climates are scientifically analyzed and based.

Key words: strength, endurance, speed-strength, agility, coordination, flexibility, physical preparation, athletics, training.

Кириш. Ҳозирги кунда жаҳонда таълимни модернизациялаш шахсни маънавий ва жисмоний ривожлантириш ҳамда таълим муассасаларида таълим жараёнининг сифатини оширишга йўналтирилганлиги билан аҳамиятлидир. Хорижий мамлакатларда енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси дарсларини ўқитиш самарадорлигини ошириш бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилган. Хусусий таълим муассасаларида эса ўқув дастурларини танлаш таълим муассасаларига нисбатан эркин бўлганлиги сабабли турли педагогик муқобилларнинг апробацияси ўтказиб турилади. Аста-секин индивидуаллашган таълим тизими, яъни ҳар бир талабага унинг қобилияти ва фаоллигига қараб ўқишдаги турлича йўналишига кўра мослашувчан ёндашув таълим жараёнига татбиқ қилинмоқда.

Асосий қисм. Дунёнинг етакчи таълим муассасаларида, асосан, олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича тўғарак машғулотлари жараёнида талабаларнинг индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда уларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган таълим муҳитини таъминлайдиган чоралар мажмуаси ва тизимли тадбирлар, саломатлик ва соғлом турмуш тарзи қадриятини шакллантирувчи шароитларни ташкил этишга қаратилган муаммолар ўрганиб келинмоқда. Шунинг учун айнан ҳозирги даврда ўқувчилар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган таълим жараёнини ташкил этишнинг хилма-хил шакллари самарадорлигини синчиклаб, комплекс тарзда илмий таҳлил қилиш зарур.

Тадқиқотнинг мақсади: иссиқ иқлим шароитида ўсмир енгил атлетикачилар билан олиб бориладиган тўғарак машғулотларини ташкил қилиш методикасини такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг вазифаси: ушбу мақсадга эришиш куйидаги асосий вазифаларни ҳал қилиш билан таъминланади:

- мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- Ўзбекистон иқлим шароитини ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- енгил атлетика учун муҳим бўлган малакалар ва кўникмаларга ўргатиш (юриш, югуриш, сакрашлар ва улоқтиришлар);

Тадқиқотнинг усуллари: ишда илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, инструментал метод, психологик тестлаш, педагогик тажриба ва математик статистик таҳлил методларидан фойдаланилди.

Ҳозирги вақтда, ўқувчи организмига мушакларининг тинч ва жисмоний юкламалар таъсири остидаги ҳолатида ташқи муҳитни турли метеорологик шароитлар пайтидаги таъсир кўрсатиши бир қатор мутахассислар томонидан ўрганилган (Филин В.П., 1853; Иванов И.Я., 1970; Юсупов И.Ю., 1972; Лигута В.А., 1960; Кирсанов С.В., 1984; Каган Г.Д., 1959; Мотылянская Р.Е., 1964; Асатрян К.В., 1968, 1969, 1974; Багиров Б.Г., 1975; Курбанмамедов. М.К., 1968; Строгова А.А., 1971; Длигач Д.Л.,

Пономарев В.А., Литвин А.Г., 1984; Агаджанян Н.А., 1987). Уларнинг кўпчилиги, ўқувчи организмга, унинг ишчанлик қобилияти ва жисмоний ривожланганлиги даражасига атроф-муҳитнинг микроклими сезиларли даражада таъсир қилишини аниқлашган.

Лекин, ўсмир организми адаптация қилишга, яъни ташқи муҳитга мослашишга маълум бир даражадаги қобилиятга эга бўлиб, бу, машқ қилганлик ва жисмоний тайёргарлик даражаларини оширишга халақит бермайди.

Ҳавонинг ҳарорати юқори ва намлиги баланд бўлган вақтда одам организмдан катта миқдорда тер ва у билан бирга, ҳар хил тузлар ва витаминлар ажралиб чиқади. Табиийки, бундай метеорологик омил ўсмир спортчилар машғулот жараёнларининг самарадорлигини оширишни мураккаблаштиради.

И.М.Сеченов ва И.П.Павловнинг ишларидан келиб чиққан ҳолда шуни таъкидлаш лозимки, ушбу илғор физиологлар бир бутун организм ва унинг ташқи дунё билан ўзаро муносабати тўғрисида ягона тўғри, асл илмий тасаввурни яратган. Организмнинг бир бутунлиги ва унинг атроф-муҳит билан алоқаси асаб тизими воситачилиги орқали, уни шартли ва шартсиз рефлекслар шаклида намоён қиладиган бошқарув ва акс этиш функцияси туфайли амалга оширилади [27, 23]

Мураббийлар ушбу ҳолатни ўсмир енгил атлетикачилар томонидан югуриш, сакрашлар ва улоқтиришлар техникасини ўрганиши пайтида ҳисобга олишлари зарур [15, 16, 20, 25].

Одам организмга табиий омилларнинг таъсир қилиши жуда мураккаб йўл орқали амалга оширилади. Одам организми атроф-муҳит билан ўзаро таъсири жараёнида тана ҳароратини, ақлий фаолиятини ва жисмоний ишчанлик қобилиятини иқлим шароитларига боғлиқ бўлмаган ҳолда доимий сақлашга интилади. Термобошқарув жараёнида бош мия катта яримшарлари пўстлоғи жуда муҳим рол ўйнайди. Шартли-рефлекторли таъсирларнинг мавжудлиги ва уларни одамнинг моддалар алмашинуви ва термобошқарув жараёнларига таъсири бир қатор тадқиқотларда тасдиқланган [32].

Муҳокамалар ва натижалар. Ҳозирги вақтда ўтказилган кўпчилик тадқиқотлар ташқи муҳит ҳароратига мослашиш жараёнида одамнинг бош мияси пўстлоғи импульсларини устувор роли тўғрисида гапиради. Бунда, турмуш ва ўқиш, спорт билан шуғулланиш муҳити шартли сигнал ҳисобланади. Муҳит ҳароратининг ўзгаришлари организмга ноқулай таъсир кўрсатиши билан курашиш иссиқликни бошқариш тизими томонидан амалга оширилади.

М.Е.Маршакнинг [22] махсус тадқиқотлари, тана ҳароратини 1-1,5°C дан юқори ошиши организмга, хусусан унинг асаб тизимига таъсир қилади, бу, ишчанлик қобилиятининг пасайишини ва умумий ҳолатининг ёмонлашишини чақиритишни тасдиқлайди. Организмнинг ортиқча қизиб кетиши пайтида (39°C ва ундан юқори) унинг энг муҳим функцияларида катта бузилишлар ва офтоб уриши ҳолати содир бўлиши мумкин. Ҳар хил масофага югурувчи спортчиларнинг рақтал ҳароратининг ўзгаришларини ўрганган Б.С.Гиппенрейтер [17] ҳароратни энг катта кўтарилишлари (38,8-39°C) узун масофаларга югурувчи спортчиларда кузатилишини аниқлаган. Ўзбекистон шароитида машғулот оли бориш жараёнида ўрта ва узоқ масофаларга югурувчи спортчиларда тана ҳароратининг худди шундай ўзгаришларини [18] кузатишган. Ушбу муаллифлар, тадқиқотларининг натижалари асосида қуйидаги хулосага келишган: ҳаво ҳарорати 25°C дан юқори бўлганида бирон-бир юкломани катта ҳажмда бажарилиши жараёнида спортчи танасининг ҳарорати 38,6 дан то 40°C гача кўтарилади ва бу организмдаги иссиқлик балансининг бузилиши содир бўлиши билан белгиланса керак.

Э.Адольф (1952) таҳрири остидаги илмий тадқиқотлар тўпламида иссиқ иқлимда ишчанлик қобилияти қандай ўзгариши тўғрисидаги маълумотлар келтирилган. Хусусан, ушбу тўпланда келтирилган маълумотларга кўра, одамни 43°C иссиқ ҳавода бўлиши, унинг ишини жадаллигини 25% га камайтириши таъкидланган. Г.А.Ганчук (1958) юқори ҳароратни мушакларнинг ишчанлик қобилиятига тормозловчи таъсир кўрсатишини ва бу биологик белгиланган характерга эга бўлса кераклигини айтган. Ўз вақтида Э.Затолик (1957) ҳам ҳавонинг ҳарорати 15-18°C бўлганида ишчанлик қобилиятини энг яхши бўлишини, ҳарорат юқори бўлганида эса кескин пасайишини таъкидлаган. Бир қатор ишларда, иссиқ иқлимда одамнинг ишчанлик қобилияти етарлича узоқ муддатли фаол адаптация қилиш шартида анча ортиши кўрсатилган (Маркеева С.С., 1983; Курбанмимедов, 1971). Лекин, атроф-муҳит ҳарорати +28-30°C бўлганида ва айниқса, ҳаво намлигини нисбатан юқори пайтида ишчанлик қобилиятини тўлиқ тиклаш имкони бўлмаслиги Н.Б.Матюшкиннинг (1953) ишларида келтирилган.

И.Ю.Юсуповни [32] Марказий Осиё шароитларида ўтказган тадқиқотларини алоҳида айтиш керак, у, ўрта масофага югурувчи ўсмир спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган машғулотларни иссиқ иқлим шароитида ўтказиш мумкин эканлигини кўрсатган. Энг самарали вақт – кишки ва баҳорги даврлар (1 декабрдан то 10 апрелга қадар), камроқ қулай вақт – ёзги давр (11 апрелдан то 30 августга қадар) ҳисобланади, бунда, ҳавонинг ҳарорати 30°C дан юқори бўлади. Шу билан бирга, муаллиф, ҳавонинг ҳарорати 25°C дан юқори бўлганида /апрель-август/

кунига икки марталик (эрталаб – соат 7 дан то 8 гача ва кечкурун – соат 18 дан то 20 гача) тренировка машғулотларини ўтказиш мақсадга мувофиқ эканлигини кўрсатган.

Атроф-муҳитнинг юқори ҳарорати инсоляция билан уйғунликда ўсмир организмда бир қатор сезиларли ўзгаришларга олиб келади. Юрак-томир ва термобошқарув тизими фаолиятлари, периферик қон хусусиятлари ўзгаради ва организмнинг энергия сарфлаши ортади.

Организм совуққа нисбатан юқори даражадаги иссиқ ҳароратлардан анча ҳимоясиз эканлиги маълум. Термобошқарув механизмлари, атроф-муҳитнинг юқори ҳарорати шароитида яшаш имкониятининг ўзи каби жисмоний юкламаларга чидамлиликини ҳар доим ҳам таъминлай олмайди. Шунинг учун ўсмир спортчилар организмни Ўзбекистон иқлими учун специфик бўлган ҳавонинг юқори ҳароратини жисмоний юкламалар билан уйғунликдаги таъсирга жавобан физиологик реакцияларини ўрганиш, ўсмир спортчилар организмни ўқув юкламаларига ва спорт фаолиятига адаптация қилишини яхшилашга йўналтирилган тадбирларни ишлаб чиқиш учун муҳим илмий ва амалий аҳамият касб этади.

М.К.Курбанмамедов (1968) ўсмир энгил атлетикачилар организмнинг физиологик реакцияларини қуруқ иссиқ иқлим шароитидаги тренировка жараёнида ўрганиши орқали, комфорт ҳарорат зонасида (эрталаб ва кечкурунги соатларда) бажариладиган жисмоний юкламалардан кейин ўрганилган кўрсаткичлардаги силжишлар нисбатан мўътадил бўлганлигини, синовдан ўтувчиларнинг машқ қилганлик даражасига мос келадиган умумий қонуниятлар сақланганлигини ва физиологик меъёрлар доирасидан чиқмаганлигини аниқлаган. Энг ифодаланган силжишлар кундузги соатларда аниқланган. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, катталиги бўйича бир хил бўлган жисмоний юкламалар ўсмир ўғил болаларда катта гемодинамик силжишларни чақиради, уларнинг жадаллиги ва характери тренировка қилганлик даражасига ва иссиқликнинг таъсирига боғлиқ. Шу туфайли муаллиф ёзги юқори ҳароратлар шароитида ўсмир энгил атлетикачиларнинг тренировка қилишлари учун энг қулай вақт – эрталабки соатлар, машғулотларни кечкурунги соатларда ўтказиш пайтида эса юкламанинг ҳажми ва жадаллигини пасайтириш керак, деб ҳисоблайди. Ушбу маълумотлар И.Ю.Юсупов (1975)нинг тадқиқотларига мос келади. Лекин, М.К.Курбанмамедов ҳамда И.Ю.Юсупов ўсмир энгил атлетикачилар билан тренировка машғулотларини эрталабки соатларда ўтказмасликни ва ҳар хил ноқулай ҳодисаларнинг олдини олиш учун улар томонидан юқори жадалликдаги катта ҳажмдаги юкламаларни бажармасликни тавсия қилишади.

Г.Д.Каган (1959) ҳар хил метеорологик шароитларда бир хил типдаги жисмоний машқларни бажариш пайтида, ўсмир спортчи организмда бир хил бўлмаган физиологик силжишлар юзага келишини исботлаган. Муаллиф тажрибаларининг сериясини тасдиқлашича, эрталабки соат 7 да ҳаво ҳарорати 29°C, нисбий намлиги 55%, шамолнинг тезлиги 3 м/сек, қуёш радиацияси 67 ккал/см бўлган пайтда, 60 минут давомида жисмоний машқларни бажариш жараёнида организмда қуйидаги ўзгаришлар содир бўлган: тана вазнини 300 граммга камайиши, пульс частотасини 4,2 зарбага ортиши, нафас олишни минутига 4,2 мартага тезлашиши (ҳаво ҳарорати 20°C дан ортиқ бўлмаган пайтдаги аналогик кўрсаткичларга нисбатан олганда). Анча юқори кўрсаткичлар куннинг энг иссиқ вақтида – ҳаво ҳарорати 40,2°C, нисбий намлиги 11%, шамолнинг тезлиги 3 м/сек, қуёш радиацияси 73,1 ккал/см бўлган пайтда олинган. Бундай шароитда тана вазнининг камайиши 665 граммни ташкил қилган, пульс минутига 222 зарбага тезлашган, нафас олиш минутига 7,6 мартага тезлашган. Лекин, бирмунча паст кўрсаткичлар соат 19 да аниқланган бўлиб, бу вақтда ҳаво ҳарорати 28,3°C, нисбий намлиги 16%, шамолнинг тезлиги 2 м/сек, қуёш радиацияси 26,7 ккал/см² бўлган. Ушбу ҳолатда, спортчиларнинг вазни фақат 483 граммга камайган, ЮҚЧ минутига 28,3 зарбага пасайган, нафас олиш частотаси минутига 6,7 мартага пасайган.

И.Ю.Юсупов [32], иссиқ иқлим шароитида яшайдиган ўсмир энгил атлетикачиларнинг тренировка тажрибаларини ўрганиш орқали, уларнинг юрак-томир тизимининг иссиқ иқлим шароитида адаптация қилиши, метеорологик комфорт шароитларда (МДХ ўрта зоналарида) яшайдиганларникига қараганда, гемодинамика кўрсаткичларида анча катта даражадаги ўзгаришлар билан бирга ўтишини аниқлашган.

Физиологик силжишлардаги ушбу фарқ Ўзбекистоннинг иссиқ иқлим шароитида ўсмир энгил атлетикачилар билан машғулот олиб бориш жараёнини амалга ошириш пайтида табақалаштирилган ёндашувни талаб қилади.

Маълумки, ўсмирлар ва ёшларнинг организми, уларнинг саломатлиги яхши бўлганда ва юрак-томир, нафас, эндокрин ва бошқа тизимларининг фаолияти билан уйғун бўлганида анча катта даражадаги тренировка юкламаларига чидамли бўлади. Шу туфайли, функциялардаги ўзгаришлар ва болалар, ўсмирлар ва ёшларнинг ривожланиши, ёши катталашган сари уларнинг физиологик

ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ва иқлим шароитларининг юкламаларига мослашиши билан боғлиқ бўлади.

Хулоса қилиб айтганда машғулот юкламаларини Ўзбекистоннинг иқлим шароитлари билан уйғунлашиши масаласи бўйича адабиётлардаги маълумотларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш шуни кўрсатдики, мазкур муаммо, ўсмир енгил атлетикачилар билан олиб бориладиган машғулотлар спорт мактабларининг ўқитиш шароитида тайёрлаш нуктаи назаридан керакли даражада хал қилинмаган.

Адабиётлар

1. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Тошкент, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].

2. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.

3. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.

4. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.

5. Абдуллаев М.Ж. Взаимосвязь физическое и психического развития детей в процессе физического воспитания. // Журнал. Вестник интегративной психологии. Ярославл, 2018. №17. 10-13 б. [13.00.00№23].

6. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. –Тошкент: “Баркамол файз медиа” нашриёти, 2017 й. 620 бет

7. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

8. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

9. M.J. Abdullaev. 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. 115-122 pg.

10. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html

11. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320

12. A.K.Ibragimov, F.I.Mo‘minov. Methodology of optimization of trainingfor young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

13. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85

14. S.S.Tajibaev, M.J.Abdullaev, A.T.Niyazov, O.YuNiyazova. This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2020, Volume 7, Issue 6, Pages 2907-2914

15. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах. - М.: “Просвещение”, 1979. - 190 с.

16. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни. - М.: “ФиС”, - 1989. - 169 с.

17. Гиппенрейтер Б.С. Восстановительные процессы при спортивной деятельности. - М., 1961. - С. 22-24.

18. Григоренко А.Ф. Терморегуляция У бегунов на средние дистанции в условиях температуры и солнечной радиации // Тезисы докладов 10-й итоговой научной конф. проф.-препод. состава УзИФК. - Ташкент, 1970. - С. 120.
19. Каган Г.Д. Опыт изучения физиологических сдвигов под влиянием физических упражнений в жаркое время /.Сб. статей преподавателев; теоретических и учебно-спортивных дисциплин. Труды ин-та УзИФК. - Вып. I. - Ташкент, 1959. - С. 49-53.
20. Кондратьева М.М. Звонок на урок здоровья. - М.: “Просвещение”, 1991.
21. Курбанмамедов М.К. Функциональные изменения сердеч-но-сосудистой системы у юных легкоатлетов в условиях сухого жаркого климата // Теор. и практ. физ.культуры. - 1968. - №3. - С. 41-42.
22. Маршак М.Е. Пути изучения-выносливости человека к длительной мышечной работе // Ученые записи ГЦОЛШК. - 1945. - Вып. I. - С. 3-9.
23. Петровский В.В., Хордочко Р.В., Погасий В.А. Основные методики развития двигательных качеств человека в процессе физического воспитания.
24. Попов В.Б., Сулов Ф.П., Ливада Е.И. Юный легкоатлет. - М.: “ФизС”, 1964.
25. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.
26. Сеченов И.М. К вопросу о влиянии раздражения нервов на мышечную работу человека / Избранные труды. - 1935. - С. 152.
27. Травин Ю.Г. Исследование закономерностей возрастных изменений выносливости и построение тренировки юных бегунов на средние дистанции: Автореф.дисс. ... докт.пед.наук. - М., 1975. - 31 с.
28. Травин Ю.Г., Кошелева Л.А., Рахманов Х. Методы контроля за тренировкой бегунов на короткие дистанции. - М., 1981. 35 с.
29. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физ.культура в школе. - 1981. - №4. - С. 9-15.
30. Травин Ю.Г. и др. Индивидуализация тренировочного процесса юных бегунов на средние дистанции / Метод, разработка. - М.: ГЦОЛШК, 1989.
31. Юсупов И.Ю. Экспериментальное обоснование средств методов воспитания специальной выносливости у юношей 15-16 лет в беге на средние дистанции в условиях жаркого климата: Автореф.дисс...канд.пед.наук. - М., 1972. - 23 с.
32. Юсупов И.Ю. Сдвиги сердечно-сосудистой и дыхательной, систем у мальчиков под влиянием урока физического воспитания метеорологических факторов // Некоторые вопросы физического воспитания и развития спорта среди школьников и молодежи. -Ташкент, 1975. - С. 147-149.
33. Юсупов И.Ю. Влияние различных режимов работы на показатели функционального состояния организма юных бегунов на средние дистанции при воспитании специальной выносливости в условиях жаркого климата //Тез. Докладов 3-й; научно]: конференции. - Нальчик-Фергана, 1977. - С. 108-110.

Анвар САТТОНОВ

Бухоро давлат университети доценти,
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

А. РУСТАМОВ

Бухоро давлат университети магистранти

ЎЗБЕКИСТОНДА УЧ БОСҚИЧЛИ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ИЖТИМОЙ-ПЕДАГОГИК ЗАРУРИЯТ СИФАТИДА

Ушбу мақолада Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобақаларини ташкил этиш ижтимоий-педагогик зарурият, давлат таълим сиёсати даражасида кўтарилганлиги ва бу муаммони ечиш имкониятлари очиқ берилган. Шунингдек, мақолада уч босқичли спорт мусобақалари орқали захира спортчиларни шакллантириш ҳамда Осиё ва жаҳон миқёсида ўзбек спортчиларини мусобақаларда қатнашиш имкониятларини кенгайтириш, уч босқичли спорт мусобақалари ҳамда катта спорт орасидаги узвийликни сақлаб қолиш ва алоқадорлик ёритилган. Мақолада ўқувчилар ва спортчилар учун муҳим бўлган принциплар таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *универсиада, баркамол авлод, умид ниҳоллари, кадр, таълим тизими, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, эстетик тарбия, шахс, мезон, принцип, ижтимоий етуклик, маънавиятлилик, менталитет.*

В данной статье раскрывается социально-педагогическая необходимость организации трехступенчатых спортивных соревнований в Узбекистане, повышение уровня государственной образовательной политики и возможности решения этой проблемы. В статье также рассматриваются вопросы формирования резервных спортсменов посредством трехэтапных спортивных соревнований и расширения возможностей узбекских спортсменов участвовать в азиатских и мировых соревнованиях, сохранения преемственности и взаимодействия между трехэтапными спортивными соревнованиями и большим спортом. В статье были проанализированы принципы, которые важны как для студентов, так и для спортсменов.

Ключевые слова: *универсиада, гармоничное поколение, ростки надежды, кадр, система образования, физкультура, физическая культура, эстетическое воспитание, личность, критерий, принцип, социальная зрелость, духовность, менталитет.*

This article describes the socio-pedagogical necessity of the organization of three-stage sports competitions in Uzbekistan, the rise in the level of State Educational Policy and the opportunities for solving this problem. The article also covers the formation of reserve athletes through three-stage sports competitions, the expansion of opportunities of Uzbek athletes to participate in competitions in Asia and the world, the preservation and linkage between three-stage sports competitions and large sports. The article analyzes the printouts that are important for readers and athletes.

Keywords: *sisiada, harmonious generation, seed of hope, cadre, education system, Physical Education, Physical Culture, aesthetic education, personality, criterion, printsip, social maturity, spirituality, mentalitet.*

Кириш. Бугунги кунда республикамізда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини тубдан ислоҳ қилиш борасида амалга оширилаётган тизимли чора-тадбирлар натижасида спорт мактаблари ва таълим муассасаларининг моддий-техник баъзаси, ҳуқуқий-меъёрий, методик таъминоти босқичма-босқич мустақамланмоқда. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясида - болаларни спорт билан оммавий тарзда шуғуллантириш мақсадида янги болалар спорти объектларини қуриш, мавжудларини реконструкция қилиш; жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуқтаи назарга эга ёшларни тарбиялаш, демократик ислохотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш жараёнида уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш каби йўналишлар белгиланган бўлиб, бу ўз навбатида мазкур жараёни тадқиқ этишда ўқувчи-талабаларни комплекс ривожлантириш параметрларини кенгайтиришнинг тарихий тараққиёт йўли ҳамда замонавий тенденцияларини аниқлаш, жаҳон тажрибалари асосида спорт мусобақаларининг маънавий тарбия қуроли, муайян халқ ва давлатни таништириш, ютуқларини тарғиб қилиш воситаси сифатида тадқиқ этиш, “Уч босқичли спорт мусобақалари” мазмунини бойитиш асосида ўқувчи-талабаларни узлуксиз ривожлантириш мезонлари, принципларини аниқлаштириш каби тадқиқотларни амалга ошириш мақсадга мувофиқ.

Асосий қисм. Баркамолликка эришишда спорт мусобақалари муҳим ўрин эгаллайди. Спорт билан шуғулланиш жараёнида инсон жисмидаги ҳорғинлик пасайиб, турли касалликларга қарши қурашувчанлик ортади. Шахс ўзида бир қатор сифатлар: хушмуомалалик, беғаразлиқ, холислик,

одиллик, бардошлилик, барқарорлик, ҳақгўйлик, виждонлилик, ҳамдардлик, ақлнинг ёркинлиги, кўркмаслик, жасурлик, инсонни ҳайратда қолдирувчи лаёқатлилик, ҳар бир шахснинг ўзига хос бўлган хис-туйғуларини таркиб топтиради. Бу ўзбек халқининг миллий менталитетига асосланган мақбул ҳаркатланиш тартиби, чиниқиш, тўғри овқатланиш, қулай ҳаёт тартибига амал қилиш, касалликлар ва салбий одатлардан воз кечишдан иборат бўлиб, буларнинг барчаси инсоннинг жисмоний, руҳий, маънавий, ижтимоий муваффақиятини таъминлайди. Бундай кишилар атроф-муҳит билан фаол мулоқотга киришиб, узоқ йиллик ижтимоий фаолият тажрибасини эгаллашга муваффақ бўладилар.

Ўқувчи ва талаба-ёшлар соғлом турмуш тарзини эгаллашлари натижасида қуйидаги сифатларни ўзлаштирадилар:

- ижтимоий етуклик;
- маънавийатлилик – етук шахс сифатида юқори даражадаги ривожланиш ва ўз-ўзини бошқариш имкониятига эгалик;
- ўз ҳаётини фаолиятида умуминсоний миллий қадриятларга амал қилиш;
- исломий ахлоқ меъёрларига асосланиш;
- раҳмдиллик ва ҳаққонийлик асосида воқеликка ёндашиш;
- ёвузликка қарши тура олиш;
- катъиятлилик;
- ихтиёрий ҳаракатларни мувофиқлаштира олиш;
- мустаҳкам маънавий кўникмаларга эга бўлиш;
- мустақил давлатнинг фуқароси сифатида жасорат кўрсатиш, аниқ фуқаролик позициясига эга бўлиш;
- қаҳрамонлик кўрсата олиш;
- ғоявий соғлом дунёқарашга эга бўлиш;
- маънавий қадриятларни эгаллаш;
- ҳаётдан маъно излаш;
- ичкиликбозлик, кашандачилик, гиёҳвандликка қарши тура олиш;
- ахлоқий меъёрлар, диний қадриятларга ижобий муносабатда бўлиш;
- танлов эркинлигига эга бўлиш;
- хушчақчақликка асосланган кайфиятнинг вужудга келиши натижасида ривожланаётган шахс жисмида уйғунлашиш ва қувонч ҳиссининг вужудга келишини таъминлаш;
- ҳаётини фаолиятида барқарорликни таъминлаш;
- юрак ишини бир маромга тушириш;
- ўқувчиларнинг гендер етуклигини таъминлаш ва жадаллаштириш;
- жинсий ҳамда ижтимоий етукликни ўзаро мувофиқлаштириш;
- оммавий маданият хуружларига қарши кураша олиш кабилар.

Соғлом турмуш тарзига амал қилиш кўникмасини шакллантириш учун ўқувчи ва талаба-ёшларнинг онгини йўналтириш муҳим аҳмиятга эга. Бу жараёнда уларнинг нафақат жисмоний, балки маънавий ҳолатларига ҳам эътибор қаратиш лозим.

Спорт мусобақаларига ўқувчилар ва талабаларни махсус тайёрлаш спорт машғулотлари жараёнида амалга оширилади. Жумладан, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” спорт мусобақалари ва “Универсиада”ларни ташкил этиш ва ўтказиш жараёнида машғулотлар ва мусобақалар бир неча босқичда ташкил этилади ва ўтказилади. Шунинг учун ҳам ўқувчилар ва талаба-ёшларга ижтимоий ривожланиш имконини берадиган ҳодиса сифатида “Уч босқичли спорт мусобақалари” Ўзбекистон жамияти маданиятининг таркибий қисмига айланмоқда. Шунинг учун ҳам “Уч босқичли спорт мусобақалари” муайян ижтимоий-педагогик шарт-шароитлар билан боғлиқ ҳолда турлича характер ва шаклларга эга.

Спорт мусобақаларининг самарадорлиги инсоннинг жисмоний, маънавий-ахлоқий, интеллектуал такомиллашувида намоён бўлади. Спорт мусобақалари самарадорлигини таъминлаш мусобақалар асосида амалга оширилади.

Бутун дунёда бўлгани каби Ўзбекистонда спорт ҳаракатлари оммавий спорт тажрибасини қамраб олади. Бу ўринда “Уч босқичли спорт мусобақалари” алоҳида аҳамиятга эга. Ўзбекистондаги аксарият ўқувчи-ёшлар ва спортсевар қатлам вакиллари спорт билан шуғулланиш орқали ўз саломатликларини мустаҳкамлаб, одамлар билан мулоқотдан қувонч, эстетик завқ-шавқ ҳиссини туядилар, ақлий, маънавий-ахлоқий жиҳатдан ривожланадилар ва касбий салоҳиятларини оширадилар. Шу орқали эса ўз жисмоний, интеллектуал имкониятларини кенгайтирадилар. Бундай кишилар ўз имкониятлари доирасида спорт билан шуғулланиш орқали ишчанлик лаёқатларини оширишга муваффақ бўладилар.

Муҳокамалар ва натижалар. Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади эса ўқувчи ва талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланишларини таъминлаб, ҳаракатларини фаоллаштиришга йўналтирилган. Бу жараёнда улар ҳар томонлама такомиллашиш ва уйғун тарзда маънавий-ахлоқий

ривожланиш имкониятига эга бўладилар. Бунинг натижасида ижтимоий фаол шахс шаклланади. Худди шу асосда Ўзбекистон жамиятининг ҳар бир аъзоси меҳнат ва фаолиятнинг бошқа турлари билан фаол шуғулланиш имкониятига эга бўладилар. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия жараёнида комплекс характердаги аниқ вазифалар ечилади. Бу вазифалар хусусий ҳамда педагогик характерга эгаллиги билан алоҳида аҳамият касб этади. Уч босқичли спорт мусобақалари ёрдамида ўқувчи ва талаба-ёшларни ахлоқий тарбиялаш методлари ҳам ўзига хосдир. Улар сирасига:

- спорт ўйинлари жараёнида мавжуд анъаналарни давом эттириш, хулқ-атворнинг ўрнатилган меъёрларига амал қилиш зарурлигига нисбатан ишончнинг мавжудлиги;

- муайян спорт ҳаракатларини амалга ошириш жараёнида ўз рақиб билан дўстона суҳбатлашиш; эстетик мавзуларда баҳс-мунозаралар уюштириш; мураббийлар томонидан спортчиларга намунали ўрнак кўрсатиш;

- амалий кўникма ҳосил қилиш; мазкур методнинг моҳияти шундаки, мунтазам, қатъий машқ қилиш, машғулотлар жараёнида маданий хулқ-атвор меъёрлари, спорт қоидалари, тартиблари, анаъналарига қатъий амал қилиш; спорт меъёрларини қатъий ўзлаштириш; аҳамиятли ва узок муддатли зўриқишларни камайтириш, мусобақалардаги юкломаларга қўйиладиган талабларни бажариш;

- рағбатлантириш: эътироф этиш, мақташ, миннатдорчилик билдириш, мукофотлаш кабилар;

- спорт мураббийлари ва жисмоний тарбия ўқитувчиларининг вазифаларини муайян спортчи томонидан бажарилишига ишонч билдириш, мусобақаларнинг якуний натижаларини ҳисобга олиш асосида жамоага рағбатлантирувчи очколар бериш;

- нотўғри хатти-ҳаракатларни амалга оширганлиги учун спортчини жазолаш; жумладан, танбех бериш, огоҳлантириш, спорт жамоаси йиғилишида муҳокама қилиш, вақтинчалик жамоалик таркибидан четлаштириш кабилар қиради.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак мустақиллик йилларида мамлакатимизда спорт ва жисмоний тарбия орқали ёш авлодни узлуксиз ривожлантириш соҳасида етарлича меъёрий-ҳуқуқий асос вужудга келтирилиб, жуда катта миқдордаги давлат маблағлари мазкур мақсадга йўналтирилди. Спорт ва жисмоний тарбия ёрдамида маънавий соғлом ёшлар маданий, фаол ҳаёт тарзига эга бўлмоқдалар. Инсоннинг муваффақиятлари, бахти, жамиятда инсонпарварлик принципларига асосланган ҳолда фаолият кўрсатиши, тadbиркорлиги кўп жиҳатдан унинг саломатлиги ва маънавий тараққиётига боғлиқ. Бундай маънавий юксакликка эришиш имкониятига эга бўлган ҳаёт тарзини вужудга келтиришга аждодларимиз алоҳида эътибор қаратганлар. Спорт ёрдамида ўқувчи ва талаба-ёшларнинг рухий, жисмоний, ижтимоий, маънавий қувватлари уйғунлашади ва ривожланади. Ижтимоий фойдали фаолиятнинг турли кўринишлари, оила, меҳнат, Ватан ҳимояси, шахснинг жисмоний, маънавий, ижтимоий муваффақиятлари унинг фаоллик кўрсатиши натижасида таъминланади.

Инсоннинг ақл-идроки ва жисми синовлар ва қийинчиликларда тобланади. Спорт, биринчи навбатда, ҳар бир ўқувчи ва талаба-ёшнинг иродасини мустаҳкамлайди, уни чиниктиради ва бардошлилик сифатларини таркиб топтиради. Унда ижобий сифатларни шакллантиради, турли миллатлар ва минтақаларнинг халқлари билан самарали мулоқот ўрнатиш сари йўллайди. Шу билан бир қаторда, спорт ва жисмоний тарбия муайян миллат ва давлатни жаҳонга танитади, унинг халқаро обрў-эътиборини оширади. Мустақиллик йилларида давлатимизнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соҳасидаги оқилона сиёсати натижасида жаҳонда тенгсиз бўлган “Уч босқичли спорт мусобақалари”ни ташкил этиш ва ўтказиш тажрибаси шакллантирилди. Мазкур сиёсатнинг самараси сифатида ўзбек спортчилари жаҳон миқёсидаги мусобақалар ҳамда олимпиа ўйинларида ўз имкониятларини намоён қилишга муваффақ бўлдилар.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш ҳақидаги ЎРҚ-394-сон Қонуни // www.lex.uz.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4749-сонли Фармони // www.lex.uz.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида Давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”да ПФ-5368-сонли Фармони // www.lex.uz.

4. Усманхаджаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорти. - Т., 2006. -103 с.

5. Ибрахимов С.У. Узлуксиз таълим тизимида “Уч босқичли спорт мусобақалари” ёрдамида ўқувчи-талабаларни комплекс ривожлантириш параметрларини кенгайтириш механизмлари. Дисс.афтореферати. Нукус-2019.

Komiljon NORBOYEV
Samarqand davlat universiteti
jismoniy madaniyat fakulteti
sport turlarini o‘qitish metodikasi
kafedrasida dotsenti

SPORT MAKTABLARIGA QABUL QILISHDA SPORT VA XALQ HARAKATLI O‘YINLARI ORQALI DASTLABKI TANLOVNI O‘TKAZISH METODIKASI

Maqolada xalq harakatli o‘yinlari orqali basketbol to‘garaklarida shug‘ullanuvchi 9-10 yoshli bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: basketbol seksiyalari, xalq harakatli o‘yinlari, dastlabki tanlov, boshlang‘ich tayyorgarlik, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik.

В статье рассмотрена методика развития физических качеств у детей 9-10 лет, занимающихся в баскетбольных кружках народными подвижными играми.

Ключевые слова: баскетбольные секции, народные подвижные игры, предварительный отбор, начальная подготовка, специальная и общая физическая подготовка.

The article discusses the methodology for the development of physical qualities in children aged 9-10 years engaged in basketball clubs through folk dances.

Key words: basketball sections, folk action games, preliminary selection, initial preparation, special and general physical preparation.

Kirish. Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi. O‘quvchilar ma‘lum dastur asosida baholovchi mashqlar, harakatli hamda xalq o‘yinlari yordamida saralanib beriladi. Mazkur saralovchi vositalar aynan basketbol o‘yining mohiyatiga, ya‘ni o‘yin malakalariga nihoyatda yaqin bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan.

Asosiy qism. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o‘quvchilar muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovning sifat darajasi yuqori bo‘ladi.

Dastlabki tanlov

Mazkur tadbir quyidagi tartibda olib boriladi:

I bosqich. Targ‘ibot, tashviqot ishlarini uyushtirib, o‘quvchi-bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma‘ruzalar o‘tkazish, basketbol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish). Ko‘rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o‘tkazish.

II bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o‘yinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul o‘tkazish (qaddi-qomat ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligi darajasi, apparatlar yordamida olingan qobiliyat ko‘rsatkichlari va hokazo).

1- va 2-jadvalda basketbol guruhiga qabul qilish uchun nazorat mashqlarini baholash ko‘rsatkichlari keltirilgan.

III bosqich. Boshlang‘ich tayyorgarlik (bir yillik o‘rgatish davri)da bolalarni maxsus sifatlari, texnik va taktik malakalarni o‘zlashtirish qobiliyatini, imkoniyatini baholash. Ularning nasliy xislatlarini o‘rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rik tanlov o‘tkazish.

1-jadval

Yoshi	Ko‘rsatkichlar		
	O‘rtadan past	O‘rta	O‘rtadan yuqori
Qizlar			
9	133 va undan past	134-140	141 va undan yuqori
10	136 va undan past	137-145	146 va undan yuqori
11	141 va undan past	142-150	151 va undan yuqori
12	147 va undan past	148,5-155,5	156 va undan yuqori
O‘g‘il bolalar			
9	133 va undan past	134-140	141 va undan yuqori
10	137 va undan past	138-144	145 va undan yuqori
11	143 va undan past	145-150	151 va undan yuqori
12	146 va undan past	147-155	156 va undan yuqori

BO‘SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o‘ta mas’uliyatli tadbirdir. Bu tadbirda hamma ko‘rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish basketbol o‘yinining mohiyatiga yaqin ko‘rsatkichga ega bo‘lgan bolalarni farqlay olish, jamoa (sport turida) zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda, tanlov natijalariga ko‘ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o‘rinsiz, aksincha, mavjud ko‘rsatkichlarni e‘tiborga olgan holda saralovni ikkinchi o‘rgatish yilida davom ettirish darkor.

2-jadval. Basketbol guruhiga qabul qilish uchun nazorat mashqlarni baholash ko‘rsatkichlari (qiz bolalar)

Nazorat mashqlar turlari	9 yosh			10 yosh			11 yosh			12 yosh		
	a‘lo	yaxshi	qoniqarli	a‘lo	yaxshi	qoniqarli	a‘lo	yaxshi	qoniqarli	a‘lo	yaxshi	qoniqarli
Yuqori startdan 20m yugurish (sek)	4,2 va undan past	4,3-4,8	4,9-5,0	4,0 va undan past	4,1-4,5	4,6-4,8	3,9 va undan past	4,0-4,3	4,4-4,7	3,8 va undan past	3,9-4,2	4,3-4,6
Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	148 va undan yuqori	149-135	134-125	166 va undan yuqori	165-146	145-130	171 va undan yuqori	170-151	150-136	181 va undan yuqori	180-161	160-140
Itarilib sakrash balandligi (sm)	35 va undan yuqori	34-29	28-22	37 va undan yuqori	36-30	29-24	39 va undan yuqori	38-32	31-25	38 va undan yuqori	38-34	33-27
30 sekund ichida devordan 1,5 m oraliqda turib to‘p uzatish	28 va undan yuqori	27-22	21-16	1 va undan yuqori	30-25	24-17	33 va undan yuqori	32-27	26-18	35 va undan yuqori	34-29	28-20
Jarima maydoni bo‘yab to‘p olib yurish	-	-	-	15,5 va undan past	15,6-16,7	16,8-18,0	14,1 va undan past	14,2-16,3	16,4-17,5	14,0 va undan past	14,1-16,0	16,1-17,0
40 m ga to‘p olib yurish (sek)	12,0 va undan past	12,1-13,8	13,9-14,5	11,5 va undan past	11,6-13,3	13,4-14,5	10,8 va undan past	10,9-12,0	12,1-13,3	10,0 va undan past	10,1-11,0	11,1-12,0
60 m yuqori startdan yugurish (sek)	-	-	-	-	-	-	10,0 va undan past	10,1-10,9	11,0-11,5	9,8 va undan past	9,9-10,7	10,8-11,3
Yuqori startdan 300 m yugurish (sek)	-	-	-	-	-	-	61,5 va undan past	61,6-62,7	62,8-64,0	60,0 va undan past	60,1-62,2	62,3-63,5

Basketbol guruhiga qabul qilish uchun nazorat mashqlarni baholash ko‘rsatkichlari (o‘g‘il bolalar)

3-jadval

Nazorat mashqlar turlari	9 yosh			10 yosh			11 yosh			12 yosh		
	a‘lo	yaxshi	qoniqarli	a‘lo	yaxshi	qoniqarli	a‘lo	yaxshi	qoniqarli	a‘lo	yaxshi	qoni-arli
Yuqori startdan 20m yugurish (sek)	4,0 va undan past	4,1-4,5	4,6-5,0	3,8 va undan past	3,9-4,3	4,4-4,7	3,7 va undan past	3,8-4,2	4,3-4,6	3,6 va undan past	3,7-4,1	4,2-4,5

Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	153 va undan yuqori	152 - 145	144-130	171 va undan yuqori	170-151	150-135	181 va undan yuqori	180 - 161	160-141	186 va undan yuqori	185-168	167-150
Itarilib sakrash balandligi (sm)	37 va undan yuqori	36-30	29-25	39 va undan yuqori	38-33	32-27	40 va undan yuqori	39-34	33-28	43 va undan yuqori	42-36	35-30
30 sekund ichida devordan 1,5 m oraliqda turib to‘p uzatish	29 va undan yuqori	28-23	22-17	33 va undan yuqori	32-27	26-20	35 va undan yuqori	34-29	28-22	37 va undan yuqori	36-31	30-26
Jarima maydoni bo‘ylab to‘p olib yurish	-	-	-	4,4 va undan past	14,5-15,6	15,7-17,2	13,9 va undan past	14,0 - 15,5	15,6-17,0	13,5 va undan past	13,6-15,0	15,1-16,5
40 mga to‘p olib yurish (sek)	1,5 va undan past	11,6 - 13,2	13,3-14,0	1,0 va undan past	11,1-12,0	12,1-13,0	0,2 va undan past	10,3 - 11,4	11,5-12,6	9,8 va undan past	9,9-10,8	10,9-11,9
60 m yuqori startdan yugurish (sek)	-	-	-	-	-	-	9,5 va undan past	9,6-10,3	10,4-11,0	9,5 va undan past	9,6-10,1	10,2-10,5
Yuqori startdan 300 m yugurish (sek)	-	-	-	-	-	-	60,0 va undan past	60,1 - 62,0	62,1-63,5	59,0 va undan past	59,1-61,5	61,6-63

Muhokamalar va natijalar. Yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta, uzluksiz tanlov – saralov, hamda muayyan o‘yin ixtisoslariga munosibligini aniqlash ko‘p yillik sport tayyorgarligini barcha bosqichlarida amalga oshirilib boriladi.

Bu masala, ayniqsa, o‘quv trenirovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida e‘tiborga sazovordir.

Maktab o‘quvchilari va to‘garaklari qatnashchilari kabi xalq harakatli o‘yinlarida ishtirok etuvchilar ham umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishlari lozim.

Maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikka erishish jarayonida turli jismoniy mashqlar bilan shug‘ullaniladi. Buning uchun jismoniy mashqlar tasnifini bilish maqsadga muvofiqdir.

Tasnif – bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko‘ra guruh va kichik guruhchalarga taqsimlanishidir. Turli jismoniy mashqlarning ko‘plab o‘xshash belgilarga taqsimlanishidir. Mashqlarni guruhlashga imkon beradigan asosiy belgini aniqlash muhimdir. Bu belgi pedagogik jihatdan ahamiyatli bo‘lishi lozim. Turli belgilarga ko‘ra tuzilgan, tasniflab ko‘plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga, ulardan zarurlarini qo‘yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo‘llanmalardan zarur mashqlar tavsifini tez topishga yordam beradi.

Ayniqsa, umumiy tasniflarning asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarixiy shakllangan tizimi va metodlari yotadi: gimnastika, o‘yinlar, sport, turizm. Bu guruhlarning har biri o‘ziga xos ahamiyatga ega va ular yanada kichik tasnifiy guruhchalarga bo‘linadi.

Harakatli o‘yinlar. Bu turdagi emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to‘satdan o‘zgaradigan sharoit va vazifalarda bajariladi.

Harakatli o‘yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O‘yin davomida to‘satdan o‘zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarini namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini hal etish zaruriyati vujudga keladi.

Bu harakat ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. O‘yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetli va o‘yin vazifalari asosida tashkil etiladi va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiylikni ishchi bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy his-tuyg‘ular uyg‘otadi. Bu, o‘z navbatida, ularning organizmiga ta‘sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O‘yin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqazo etadigan xatti-harakatni yuzaga keltiradi, axloqiy fazilatlar o‘zaro yordam beradi. O‘yin faoliyatida kompleks xarakteriga ega turli harakatlar uyg‘unligi ko‘riladi.

O‘yinning yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan xususiyatlari undan kichik maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish imkonini beradi.

Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishishiga qaratilganligi bilan tavsiflanadi, kishining ma‘naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo‘yadi. Shuning uchun u faqat muayyan yosh bosqichning rivojlanish darajasidagina qo‘llanishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik, sog‘lig‘iga muvofiq sharoitni talab qiladi. Sport jismoniy kamol topishga xizmat qiladi va ma‘naviy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug‘ullanish, ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanishi davrida foydalidir.

Xulosa. Xalq harakatli o‘yinlari basketbol seksiyasida shug‘ullanuvchi 9-10 yoshli bolalarga mo‘ljallangan dasturidagi mashqlar bilan qo‘shib olib borilganda jismoniy sifatlar rivojlanishi aniqlandi.

Basketbol mashg‘ulotlariga xalq harakatli o‘yinlarining kiritilishi o‘quvchilarni jonlantiradi, ular o‘yinlarni katta qiziqish va ehtiros bilan qabul qildilar.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрири). -Тошкент, 26-май 2020 йил.
2. Мирзиёев Ш.М.“Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
3. Ауграпетянс Л.Р., Пулатов А.А. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. –Toshkent, 2011-yil.
4. Mahmudov M.K., Narzullayev F.A. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Voleybol). - Buxoro. “Durdona” nashriyoti, 2019-yil. 65-67-betlar.
5. Фатуллаева М.А., Нарзуллаев Ф.А. 15-17 ёшли волейболчиларнинг шахслараро муносабат жараёнлари ва психологик тайёргарлик хусусиятлари. Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва ечимлар. Халқаро онлайн илмий амалий анжуман. –Бухоро, 2020 йил 6 май. 614-617 бетлар.
6. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
7. 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.
8. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
9. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // Academia: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
10. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
11. Akmalovich D. B. et al. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.
12. Nematovich K. S. The possibilities of physical culture in the modern youth internet community //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 177-180.
13. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.
14. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.

Бахтиёр ДЎСТОВ

Бухоро давлат университети
факультетлараро жисмоний маданият ва
спорт кафедраси катта ўқитувчиси

Муроджон РЎЗИМБОЕВ

Бухоро давлат университети
табиий фанлар факултети 1-босқич талабаси

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ШАХСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИНГ ЎРНИ

Мақолада мактаб ўқувчиларининг шахсини ривожлантиришда халқ ўйинларининг тутган ўрни, ҳаракатли ўйинлар методик жиҳатдан тўғри ўтказишининг болалар ривожланишига таъсири айрим ҳаракатларда у ёки бошқа машқларни бажаришда элементар ҳаракат малакаларини эгаллашлари тўғрисида фикр юритилган.

Калит сўзлар: мактаб, ўқувчи, ҳаракат, ўйин, халқ, методик, бола.

В статье рассматривается роль народных игр в развитии личности школьников, влияние на развитие детей методически правильного проведения двигательных игр, приобретение элементарных двигательных навыков в определенных действиях.

Ключевые слова: школа, школьник, действие, игра, народное, методическое, ребенок.

The article discusses the role of folk games in the development of the personality of schoolchildren, the impact on the development of children in the methodologically correct conduct of movement games, the acquisition of elementary motor skills in certain actions.

Key words: school, student, action, game, folk, methodical, child.

Кириш. Жисмоний тарбия ўйинларида ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбияни бошқа воситалари ўртасида катта ўринни эгаллайди, айниқса, кичик синфларда. Ўрта ва, хусусан, катта синфларда ҳаракатли ўйинлар асосий жойини гимнастикага бўшатиб беради.

Асосий қисм. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар I-XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури талабларига мос равишда таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиш учун фойдаланилади.

Таълимий вазифаларга қуйидагилар киради:

- югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа ҳаракатнинг табиий малакаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда, шунингдек, гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари ва кросс тайёргарлиги машғулотида эгаллаган малакаларидир.

Тарбиявий вазифаларга қуйидагилар тегишли:

- жисмоний сифатларни (тезлик, чакконлик, чидамлик, куч, эгилувчанлик) тарбиялаш, жамоатчиликнинг ростўйлик ва бошқа ахлоқий, шунингдек, иродавий сифатларини тарбиялаш киради.

Соғломлаштириш вазифаларига қуйидагилар киради: болалар организмини нормал шакллантириш ва ривожлантиришга ёрдам бериш, унинг саломатлигини мустаҳкамлаш.

Ўйинни танлаш ўқитувчини дарс олдида кўйилган педагогик вазифасига боғлиқ бўлади. Масалан, агарда дарснинг вазифаси - кичик мактаб ёшидаги болаларда югуруб келиб узунликка сакраш малакасини такомиллаштириш деб қўйилган бўлса, унда “Бўри зовурда” ўйинидан фойдаланилса бўлади. Кўкракдан коптукни отиш ва уни юқоридан икки қўллаб олиш малакасини мустаҳкамлаш вазифасини ҳал этиш учун “Тўпни узатдингми – ўтир” ёки “Қарама – қарши” эстафета ўйинидан фойдаланиш мумкин.

Таълимий вазифани ҳал этишда бир вақтнинг ўзида жисмоний сифатни такомиллаштириш, жамоада ўқувчиларни жисмоний ривожланишига таъсир этиши ҳам назарда тутилади.

Тарбиявий ва таълимий вазифа бир-бири билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Худди шундай, масалан, ўйинда баландликка сакраш малакасини такомиллаштиришда ўқувчилар ўзларида кучларига ишониш, жасурлик, ботирликни тарбиялайди. Шунинг учун вазифасини қўйишда битта ўқув-тарбиявий жараёнининг ҳар хил томонлари ҳисобга олинади.

Дарс учун ҳаракатли ўйинларни танлашда, шунингдек, ўқувчиларнинг таркибига (ёшига, жинсига, тайёргарлигига), маълумотни ўтиш жойига (майдонча, зал, қаридор), асбоб-анжом ва

жиҳозларга боғлиқ бўлади. Худди шундай педагогик вазифани ҳал этишда, иш шароитига боғлиқ ҳамда ҳар хил ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Худди шундай, масалан, 1-2-синф ўқувчилари билан ўйналадиган ўйинда ўз олдига ҳаракат реакцияси тезлигини тарбиялаш вазифаси қўйилганда, “Ҳамма ўз байроқчасига” (агарда машғулот майдонча ёки залда бўлса), ёки “Тезда ўз жойига” (агарда машғулот қаридор ёки залда ўтказилса) ўйинларидан фойдаланиш мумкин. Дарс олдидан тўпни отиш ва илиб олишни такомиллаштириш вазифасини қўйиб, 3-4-синфларни дарсларига “Узатдингми – ўтир”, “Овчилар ва ўрдақлар”, “Ўйин бошига тўпни берма”, 5-6-синф учун дарсда эса “Тўп ўртадагига”, “Отишма”, “Тўп учун кураш” ўйинларини киритиш мумкин. Ўйинда маълум малакани эгаллаш кўпроқ мураккаб вазиятни талаб қилади: қоидалар сонини ошириш уни мураккаблаштириш, ўйинчиларнинг ўзаро биргаликдаги ҳаркатини мураккаблаштиришдир. Ҳар бир ўйин қатнашчилардан маълум сифат, малака ва кўникмаларни талаб қилади.

Ўқувчиларга “Тўпни илиб олиш” ўйини берилса, агарда улар тўпни отиш ва илиб олиш, тўпни олиб юриш, ҳаракат тезлигини, рақиб билан бир-бирига яқинлашганда тўпни ушлаб олишни ўша минимал ҳажмдаги эгилиш учун жуда зарурдир. Бу сифат, кўникма ва малакалар ўйинда такомиллаштирилади, бойитилади, мустаҳкамланади. Ўйинга киритилган ҳар бир ҳаракат тўпни дастлаб шуғулланувчилар томонидан махсус машқларда ўргатилган бўлиши керак. Кичик мактаб ёшидаги болаларда энг асосийси энг кўпроқ табиий ва элементар ҳаркатлардан ташқари бўлиши мумкин. Улар ўйинга олдиндан ўргатилмасдан киритилиши мумкин. Шундай қилиб, масалан, болаларга “Бўри зовурда” ўйинини ўйнашни таклиф қилинганда олдиндан югуриб келиб узунликка сакрашни ўргатиш мажбур эмас, чунки болалар ўзларининг ҳаракат тажрибаларидан келиб чиқиб, ўйинда бу табиий сакрашни бажаради. Ўқитувчининг вазифаси эса болаларнинг диққатини ўйин жараёнида сакрашни кўпроқ яхши ва тўғри бажаришга қаратиши керак. Ҳаракатли ўйинларни методик жиҳатидан тўғри ўтказишда болалар айрим ҳаракатларда у ёки бошқа машқларни бажаришда элементар ҳаракат малакаларини эгаллашлари мумкин. У ёки бошқа малакани яхши эгаллаши учун зарур бўлган жисмоний сифатни ўқувчиларда бу машқни ўйин жараёнида фойдаланишда вақтида ривожлантирилади. Ўйинда болалар ўйинни секин-аста мураккаблаштириб бориш йўлидан фойдаланиш билан тарбияланади: янги мураккаб ўйин қоидаларининг киритишлиши, ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатини элементлари бўйига ҳаммининг қўлидан келадиган ёки ҳаммабоп, ўқувчиларининг имкониятларига ва ташкил этишни тузилиши бўйига мос келадиган, қатнашчилардан мураккаб ўзаро муносабатларни талаб қилади. Модомики, жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар бошқа жисмоний тарбия воситалари билан бирга қўшиб олиб боришда, дарсда бошқа машқлар ўртасида эса ўйиннинг ўрнини тўғри аниқлаш жуда муҳим аҳамиятга эга бўлади. Ўқитувчи ҳар бир дарсда ўқувчиларнинг организмга ҳар томонлама таъсир этиши лозим. У шу мақсадда ҳар хил машқларни танлайди. Дарсда ўйинлар ва бошқа машғулот турлари ўртасида методик жиҳатдан кетма-кетлик ўрнатилиши керак, бу бутун дарс жараёнида машқларни кўпроқ тўғри тақсимлаш ва дарснинг зичлигини бундан ҳам яхшилашга, олдида қўйилган вазифани нисбатан яхшироқ ҳал этишга ёрдам беради. Машқдан кейин, мураккаб координацияни таранглашган диққатни бир жойга тўплашни талаб қилади. Мушаклар ҳозиргина фақат тезлик билан ишлаган эди, кейинги машқда эса (ўйинда) қатнашмаслиги мумкин ёки бу қатнашиши озгина ва характери бўйича бошқача бўлиши мумкин.

Агарда дарснинг тўлиқ асосий қисмига бағишлаган бўлса, унда катта ҳаракатчанликдаги ўйин билан кам ҳаракатчанлик ўйини аниқлаб олиб бориш керак ва ўйинни ҳаркат қилиш бўйича характери ҳар хил бўлиши лозим.

Агарда 4-синф ўқувчилари учун дарсда чалғитиш билан югуруш ортиқ бўладиган ўйинлар киритилади – “Чўртан балиқ”, кейинги ўйинларга ўзи бошқа ҳаракат турларини киритиш мумкин: сакраш, қаршилиқ кўрсатиш, улоқтириш (“Овчилар ва ўрдақлар”, “Доира ичига торт”, “Жуфт – жуфт бўлиб тортишиш”) ва ҳ.к.

Муҳокамалар ва натижалар. Дарсда айрим спорт турларининг техник элементларини ўргатишга йўналтирилган, ушбу сифатни соддалаштирилган техник элементларини ҳаракатли ўйинга уни тақсимлаш турли мақсадида, билиш асосида киритилиши мумкин.

7-синф ўқувчилари учун дарсни вазифасига ўқитувчи баландликка “перекит” усулда сакрашни ўргатиш ва паст стартни такомиллаштиришда, “Паст стартдан чиқиш эстафетаси” ўйинидан фойдаланиш билан иккинчи вазифани ҳал этиш мумкин. Ўқитувчи бундай ҳолатда паст стартни тўғри бажарилишига диққатни қаратиши керак ва ютукни эса топширикни тез ва сифатли қилиб бажарганига қараб бериши керак. Қаттиқ чарчасга йўл қўймаслик учун катта ҳаракат фаоллигидаги ўйинни ва бошқа машқларни бир мунча куч ва энергияни сарфлаш билан бирга қўшиб олиб бориш керак. Бирок

ўйиндан кейин юриш, сакраш ёки ҳаракатнинг аниқ бўлишини, мувозанат сақлашни, мураккаб координацияни талаб қилувчи машқларни бажариш тавсия қилинмайди.

Ҳаракатли ўйинлар дарсни барча қисмига шуғулланувчиларнинг таркиби ва вазифасига боғлиқ ҳолда киритилиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинлар дарснинг қайси қисмига киритилган бўлса, улар дарсни ўша қисмидаги вазифага мос келиши керак. Биринчидан, дарснинг тайёргарлик қисмида унча катта бўлмаган серҳаракатли ва мураккаб ёки ўртача ҳаракатдаги умумривожлантирувчи машқлар характеридаги ўйинлар шуғулланувчиларни жамоаси диққатини ташкил этишга ёрдам беради (“Тақиқланган ҳаракат”, “Синф тик тўринг”, “Тўп орқасидан қувлаш” 3-5 синф ўқувчилари учун мос келади), иккинчидан, дарснинг асосий қисмида катта ҳаракатчанликдаги ўйинлардан фойдаланилади, унда ҳаракат малакалари такомиллаштириб борилади, ўйин жисмоний ва иродавий сифатни тарбиялашга, саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида қон айланиши ва нафас олиш функциясини яхшилашга, жисмоний ривожланиш даражасини оширишга ёрдам беради. Бундай ўйинларга кўнгилик ҳаракатли ўйинлар кўпинча уни ҳаракат турларига тааллуқли бўлади: тезликни ошириб югуриш, чап бериш билан, чидамликка, тўсиқларни ошиб ўтиш билан, сакрашнинг ҳар хил турлари, қаршилиқ кўрсатиш, кураш, ҳаракатсиз ва ҳаракат қиладиган нишонга улоқтириш, тўпни эгаллаш малакалари, ҳар хил спорт турлари элементлари ва бошқалар. Учинчидан, дарснинг якуний қисмида асосий қисмда тезлик билан берилган нагрукадан кейин фаол дам олишга ёрдам берувчи ўйинлар, диққатни ташкил этишга, шунингдек, дарснинг асосий қисмида қизгин ишлашдан кейин шуғулланувчиларнинг организмни нисбатан тинч ҳолатга келтиришга ёрдам берадиган, паст ва ўртача ҳаракатчанликдаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин. “Топчи, бу кимни овози” (1-2-синфда), “Ким келди” (3-4-синфда) “Синф тик тўринг” (5-7-синф), “Учувчи тўп” (8-11-синф).

Хулоса. Дарсда вақтдан тўғри фойдаланишда зарур бўлган дарс зичлиги яратилади. Дарсни шундай ташкил қилиш керакки, ўқувчиларнинг ҳаммаси вақт фаол бўлишсин. Шу билан бирга, шунга ҳаракат қилиш лозимки, шуғулланувчиларни ўйинда фаол қатнашишлари учун тахминан бирдек шароит яратиб беришга ҳаракат қилиш керак. Барча ўйинчиларни шундай хулққа эришиши учун, ҳар бир ўйин қатнашчиси тахминан бир хил нагрукка олиши зарур. Ўйинни шундай ташкил қилиш керакки, агарда ўйинда навбат бўйича ҳаракат қилишга тўғри келса, масалан, эстафетада, ҳар бир ўйин қатнашчиси ўйинда фаол қатнашишга киришиш олдида тушишга имкон борича кам вақт сарфлаши керак. Бундай ҳолатда ўйновчиларни кўпроқ командага бўлиш, топширик вақтини чералаш, югуриш масофасини қисқартириш мақсадга мувофиқ бўлади. Агарда ютказган ўйинчи ўйиндан чиқса, бундай чиқаришни жуда қисқа вақт билан чегириш керак ва, энг яхшиси, очко билан алмаштирилгани маъқул, чунки ўйин тамом бўлгандан кейин у ҳисобга олинади. Кўп сонли ўйинчилар билан доирада битта тўпда шуғулланилганда (“ҳалқа ҳимояси”, “ҳаракатчан нишон”, “учувчи тўп”, “тўп ўртадагича” кабиларда ўйинчиларни иккита гуруҳга бўлиш тавсия қилинади ва иккита доирада бир вақтда ўтказилади. Худди шундай, ўйинни доирада қаршилиқ кўрсатиш билан ўтгазиш мумкин (“доирага тортиш”, “хўрозлар жанги”, “чўнка шувоқ”). Бундай ҳолатда ўйновчиларнинг жисмоний имкониятлари ҳисобга олинган бўлиши тавсия этилади. Ўйиннинг бошида узоқ вақт кутиб қолмаслик, ўйинда кўп вақт бўлмаслик учун ўқитувчи ўйинни ўтказишга жуда яхши тайёргарлик кўриши зарур: ўйин учун жойни тайёрлаш, асбоб-анжом, жиҳозлар, тушунтиришнинг қисқа матни, айрим ролларни бажариш учун ўйинчиларни тезда тақсимлаш усули, командаларга тақсимлашдир.

Адабиётлар

1. Усмонхўжаев Т.С., Раҳимов М.М., Адиев А.Н. Ўзбек халқ ўйинлари. -Т.: “Ўқитувчи”, 2004.
2. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. - Т., “Ўқитувчи”, 2005.
3. Йўлдошев Х.К., Саломов Р. Жисмоний тарбия. - Т.: “Ўқитувчи”, 2005.
4. Абдурахимов Т. Ўзбек халқ ўйинлари ва томошари. - Т.: НДА, 1997.
5. Қорабаев У.Х. Ўзбекона ўйинлар // Гулустон №9; 1991

Baxtiyor DO‘STOV

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrasida katta o‘qituvchisi

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA BOLALARNI HARAKAT FAOLIYATIGA O‘RGATISHNING METODIK USULLARI

Maqolada jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o‘rgatishning metodik usullari va bolalarni harakat faoliyatiga o‘rgatishda qo‘llaniladigan metodik usullar haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, ta‘lim, tarbiya, metod, bola, mashg‘ulot, harakat, usul.

В статье рассматриваются методические приемы обучения детей физической активности в процессе физического воспитания и методические приемы, применяемые при обучении детей физической активности.

Ключевые слова: физическое воспитание, образование, воспитание, метод, ребенок, упражнения, движение, метод.

The article discusses the methodological methods of teaching children physical activity in the process of physical education and the methodological methods used in teaching children physical activity.

Key words: physical education, education, upbringing, method, child, exercise, movement, method.

Kirish. Har bir alohida metod vazifasi va uni hal etishga bir xil yondashish jihatdan birlashadigan xilma-xil usullarning butun bir kompleksi.

Usul - metodning bir qismi, uni to‘ldiruvchi va konkretlashtiruvchi detal. O‘qituvchining xilma-xil usullarni qo‘yilgan vazifalarga muvofiq kompleks, ijodiy qo‘llanishining ta‘lim jarayonini boyitadi, uni individuallashtiradi, bir xillikka barham beradi.

Asosiy qism. Bolalarni harakat faoliyatiga o‘rgatish jarayonida metodik usullar har bir alohida holatda harakat materialining vazifalari va mazmuni, uni o‘quvchilar tomonidan o‘zlashtirish darajasi, ularning umumiy rivojlanishi, jismoniy holati, har bir bolaning yosh va tipologik xususiyatlariga ko‘ra tanlanadi.

Shu ma‘noda ta‘lim usullari bir tomondan o‘quvchilar vazifalarni idrok qilayotganda barcha analizatorlarga har tomonlama ta‘sir etishni, ikkinchi tomondan o‘quvchining harakat vazifalarini ongli va mustaqil bajarishini ta‘minlovchi turli birikmalarda kombinatsiyalanadi. O‘quvchilarni harakatlarga o‘rgatishda usullarning birikuvini ularning o‘zaro harakati bilan belgilanadi. O‘qituvchi tomonidan ko‘proq ko‘rgazmali metodga oid usullarning qo‘llanilishi, masalan, harakat namunasini ta‘limning barcha bosqichlarida va turli yosh gruppalarida (bu ba‘zi praktikada uchrab turadi) ko‘rsatish mashqlarini o‘quvchilar tomonidan mexanik tarzda, tushunmasdan taqlidan bajarishga olib kelishi mumkin.

Bunday holda ko‘proq o‘quvchining idrok organlariga ta‘sir etish uning idrokini boyitadi, ayni paytda zarur aqliy jarayonni susaytiradi, muayyan mashqning barcha elementlarini mantiqiy izchillikda ongli tarzda eslab qolishga yordam bermaydi, ba‘zan o‘quvchini keyinchalik mashqni ixtiyoriy bajarish imkoniyatidan mahrum etadi.

Biroq o‘quvchining yosh imkoniyatlarini hisobga olmagan holda ko‘proq faqat og‘zaki usuldan foydalanish ham uni harakatlarni obrazli idrok etishdan, sezgilarning ishonchliligidan, konkret obrazli tafakkur protsessidan mahrum etadi. Shuning uchun o‘qituvchi o‘quvchilarni to‘g‘ri harakatlarga o‘rgatishda ta‘limning yuqori darajasiga erishishga intilib ta‘limning turli usullari: ko‘rgazmali, og‘zaki va amaliy usullaridan o‘zaro aloqadorlikda foydalanadi. Shunday qilib, u bolalarning har tomonlama rivojlanishiga, mashqlarning ular tomonidan ongli o‘zlashtirilishiga, muayyan sharoitlarda ularni mustaqil va ijodiy qo‘llashga yordam beradi. O‘quvchilarni harakatlarga o‘rgatishda ko‘rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi. Yaqqol ko‘rish usullari harakat yoki ayrim harakat elementlarining tarbiyachi tomonidan to‘g‘ri va aniq namoyish etilishidan; tevarak-atrofdagi hayot ko‘rinishlariga taqlid qilishdan; masofani bosib o‘tishda mo‘ljallanishdan foydalanish; ko‘rgazmali qo‘llanmalar - kinofilm, kinogramma, teleeshittirish, surat va hokazolardan foydalanishdan iboratdir. Taktik-muskul ko‘rgazmaliligi o‘quvchilarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya qo‘llanmalarini kiritish bilan ta‘minlanadi.

Masalan, tizzani baland ko‘tarib yugurish ko‘nikmasini hosil qilish maqsadida ketma-ket qo‘yilgan yoy shaklidagi darvozachalar qo‘llaniladi. Yugurish paytida oyoqni bu to‘siqlar osha ko‘tarib o‘tish o‘quvchining tizzani baland ko‘tarish ko‘nikmasini egallashiga yordam beradi. Bundan tashqari predmetlar o‘quvchiga yo‘l qo‘yilgan xatosini his qilish va tushunish imkonini beradi. O‘quvchi ongida o‘qituvchining “darvozachaga tegib ketmaslik” haqidagi topshirig‘ining saqlanib qolishi xato qilayotgan paytda teri muskul sezgisi bilan bog‘lanadi va bola o‘z harakatining noto‘g‘riligini o‘zi aniqlay oladi.

Taktil-muskul ko‘rgazmaligi o‘quvchi gavdasining alohida qismlarini boshqaruvchi o‘qituvchining bevosita yordamida ham ifodalanadi (masalan, qad-qomatni to‘g‘ri muskul tonusi sezgisini uyg‘otadigan qo‘l tekkazish orqali rostdash). Biroq, o‘qituvchining bunday yordami qisqa muddatli bo‘lishi lozim. Aks holda muayyan dinamik stereotipni hosil qilishga xizmat qiluvchi doimiy qo‘zg‘atuvchilar sistemasidagi signal ahamiyatiga ega bo‘lib qolishi mumkin. Keyinchalik ko‘nikma og‘zaki ko‘rsatmalar yordamida mustahkamlanadi.

Yaqqol eshitish usullari harakatlarni ovoz orqali boshqarishga asoslanadi. Cholg‘u musiqasi va ashula eng yaxshi eshitish ko‘rgazmasi hisoblanadi. Ular o‘quvchilarda estetik his va emotsional ko‘tarinkilik uyg‘otadi, harakat xarakterini belgilaydi, uning sur‘ati va ritmini boshqaradi.

Shunday qilib, ko‘rgazmalilik usullari o‘quvchining harakatlarni to‘g‘ri idrok qilishi va tasavvur etishi, hissiy ongining kengayishiga, harakatlarni bajarishda o‘z-o‘zini nazorat qilishning vujudga kelishiga, harakatlar sur‘ati va ritmini eshitish orqali boshqarishga, sensor qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatlarga o‘rgatishdagi og‘zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi: o‘quvchilarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba va tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda bayon etish va tushuntirishda; harakatlarni konkret ko‘rsatish yoki uning ayrim elementlarini aniqlash asnosidagi sharhda; o‘qituvchi tomonidan ko‘rsatilgan harakatlarni qayta bajarishda yoki mashqlarni o‘quvchilar mustaqil bajarishlarida zarur bo‘ladigan ko‘rsatmalarda; yangi jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlarni joriy qilish yoki harakatlarni o‘rgatishda ularni tushuntirish, harakatli o‘yin sjojeti va hokazolarni aniqlashtirish talab etilganda oldindan o‘tkaziladigan suhbatda; o‘qituvchi jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash darajasini aniqlash yoki sjojetli harakatli o‘yinlar obrazlari haqidagi tasavvurning bor-yo‘qligini tekshirish, qoidalarni, o‘yin harakatlari va hokazolarni aniqlashtirish maqsadida o‘quvchilarga beradigan savollarida.

Bundan tashqari ko‘rsatib o‘tilgan usullar turli komandalar, farmoyish va signallarni aniq, emotsional va ta’sirchan tarzda berishda ham ifodalanadi. Qofiyali matnlarning musiqiyliigi va ritmliligi o‘quvchilarda emotsional ruh uyg‘otadi, natijada bu qofiyalar ular tomonidan oson o‘zlashtiriladi va keyinchalik mustaqil o‘yinlarda foydalaniladi.

Muhokamalar va natijalar. Psixolog va pedagoglarning tadqiqotlari 4-5 va ayniqsa 6 yoshli bolalar o‘zlariga mos turli harakat faoliyatining vazifa va shartlarini tushunib olishda yetarli tayyorgarlikka ega ekanliklarini ko‘rsatmoqda. Bu harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda og‘zaki ta’sir etish usullaridan keng foydalanish imkonini beradi. Ular faqat ko‘nikmalarni egallash sur‘atini emas, balki sifatini ham oshiradi.

“Bola rivojlanishining keyingi bosqichlarida og‘zaki ta’sir etish tizimi yordamida avvalgi taassurotlar izlarining yangi birikma va kombinatsiyalarda jonlanishi iroz beradi. Bundan asosan birinchi bor sof og‘zaki ko‘rsatma va tushuntirishlar yordamida yangi muvaffaqiyat aloqa o‘rnatish, yangi bilim va ko‘nikmalar hosil qilish imkoni tug‘iladi”. Maktab yoshida harakat ko‘nikmalarini shakllantirish ko‘p jihatdan bolaning mashq mazmuni va strukturasi, ya’ni uning barcha elementlarini qaysi izchillikda va qanday bajarish kerakligini anglash darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Shunday ekan, o‘qituvchi tomonidan berilgan namunaga quruq taqlid qilishga yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi. Bunda harakat ko‘nikmalarining o‘quvchilar tomonidan o‘zlashtirilishi jarayoni ko‘pincha mexanik tarzda kechadi. Ana shunday hollarda o‘quvchilar yuzaki qaraganda mashqlarni durust bajaradilar. Biroq mashq tugagandan so‘ng o‘quvchidan qanday harakat qilish kerakligi so‘ralganda ko‘pchilik hollarda u bu savolga aniq javob bera olmaydi. To‘g‘rirog‘i, o‘quvchi javob berish o‘rniga harakatni qayta bajara boshlaydi.

P.F.Lesgaft: “Agar o‘quvchi biror bir mexanik metodni uning ayrim usullarining ma’nosini mutlaqo tushunmay o‘zlashtirar ekan, u mexanik tarzda harakat qiladi, u mazkur metodni muayyan bir vaziyatga tatbiq eta olmaydi”, deb yozgan edi. P.F.Lesgaft ta’rificha, “harakat haqidagi tasavvur” gavdaning harakatlanuvchi qismlari, harakat amplitudasi, yo‘nalishi, tezligi, tarangligi va boshqa harakat komponentlari haqidagi tasavvurdan kelib chiqadi. Shunday ekan, bunday hollarda o‘quvchida gavdaning harakatlanuvchi qismlarining o‘zi his etadigan barcha tarkibiy qismlari bilan mujassamlashgan obrazi vujudga keladi.

O‘quvchilar mashqlarni og‘zaki topshiriqqa asosan bajarib bo‘lishgach, o‘qituvchi uning alohida elementlarining to‘g‘ri bajarilgani mazkur holat uchun zarur bo‘lgan ko‘rsatma, ko‘rgazmali namoyish, tushuntirish kabi usullarning istalgan bittasi orqali aniqlaydi. Bu bolalar tomonidan anglab olingan topshiriqni amaliy tekshirish orqali aniqlashga xizmat qiladi.

Harakat faoliyatiga o‘rgatishning yuqorida keltirilgan metodikasi professor A.I.Puni tadqiqotlariga tayanadi. Unda tasavvurning harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va harakatning mashq qildiruvchi ta’sirining roli ochib berilgan. Bu psixologiyada “ideomotor reaksiyasi” deb ataladigan o‘ziga xos jarayonda ifodalanadi.

Ideomotor reaksiyalar o‘z asosida I.P.Pavlovning mashhur qonuni bilan quyidagicha ta’riflanadi: “Agar muayyan bir harakat haqida o‘yladingizmi, Siz uni beixtiyor, o‘zingiz sezmaganda bajarasiz”. Kishi

o‘zicha harakatni tassavur qilganda uning bosh miya po‘stlog‘ida kinestezik hujayralarning markaziy qo‘zg‘alish jarayoni vujudga keladi. Bu shuni ko‘rsatadiki, mazkur harakatni amalda bajarish paytida paydo bo‘lgan va mustahkamlangan muvaqqat nerv bog‘lanishlari tizimining jonlanishi yuz beradi.

Tashqi qo‘zg‘atuvchi rolini o‘ynovchi so‘z markaziy qo‘zg‘olishning sababi bo‘lishi mumkin. Harakat topshirig‘ini berish paytida aytilgan so‘z harakat mazmuni va strukturasi tasavvur qilishga yordam beradi. Boshqa paytda bu so‘z kishining mazkur harakatni bajarish haqidagi o‘z fikrini ifodalasa ahamiyatsiz bo‘lishi mumkin. U ham kinestezik hujayralarning qo‘zg‘alishini vujudga keltiradi. Kishida bu harakatni bajarishga doir paydo bo‘ladigan tasavvur ana shuning natijasidir. Mashqlarni egallashda aloqalar hosil qilinadi, har qanday, jumladan, mashqlarni hayolan takrorlaganda ham bu aloqalar sayqallashadi, natijada mashqlarni amaliy bajarish ham yaxshilanadi (A.TS.Puni).

O‘qituvchi bularning barchasini hisobga olib, o‘quvchilarda harakat faoliyatining turli usullari ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonida foydalanadi. Chunonchi, o‘quvchilarni harakatlarga o‘rgatish jarayonida ko‘nikmalarining shakllanishi stabil darajaga yetganda va bolalar turli harakatlarni mustaqil bajarishlari kerak bo‘lganda o‘qituvchi ulardan biriga bu harakatni ayni paytda bajarmagan holda uning izchilligini eslab so‘zlab berishni taklif qiladi.

O‘quvchi harakatlar izchilligini eslar ekan, masalan, shunday deydi: “Avval tayoqchani yuqoriga ko‘tarib, unga qaraladi, so‘ng uni ko‘tarilgan o‘ng tizzaga tushiriladi, keyin esa yana yuqoriga ko‘tariladi va pastga tushiriladi”. Dastlab bolalar, odatda, o‘z hikoyalarini muayyan harakatlari bilan birga olib boradilar. Bunday hollarda so‘z va bir vaqtdagi harakat xotiraning ko‘rish-harakat tasavvuri ifodasi hisoblanadi va o‘quvchining bu tasavvurga nisbatan javob reaksiyasini osonlashtiradi. Ba‘zan o‘qituvchi barcha o‘quvchilarga harakatlarni eslashni, ya‘ni nima qilishlarini o‘zlaricha tasavvur etishni taklif qiladi.

Ta‘limning bunday usullari harakatlar haqidagi tasavvurning vujudga kelishiga yordam beradi. Bu tasavvur harakatlarning o‘quvchilar tomonidan to‘g‘ri bajarilishi, ularning ishtiyoqi, emotsional holati, diqqatining jamlanganligi va barqarorligi bilan mustahkamlanadi.

Mazkur usullardan muntazam foydalanilganda bolalar o‘qituvchining harakatlarni albatta bajarib ko‘rsatib berishini kutmaydilar: ular diqqatlarini topshiriqni tushuntirishga qaratadilar, so‘ng mashqni to‘g‘ri, ishonch bilan mustaqil bajaradilar. O‘qituvchi keyinchalik og‘zaki usullardan yangi mashqlarni o‘rganishda foydalanishi mumkin. Har qanday yangi harakatda bolalarga avvaldan tanish elementlar mavjud bo‘ladi, shuning uchun u mohiyatan faqatgina tanish elementlarning yangi kombinatsiyasi hisoblanadi. Uzlusiz shug‘ullanish natijasida barcha o‘quvchilar o‘qituvchining talablarini muvaffaqiyatli o‘zlashtiradilar, bu talabalarga amaliy harakatlar bilan to‘g‘ri, ongli tarzda javob qaytaradilar. Bolalar og‘zaki topshiriqlarni yaxshi tushunadilar va ularni harakatga aniq tatbiq etadilar. Keyinchalik bolalar biron-bir harakatning murakkab bo‘lmagan variantini taklif etishlari va o‘zlariga tanish harakat elementlaridan yangi kombinatsiya tuzishlari mumkin. O‘quvchilarning javob reaksiyasi doimo turli individual xususiyatlarga molik bo‘lib, u o‘quvchining umumiy rivojlanishi, uning nerv tizimi xususiyatlari, diqqatini jamlash darajasiga bog‘liq bo‘ladi. O‘quvchilarda harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning bayon etilgan jarayoni o‘quvchining psixik va jismoniy tayyorgarligiga mos keladi. O‘quvchilarda harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning boshlang‘ich bosqichida o‘qituvchi tomonidan beriladigan og‘zaki topshiriqlarning juda aniq, lo‘nda bo‘lishi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Harakat haqidagi tasavvurni shakllantirish jarayonida bu tasavvurlarning to‘g‘riligini kuzatib borish zarur. Bu haqida harakat faoliyatini og‘zaki bayon etish va konkret harakatlarga qarab fikr yuritish mumkin. Tasavvurning mashq qildiruvchi ta‘siri boladagi o‘z harakatlarini mustaqil boshqarish qobiliyatida va ularni bajarish sifatining yaxshilanishida ko‘rinadi.

O‘quvchilar tomonidan harakat (butun harakat faoliyati) mazmunining anglanishi uning harakat ko‘nikmalarini to‘g‘ri va birmuncha tez shakllantirishga, ijodiy aktivlikning rivojlanishiga, harakatlarni yangi vaziyatlarda muvaffaqiyatli qo‘llashga yordam beradi. O‘quvchilarni o‘rgatishda ko‘rgazmali va og‘zaki usullarning maqsadga muvofiq qo‘shib olib borilishi, ularning o‘zaro bog‘liqligi bir tomondan harakatlarni idrok etish va qayta bajarishning konkretligi va obrazlilikini, ikkinchi tomondan bolalar bajaradigan harakatli topshiriqlar - ular mazmuni va har bir harakat faoliyatining barcha elementlari izchilligini ongli tushunilishini ta‘minlaydi. “Faqat tushunarli narsani qayta bajarish mumkin. Bunda eshitilgan narsa bosh rol o‘ynaydi”, - deb ta‘kidlagan edi I.M.Sechenov.

Bolalarni harakatga o‘rgatishda ko‘rgazmali va og‘zaki usullar bilan o‘zaro bog‘liq turli amaliy usullar kompleksidan foydalanadi. U mashqlarni, harakatli o‘yinlardagi ayrim rollarni, boshqaruvchi rolini bajarib ko‘rsatadi, o‘quvchilarni topshiriqlarga jalb qilib va namuna ko‘rsatib, ularni musobaqalarda qatnashishga rag‘batlantiradi: masalan, kim harakatli topshiriqni tezroq, yaxshiroq, to‘g‘riroq bajaradi; u musobaqa hakami, jamoa kapitani rollarini bajarib, ularning o‘yinlarga nisbatan qabul qiladigan qarorlarini, o‘zini qanday tutish va qanday xatti-harakat qilishni ko‘rsatadi. Amaliy faoliyatni tashkil etayotib, butun ta‘lim jarayonini mashg‘ulotning vazifalari, mazmuni, strukturasi muvofiq rejalab oladi. U o‘quvchilarga frontal ta‘lim

beradi; tanish harakatlarni takomillashtirish maqsadida ularni gruppalariga bo‘ladi, mustaqil harakat qilishni taklif etadi; o‘quvchilarga mashqlarni o‘rgatayotib, uni bir necha marta takrorlaydi va butun mashq jarayonini rejalagan holda o‘zgartiradi; bolalarni ijodiy izlanishga rag‘batlantirib, mashqlarni, harakatli o‘yinni o‘zgartirish, ularning variantlarini tuzish, yangisini o‘ylab topish kabi topshiriqlarni beradi. O‘quvchi ta‘lim jarayonida har bir yosh bosqichida katta bilim va amaliy ko‘nikmalarni egallab boradi. Shuning natijasida harakatlarning mustaqilligi, egallangan ko‘nikmalarni o‘yin va hayotda qo‘llanishdagi topqirlik kuchaya boradi. O‘qituvchi o‘quvchilarning amaliy faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, bola aqliy kamolotida ta‘limiy vazifalarni amalga oshirishni ham unutmaydi. U o‘quvchilarda ularga beriladigan harakatli topshiriqlarga nisbatan juda barqaror qiziqish va emotsional munosabatning vujudga kelishi hamda saqlanishi haqida g‘amxo‘rlik qiladi. Bu topshiriqlar bajarilishi uchun zarur qarorni izlashga yo‘naltirilgan tafakkur aktivligini talab qiladi. (Masalan, yurish, yugurish va sakrashlarni navbati bilan bajarishda quyidagi topshiriq beriladi: harakatlarni almashtirish uchun signal formasini o‘ylab topish, ularni almashtirib turish tartibini taklif etish va nega unday emas, bunday bajarish sabablarini keltirish va boshqalar).

Xulosa. Tajriba shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarga bunday mashqlar (elementlar va bajarilishi oson mashqlar), shuningdek, ularni egallangan bilim va harakat ko‘nikmalari (harakatlar texnikasi va ularni bajarish usullari, fazoda mo‘ljall olish, mashg‘ulotlarda harakatlarning almashinib turishi va hokazo) asosida qiziqarli hal qilish taklif etilganda ular aktivlik va ishtiyoq namoyon qilishlarini ko‘rsatmoqda. Ko‘rsatib o‘tilgan topshiriqlar aqliy va ijodiy aktivlikning rivojlanishiga, tashkilotchilik ko‘nikmalarini ko‘zlab, maqsadli harakat qilishga, topqirlik va atrof-muhitda mo‘ljall ola bilishni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрири). -Тошкент, 26 май 2020 йил.
2. Мирзиёев Ш.М.“Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
3. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. –Toshkent, 2011-yil.
4. M.K.Mahmudov, F.A.Narzullayev. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Voleybol). – Buxoro: “Durdona” nashriyoti, 2019-yil. 65-67 betlar.
5. M.A.Фатуллаева, Ф.А.Нарзуллаев “15-17 ёшли волейболчиларнинг шахслараро муносабат жараёнлари ва психологик тайёргарлик хусусиятлари. Ҳозирги тараққийёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва ечимлар. Халқаро онлайн илмий амалий анжуман. –Бухоро, 2020 йил 6-май. 614-617 бетлар.
6. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
7. 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.
8. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
9. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
10. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
11. Akmalovich D. B. et al. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.
12. Nematovich K. S. The possibilities of physical culture in the modern youth internet community //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 177-180.
13. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иктисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.
13. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.

O‘tkir FARMONOV

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrasida katta o‘qituvchisi

TALABA-YOSHLAR UCHUN SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRISH BASKETBOLI

Maqolada basketbolning talaba-yoshlarning sog‘ligiga ta’siri o‘rganildi. Kundalik hayotda zarur bo‘lgan muhim ko‘nikmalarni shakllantirishda, ushbu sport orqali talabalarning sog‘lig‘ini yaxshilashda jismoniy mashqlar va sport elementlari qo‘llangan tarzda, tanaga hissiy fonga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Basketbol sog‘lom va rivojlangan talaba uchun ajralmas ekanligi qayd etildi.

Kalit so‘zlar: mashq qilish, jismoniy tarbiya, basketbol, to‘pni uzatish, otish, talaba, mahorat.

В статье изучено влияние баскетбола на здоровье студентов-молодежи. В формировании важных навыков, необходимых в повседневной жизни. Таким образом, физические упражнения и спортивные элементы используются для улучшения здоровья студентов с помощью этого вида спорта. Положительно влияет на организм эмоциональный фон. Отмечалось, что баскетбол незаменим для здорового и развитого школьника.

Ключевые слова: тренировка, физкультура, баскетбол, передача мяча, метание, ученик, мастерство.

The article studies the influence of basketball on students. The formation of important skills necessary in everyday life is studied. The elements of improving the health of students through this sport are highlighted. The positive effect on the body on the emotional background is shown. It is noted that basketball is indispensable for a healthy and developed student.

Key words: exercise, physical training, basketball, ball passing, throw, student, skill.

Kirish. Jismoniy madaniyat, umuman olganda, har bir talabani o‘qishida, ya’ni inson iqtisodiy, gumanitar yoki boshqa bir fakultetida tahsil olayotgan muhim element hisoblanadi. Axir, har bir kishining ta’limi nafaqat ma’ruzalar, seminarlar va tezislarini yetkazib berishni o‘z ichiga oladi, balki ko‘p jihatdan ko‘rish, e’tibor, eshitish, aqlga ta’sir qiladi. Shu bilan bir vaqtda, har qanday o‘rganish, ba’zi istisnolar bilan, talaba harakati bilan past darajada bog‘liq [1].

Asosiy qism. Biror kishi kam harakat qiladigan hollarda jismoniy mashqlar asab tizimining charchashini kamaytiradi, chidamlilikni rag‘batlantiradi, immunitetni kuchaytiradi. Sport yuklamalari tanani nerv impulslarini bo‘g‘inlar va mushaklardan uzatishga majbur qiladi, markaziy asab tizimini faollashtiradi va uni yuqori faollik holatiga aylantiradi. Shundan so‘ng tananing tezroq va samaraliroq rivojlanishi boshlanadi, bu esa talabani ma’lumotni yaxshiroq anglashiga olib keladi. Jamiyatda ko‘p narsa o‘zgaradi, o‘zgarishlarning elementi bilan bog‘liq bo‘lgan bu kompyuter texnologiyasi, aslida, har bir inson faoliyatiga kirib kelmoqda, operator faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan ko‘proq kasblar yaratilayapti, ular odamdan tezkor yo‘nalish olish qobiliyatini talab qilmoqda, bir turdagi harakatdan ikkinchi yoki uchinchi darajaga o‘tishni amalda aks ettirilmog‘da. Hozirgi vaqtda insonga e’tiborni jalb qilish uchun juda katta imkoniyatlar mavjud, u qiyin va tezkor harakatlarni amalga oshirishi kerak.

Yuqoridagilardan tashqari, samaradorlik, tezkor reaksiya va diqqatni jamlash kabi qobiliyatlarni ta’kidlash kerak va uni tarqatish qobiliyati, rivojlangan xotira, ham qisqa muddatli, ham uzoq muddatli, fikrlash, axborotni qabul qilish va tahlil qilish tezligi, rivojlangan iroda, shuningdek, zamonaviy dunyoda ishga joylashish uchun zarur bo‘lgan yetakchilik sifati va muvaffaqiyatli mehnat qabul qilinganidan keyin ham. Talaba-yoshlar muntazam faoliyatga muhtoj, aslida kundalik intellektual charchoq, kitob va kompyuterda uzoq vaqt ishlash, nazorat ishlariga tayyorgarlik ko‘rish, kurs loyiha ishlarini yozishlar, abadiy uyqusizlik, umuman olganda, bularning barchasi ruhiy beqarorlik, befarqlik va chuqur tushkunlikka olib keladi. Sport esa qutqarish uchun keladi. Oliy o‘quv yurtlari talabalarining aksariyati sport zaliga tashrif buyurishi, voleybol, basketbol, fitness, gandbol, badminton, futbol kabi faol, tez-tez jamoaviy jismoniy faoliyatni afzal ko‘radi [2].

Basketbol sport turi - har qanday odamda turli xil vosita qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beruvchi sport o‘yinidir. Ushbu sport o‘yini bilan shug‘ullanish vaqtida bir qancha jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi: 1) tezkorlik qobiliyatlari; 2) tezkorlik va kuchlilik qobiliyatlari; 3) chidamlilik qobiliyatlari.

Bunday dinamik mashqlar tizimi talabalarning ruhiy foniga ko‘p qirrali ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu mashqlar hislar, e’tibor, xotirani rivojlantiradi, fikrlash va tasavvurni yaxshilaydi, bularning barchasi to‘g‘ri idrokning asosiy shartlariga aylanadi va algoritimli to‘g‘ridan-to‘g‘ri mashq qilish va o‘ynash uchun mos keladi. Yuqoridagi barcha fazilatlar o‘yinchi va butun jamoaning harakatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Basketbol sport turi dastlab faqat talabalar uchun o‘yin edi.

Netboll (basketbolning ikkinchi nomi) nafaqat “talaba” sport XX asrda AQShda mashhur bo‘lib, ular nafaqat universitet va kollejlarda, balki maktablarda ham shug‘ullana boshladilar. Keyinchalik zamonaviy insonlarning tushunchasiga qaraganda bu to‘p o‘yini boshqa yuqori darajadagi jismoniy faollik darajasidan farq qilishi va u ham o‘z ichiga ko‘p kuch va kardio vazifalarini oladi. Basketbol - yugurish, yurish, to‘p bilan muloqot qilish, translyatsiya qilish, himoya qilish, jamoada ishlash qobiliyati, vaziyatni sovuqqonlik bilan baholash, eng yaxshi taktikani tanlashni shakllantiradi. Bugungi kunga kelib, bu nafaqat o‘yin-kulgi emas, balki bu zamonaviy sport turi sifatida talabaning jismoniy va ruhiy jihatdan sog‘lig‘ini saqlab qolishini kafolatlaydigan mashqlarning o‘ziga xos tuzilishidir. Basketbol-talabalarning jismoniy tayyorgarligini va sog‘lig‘ini yaxshilashga qaratilgan bir qancha muhim elementlarni birlashtiradigan o‘ziga xos sport turi.

Birinchidan, bu o‘yin barcha mushaklar, nafas olish, his-tuyg‘ular va tezkor fikrlashni maksimal darajada o‘z ichiga olgan mashqlardan iborat.

Ikkinchidan, bu sport jamoaviy maydonda harakatlanish, texnik-taktik qobiliyatini rivojlantirish, o‘yinchining harakat mas‘uliyatni oshirish, o‘yin jarayonida raqobat, qobiliyat, tezlik, e‘tibor, aniqlik, ilg‘ab olish kabi qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan muammolarni hal qiladi [3]. Ya‘ni basketbolning o‘quvchilar fiziologiyasiga bevosita ta‘siri haqida gapiradigan bo‘lsak, bir nechta asosiy anatomik o‘zgarishlar mavjud:

1. Asab tizimi doimiy ravishda rivojlanib boradi, chunki tana organlarning faoliyati doimiy ravishda nazorat qilinadi. Ushbu sport bilan doimo shug‘ullanadigan talaba periferik ko‘rish xususiyatlarigida o‘zgarishlarni kuzatishimiz mumkin. Ushbu o‘zgarishlar vizual idrokning samaradorligiga muhim ta‘sir ko‘rsatadi. Tahlilga asoslanib, sistematik darslar yorug‘lik impulslarining ko‘rish vizuali sezgirligini taxminan 40% oshiradi. Yuqorida aytilganlarning hammasi tanaga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bir turdagi faoliyatdan ikkinchisiga tezkor o‘tish asab jarayonlarining o‘ziga xos xususiyatlariga olib keladi. Bunday dinamika analizatorlarning funksiyalarini, psixomotor funksiyalarni va keyinchalik butunlay markaziy asab tizimini yaxshilaydi.

2. Netboll yurak-qon tomir tizimini rivojlantiradi, bu optimal jismoniy faoliyat tufayli sodir bo‘ladi. O‘yin davomida o‘yinchilarning yurak urish daqiqada 230 zarbaga yetadi, qon bosimi 190 millimetr simobdan oshmaydi [4].

Tadqiqotlar yurakning nisbiy hajmini (1300–1400 sm³) oshirdi. Basketbol bilan shug‘ullanmaydigan odamlar bilan taqqoslaganda, basketbol bilan shug‘ullanadiganlarning 50% da xuddi shunday holatlar kuzatiladi.

3. O‘yin davomida 120-150 litr hajmida bir daqiqa davomida 50-60 sikllarga yetib boradigan nafas olish dinamikasining yuqori chastotasi tufayli o‘pka hajmi vaqt o‘tishi bilan ortadi. Nafas olish tizimining yo‘naltirilgan rivojlanishi insonga chidamlilik va quvvat qo‘shadi, shubhasiz, bu tanaga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

4. Basketbolning mushak to‘qimalariga ta‘siri haqida gapirganda, “qizil” va “oq” tolalarning tarkibini o‘zgartirish yoki “sekin” va “tez”ni tanlash kerak. Albatta, birinchi navbatda, bu tolalar nima ekanligini aytish kerak. “Qizil” yoki “sekin” tolalar pozitsiyani, durustni ushlab turish uchun mas‘uldir, uzoq masofalarga harakat qilish yoki murakkab mashqlarni uzoqroq bajarishga imkon beradi.

Umuman olganda, “qizil” tolalar tananing chidamliligi va statikasini rivojlantiradi. “Oq” yoki “tez” tolalar insonning kuch va tezlikni yaxshilash uchun tanaga foyda keltiradi. Bundan tashqari, mushaklarning miqdori uchun ham javobgar. “Qizil” va “oq” tolalar tarkibidagi o‘zgarishlar quyidagicha kuzatiladi: “tez” tolalar hajmi oshadi va “sekin” navbati bilan kamayadi. Lekin bu o‘yinchining kamroq chidamlilikka ega bo‘ladi degani emas, chunki ularning sonini ko‘paytirganda “oq” tolalar “tez” va “sayoz” vazifalarni bajarishga kirishadi.

5. Bo‘g‘inlarni mustahkamlash. O‘yin davomida kuchli amplituda ko‘p sonli harakatlar amalga oshiriladi. Bunday dinamika bo‘g‘imlarning harakatlanishini rivojlantiradi. Bundan tashqari, basketbolchilarning o‘ziga xos tana qizishi tufayli bo‘g‘imlarning “jarohatlanishi” kuchayadi, bu moslashuvchanlik mashqlari, tana qizdirish harakati vaqtida yugurish va boshqa elementlarni o‘z ichiga oladi.

6. Ushbu sport, shuningdek, o‘yin davomida talabalarning harakatchanligi, signalning harakat tezligida doimiy o‘zgarish yoki o‘yin holatini qo‘llab-quvvatlash orqali miya impulslarining tezligi oshiriladi. Shu nuqtada, o‘yinchi o‘rtoq yoki dushman harakatining tezligi va yo‘nalishiga uzoq muddatli tezkor reaksiyaga ega bo‘ladi. Yuqorida aytilganlarning barchasi asab jarayonlarining harakatlanishiga, ko‘rish, ilg‘ash va turli holatlarning shakllanishiga ta‘sir qilibgina qolmay, ruhiyatni yaxshilashga yordam beradi.

7. Suyaklarni mustahkamlash harakat yo‘nalishlarini muvofiqlashtirish va o‘zgartirish bilan shug‘ullanadigan maxsus jismoniy mashqlar va yuklamalar tufayli yuzaga keladi. Bundan tashqari, o‘yinchining suyaklarini mustahkamlashning muhim jihati uning ovqatlanish rejimi bo‘lib, u ko‘plab sut mahsulotlarini o‘z ichiga oladi, bu ikkinchi darajali element, lekin juda muhim mikroelementlarni o‘z ichiga oladi.

Muhokamalar va natijalar. Basketbol mustaqil ravishda va juftlikda, shuningdek, jamoalarda, harakatlanuvchi mini-o‘yinlar, to‘p bilan bog‘liq vazifalar rivojlanish uchun ko‘p tomonlama imkoniyatlar, ularning harakatlarini muvofiqlashtirish uchun eng ko‘p ko‘nikmalar (reaksiya tezligi, harakatga tez o‘zgarish, vaziyatga qarab, har xil, tezkor va vaqtinchalik harakat parametrlarining aniqligi, o‘z harakatlarini muayyan, keng harakat tizimlariga muvofiqlashtirish qobiliyatini) o‘z ichiga oladi.

Ushbu sportning o‘ziga xos xususiyatlari quyidagilardir: vaziyatlarning ikkinchi o‘zgarishi, o‘yinchilar va raqiblarning murakkab harakatlar tizimiga yo‘naltirilganligi, to‘p bilan harakatlanishning turli elementlarini bajarish, to‘psiz, harakat va harakatda, ba‘zan esa harakatlar, masalan, ba‘zi hollarda to‘pni savatga otish. Muvaffaqiyatli basketbol o‘ynashning asosiy ko‘nikmalarini egallashga intilgan talabalar uchun turli xil jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar ishlab chiqilgan [5].

1. Umumiy jismoniy tarbiya talaba-yoshlarni boshlang‘ich turdagi yoki keng qamrovli jismoniy ko‘nikmalarga ega bo‘lish uchun ishlab chiqilgan bo‘lib, u jismoniy tayyorgarlikning yanada murakkab bosqichiga o‘tish uchun zarurdir.

UMM, birinchi navbatda, o‘z ichiga oladi:

- 1) har tomonlama sportni rivojlantirish;
- 2) sog‘liqni saqlash elementi;
- 3) funksional chidamlilikni oshirish;
- 4) jismoniy ish faoliyatini yaxshilash;
- 5) asosiy sport fazilatlarini ishlab chiqish va h. k.

2. Maxsus jismoniy tarbiya - muayyan sportga xos bo‘lgan maxsus ko‘nikmalarni egallash uchun zarur bo‘lgan vositalar majmuasi (to‘pni boshqarish, uni uzatish, savatga tashlash va h.k.).

Bundan tashqari, ushbu turdagi jismoniy mashqlar turli xil sport xususiyatlarini rivojlantirishga imkon beradi, shu jumladan organizmdagi yog‘lar tufayli faol mushak massasini hosil qiladi va sog‘lig‘ini yanada mustahkamlaydi. O‘yinchining maxsus sport xususiyatlarini ishlab chiqishga qaratilgan bir nechta mashqlar mavjud:

1. Yuqori tezlik va kuch-quvvat mashqlari tananing, qo‘llarning, oyoqlarning, magistral mushaklarining turli qismlaridagi mushak to‘qimalarining tarkibi o‘zgaradi.

2. Har xil turdagi chidamlilikni rivojlantiradigan chidamlilik mashqlari, kuch, tezlik yoki kardiojarrohlik.

3. Talaba-yoshlarning tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (tezlik muvaffaqiyatli o‘yinning eng muhim elementlaridan biridir).

4. Qobiliyat mashqlari (bu basketbolchi uchun juda muhim xususiyatdir, aslida qobiliyat - bu keskin o‘yin davomida juda zarur bo‘lgan harakatlarning mukammal muvofiqlashtirilishidir).

5. Cho‘zish mashqlari, moslashuvchanlik (bitta o‘yinchi harakatlarining amplitudasi qanchalik yuqori bo‘lsa, butun jamoaning o‘yin natijasi shunshalik yaxshi bo‘ladi) [6].

Xulosa. Yuqorida aytilganlarning barchasini sarhisob qilar ekanmiz, talabalar uchun basketbol nafaqat qiziqarli o‘yin, balki jismoniy rivojlanish, sog‘ligini yaxshilash va mustahkamlash, shuningdek, o‘yin davomida talaba-yoshlarni jismoniy va hissiy jihatdan tarbiyalash vositasidir. Ushbu o‘yin, albatta, bunday imkoniyatlarni yaratadigan sport turiga aylandi. Bundan tashqari, talaba-yoshlar uchun zarur bo‘lgan basketbol sport turi dinamik qobiliyatlarni keng doirada rivojlantiradi. Umuman olganda, yuqorida ko‘rsatilgan basketbol sport turiga asoslangan jismoniy mashqlar talabalarga sport va sog‘lomlashtirish nuqtayi nazaridan ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son Qarori. –Toshkent, 2017-yil 3-iyun.

2. Basketbol - yoshlar ilmiy forumi orqali talabalarining motor qobiliyatlarini rivojlantirish. - 55-61bet.

3. Basketbol talabalarda vosita qobiliyatlarini rivojlantirish vositasi sifatida //xalqaro talabalar ilmiy axborotnomasi [elektron resurs]. - Kirish tartibi: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13805>.

4. Basketbolning foydasi qanday? // Sportcom [elektron resurs]. - Kirish tartibi: <http://sportkompas.ru/stati/v-chem-polza-basketbola>.

5. Basketbolning inson organizmiga ta‘siri // jismoniy tarbiya va sport [elektron resurs]. - Kirish tartibi: <http://www.fizkulturasport.ru/biologiya/fiziologiya/259-vliyanie-zanyatijbasketbolom-na-organizm-cheloveka.html>.

6. Farmanov O‘. A. Sport va harakat o‘yinlarini o‘qitish metodikasi (basketbol) oliy ta‘lim muassasasi uchun. -Buxoro, 2019-y. -28 b

Farrux NARZULLAYEV

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrası katta o‘qituvchisi

QIZLAR SPORTI YO‘NALISHI BO‘YICHA TAHSIL OLAYOTGAN QIZLARNING YENGIL ATLETIKA DARSLARIDA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Maqolada sportchi-qizlarning yengil atletika darslarida kuch sifatini vositalar yordamida rivojlantirish usullari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: xotin-qizlar sporti, yengil atletika darslari, uloqtirish texnikasi, portlash kuchi, tezkor-kuch, kuchni tarbiyalash.

V статье рассмотрены методы развития силовых качеств у спортсменок-девушек на уроках легкой атлетики средствами.

Ключевые слова: женский спорт, занятия легкой атлетикой, техника метания, взрывная сила, быстрота-тренировка силы, силы.

In the article, the methods of developing the quality of power with the help of means in the Athletics lessons of athletes and girls are considered.

Key words: women's sporti, athletics classes, throw technique, Blast strength, speed-strength, power training.

Kirish. Hayotni ayollarsiz tasavvur qilish mumkin bo‘lmaganidek sportni ham ularsiz tasavvur qilish mumkin emas. Sportchilar tayyorlash tizimida, albatta, ayollarning o‘rni ma‘lum bir foizni tashkil qiladi. Bugungi sportni, ya‘ni O‘zbekiston sportchilari jahon arenalarida qo‘lga kiritayotgan yutuqlarining ham bir qismini ayollar qo‘lga kiritmoqda. Respublikamizda ham ayollar sportini rivojlantirishga va ularni tayyorlashda, ayol murabbiylarni tayyorlab, hattoki, chekka qishloq joylarida ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi qizlarning sog‘liqlarini mustahkamlash va sport bilan doimiy tarzda shug‘ullanishini ta‘minlash masalari hukumatimiz tomonidan yo‘lga qo‘yilgan.

Umuman, jismoniy tarbiya tizimida va yengil atletikada ayollar sezilarli joyni egallaydi. Yengil atletika bilan shug‘ullanish ayollar sog‘lig‘ini mustahkamlaydi va jismoniy sifatlarini kuch, tezkorlik, chaqqonlik, hayotda kerakli sifatlarini hamda harakatchanlik ko‘nikmalarini oshiradi. Yengil atletika mashqlari turlicha bo‘lib, tabiiy va mavjudligi, asosiysi, ommaviy tarzda shug‘ullanishga imkon beradi.

Asosiy qism. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunlarida jismoniy tarbiya darslariga zarur tuzatishlar kiritish, ularning samaradorligini oshirish asosiy maqsad qilib qo‘yilgan.

O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 25-maydagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunida (yangi tahrir) jismoniy tarbiya bo‘yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg‘ulotlar va test sinovlari barcha ta‘lim muassasalarida o‘quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o‘tkazilishi ko‘rsatilgan.

Jumladan, uzluksiz ta‘lim tizimida ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish, umumiy o‘rta ta‘lim, o‘rta maxsus ta‘lim va oliy ta‘lim muassasalarida o‘quv dasturiga kiritilgan yengil atletikaning uloqtirish turlari mashqlarining texnikasiga o‘rgatishni ilmiy-uslubiy asoslash ta‘lim olayotgan o‘g‘il-qizlarni 3 bosqichli sport musobaqalari dasturdagi me‘zonlarni bajarishlarida hamda umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda uloqtirish mashqlaridan foydalanib kelinadi. Uloqtirish turlari bo‘yicha umumiy o‘rta ta‘lim maktablarini bitirish oldidan imtihonlarda belgilangan me‘zonlarni topshirishga qaratilgan bo‘lib, ushbu talab me‘zonlarini topshirishda kerakli bo‘lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirib boradi.

Keyinchalik o‘rta maxsus ta‘limda aynan uloqtirish turlarini biror-bir turi bilan muntazam shug‘ullanish va musobaqalarda ishtirok etish bilan sport turining texnikasini egallab boradi. Uloqtirish harakatlari mashqlarining texnika asoslariga dastlabki o‘rgatishda zamonaviy uslub va shakllardan foydalanish “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test me‘yorlari dasturdagi uloqtirish turlarining texnikasini o‘zlashtirishga yordam beradi.

Ayni bosqichma-bosqich olib borilgan jismoniy tarbiya darslarida uloqtirish turlarining texnikasini o‘zlashtirib borgan o‘quvchilarning keyingi o‘quv faoliyatini oliy o‘quv yurtlarida ixtisosliklari bo‘yicha ham davom ettirishi mumkin.

Mazkur ishda BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta‘lim yo‘nalishi talabalari yengil atletika o‘quv dasturiga kiritilgan turlar texnikasi va turlar texnikasiga o‘rgatish

uslubiyatining nazariy bilimlari bilan tanishib boradi. Yengil atletika darslari dasturiga kiritilgan uloqtirish turlari orqali talabalar har tomonlama tayyorlanib boriladi. Ya’ni tanlangan sport turlari bo’yicha umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish, uloqtirish turlari bo’yicha yuqorida ko’rsatilgan uzluksiz ta’lim tizimi dasturidan o’rin olgan uloqtirish turlari texnikasini o’rgatish uchun pedagogik faoliyatida kerakli hisoblanadi.

Xotin-qizlar sporti yo’nalishida tahsil olayotgan qizlarning uloqtirish turlari texnikasiga o’rgatish va kerakli jismoniy sifatlarini oshirishga qaratilgan harakatlarini ilmiy tomondan tahlil qilish yengil atletika darslari dasturida ko’zda tutilgan uloqtirish misolida amalga oshiriladi.

Dastlabki o’rgatish jarayonida harakat faoliyati malakasini shakllantirishdan kelgusida tarkib topadigan stereotipni sindirib tashlashni talab qilmasdan, balki uloqtirishning boshqa turlarini (granata, nayza, disk, bosqon, yadro) o’rgatish va takomillashtirishda foydalanish katta ahamiyatga ega.

Uloqtirish texnikasini (kinematik va dinamik tavsifdan) tahlil qilish, uni talabalarning o’zlashtirishidagi qiyinchiliklar sabablarini o’rganish va shu asosda vazifalarni oydinlashtirish, shuningdek, ularni hayotda qo’llash uchun vositalarni tanlash va asoslash, tayyorgarlikning miqdor va sifat me’zonlarini ishlab chiqish uloqtirishda o’rgatish jarayonining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Shu boisdan yengil atletika darslarida yadro itqitish, nayza uloqtirish va disk uloqtirish mashqlari texnika asoslariga o’rgatishning eng samarali uslublarini aniqlash va ularda kuch sifatlarini rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Yengil atletikaning uloqtirish mashqlari texnikasi asoslarini o’rgatish, talabalarga kasbiy faoliyatida kerakli uloqtirish mashqlari, mashg’ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan uloqtirish mashqlarining ahamiyati muhim muammolar qatoriga kiradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, mazkur ishning dolzarbligi ixtisoslashgan oliy o’quv yurtlari va “Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti)” ta’lim yo’nalishlari uchun yengil atletika darslarida uloqtirish mashqlarining texnikasi va zarur bo’lgan kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Dastlabki o’rgatish jarayonini optimallashtirish orqali dastur materiallarining to’liqligicha o’zlashtirilishiga erishish, shu bilan birga ularni kelgusida granata, nayza, bosqon, disk, yadro uloqtirish turlari texnikasiga o’rgatish va kuch sifatlarini rivojlantirish inobatga olingan.

Portlash kuchi – insonning eng qisqa fursatda eng katta kuchni namoyon qilish qobiliyati. Mushaklarning ta’sirchanlik qobiliyati – asab mushak apparatining o’ziga xos xususiyati, mushaklarning shiddatli mexanik cho’zilishidan so’ng keskin namoyon bo’ladigan kuchli harakat urinishi. Portlash kuchi inson harakatlarida mushaklarning izotermik va dinamik ishi tartiblarida namoyon bo’lar ekan. Dinamik tartibda, odatda, turli kattaliklardagi tashqi qarshiliklarni yengishga to’g’ri keladi. Og’irliklar bilan va sakrash mashqlari takror - seriyali usulda bajariladi, ularning eng ko’p tarqalganlari quyida keltirilgan.

Vazn maksimaldan 60-80%. Yondashuvda maksimal tezlikda 4-6 takrorlash bajariladi. Takrorlashlar orasida mushaklarni bo’shashtirish lozim. Takrorlashlar sur’ati o’rtacha. Har bir seriyada 2-4 yondashuv, oraliqda 4-6 *daqiqqa tanaffus*. Mashg’ulotda 2-4 seriya, oraliqlarda 6-8 *daqiqqa tanaffus*.

Vazn 60-80%. Mashqlar reversiv tartibda, ya’ni mushaklarning yon beruvchi tartibidan yengib o’tuvchi tartibga o’tish bilan bajariladi. Og’irlikni balandlikning 1/3 qismiga qadar ko’tarib, keskin tushirish kerak va o’sha zahoti ko’taruvchi yengib o’tuvchi tartibga o’tish lozim. Yondashuvda 3-5 takrorlashlar bajariladi. Seriya 2-3 yondashuvdan iborat, oraliqda 4-6 *daqiqqa tanaffus*. Mashg’ulot 7-8 *daqiqqa tanaffus*li 2-4 seriyadan iborat.

Mushaklar – oyoqlarni rostlovchilar uchun mashg’ulot. Yelkada og’irlik bilan balandlikdan sakrab tushish. Vazn 30-60% oraliqda bo’lishi mumkin. Har bir sakrab tushish amortizatsiyali o’tirishdan so’ng, yon beruvchi tartibdan darhol yengib o’tuvchiga o’tish bilan bajariladi. Yondashuvda 4-6 marta sakraladi. Har bir seriyada 2-3 mashq bo’lib, oraliqda 6-8 *daqiqqa faol hordiq*.

Oyoq mushaklarining portlash kuchini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari. Mashqlar maksimal og’irliklar bilan bir va ko’p marta sakrash orqali bajariladi. Bir martalik sakrashlarni joyida o’tkazish mumkin. Bir seriyada 4-6 marta sakraladi, seriyalar orasida kuch qayta tiklangunga qadar tanaffus qilinadi. Mashg’ulot davomida 3-5 seriya bajariladi. Ko’p martalik sakrashlar 4 martadan 10-12 martagacha bir oyoqda yoki ikki oyoqda bajariladi. Yondashuvda 3-4 marta sakraladi, seriyada 2-3 yondashuv mavjud, tanaffuslar 3-4 *daqiqqa*. Seriyalar miqdori qattiq charchash alomatlari paydo bo’lgunigacha bo’ladi.

Muhokamalar va natijalar. Portlash kuchini va mushaklarning ta’sirchanlik qobiliyatini rivojlantirishda “jadal” usul alohida ajralib turadi. U pastga tushayotgan og’irlikning kinetik energiyasidan foydalanishga mo’ljallangan. Balandlikdan sakrab “qo’nayotganda” amortizasiya vaqtida mushaklarning yuk energiyasini yutish jarayoni yuz beradi.

Tezkorlik kuchini rivojlantirish. Tezkor kuchi - nisbatan katta bo’lmagan tashqi qarshiliklarga qarshi tezkor harakatlar sharoitida namoyon bo’ladi va asab mushaklari start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi xususiyatlari bilan ta’minlanadi.

Tezkor - kuchni rivojlantirish uchun dinamik kuchlanish usulidan foydalaniladi. Bu usul mashg'ulot mashqlarini maksimal tezlikda, nisbatan katta bo'lmagan - 30% gacha og'irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezkor-kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Tezkor kuch – bu asab-mushak tizimining maksimal qisqa vaqt ichida kuchning yuqori ko'rsatkichlariga erishishi uchun funksional imkoniyatlarni safarbar eta olish qobiliyatidir. Tezkor kuch asiklik va siklik xususiyatga ega ko'pgina harakatlarda – ulotqirishlarda, sakrashlarda, sprinterlik yugurishda sport natijalariga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.

Tezkor kuchni sportchilarning tezlik-kuch imkoniyatlariga turli xil talablar qo'yadigan harakatlarda kuchning namoyon bo'lishi kattaligiga qarab tabaqalashtirish darkor. Kuchlanishlar xususiyatiga ko'ra tezkor kuchda uning uchta turi ajratiladi (V.V. Kuznesov bo'yicha):

1) portlovchi kuch – maksimal tezlanish bilan kuchning namoyon bo'lishi (tezlik-kuch mashqlari – sakrashlar, sprinterlik yugurish, ulotqirish).

2) tez kuch – maksimal tezlanish bilan kuchning namoyon bo'lishi (yugurishda tez harakatlarni bajarish).

3) sekin kuch – nisbatan sekin harakatlarda (langarcho'p bilan mashqlar bajarishda tayanchga chiqish).

Mashqlarda kuch berishlar kattaligini baholashda “mutloq” va “nisbiy” kuch atamasi qo'llaniladi.

Mutloq kuch – sportchi dinamik yoki statik rejimlarda bajara oladigan eng katta, maksimal kuchlanishdir.

Nisbiy kuch – bu sportchining 1 kg vazniga nisbatan teng keladigan kuch kattaligidir.

Kuch. Muskullar kuchining o'sishi 11 yoshgacha nisbatan sezilmaydi, lekin 12 dan 14 yoshgacha uning o'sish sur'ati sezilarli ortadi. Kuchning juda shiddatli rivojlanishi 14-17 yoshda bo'ladi.

Tezlik. Tezlikning rivojlanishi 7 dan 20 yoshgacha kuzatiladi, lekin bu sifatning shiddatli rivojlanishi 9 dan 11 yoshgacha va 11-12 dan 14-15 yoshgacha, jinsiy balog'at paytida ro'y beradi, lekin o'g'il bolalarda bu sifatning o'sishi keyinchalik ham davom etadi.

Tezkor-kuch sifatleri 7-8 yoshdan boshlab o'sa boshlaydi. Eng ko'p o'sish 10-12 yoshdan 13-14 yoshgacha to'g'ri keladi. Shu yoshdan keyin o'sish davom etadi, lekin, asosan, mashg'ulot ta'siri ostida bo'ladi.

Kuch tayyorgarligining asosiy vazifalari: 1) yengil atletikaning tanlangan turida samarali takomillashish maqsadida kuch imkoniyatlarini oshirishi; 2) sport takomillashuvining ko'p yillik jarayoni bosqichlari xususiyatlari nuqtayi nazaridan kuch imkoniyatlarini ta'minlash va saqlab qolish; 3) tanlangan yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda kuch qobiliyatlarini tarbiyalashga e'tiborni qaratish.

Kuch sifatleri darajasini aniqlovchi asosiy omillar

Organizmning kuch mashqlariga moslashishi mushaklar, asab tizimi va suyak to'qimalaridagi o'zgarishlarga bog'liq. Kuchning oshishi mushaklar gipertrofikasi bilan birga to'qima ichida qisqaruvchi elementlar zichligining ortishi, aktin va miozin nisbatining o'zgarishi bilan bog'liq. Asab tizimi bo'limlaridagi morfologik o'zgarishlar, birinchi navbatda, motoneyronlarning shox otishiga, ganglioz hujayralarning ko'payishiga, funksional o'zgarishlar esa mushaklar ichidagi hamda mushaklararo koordinasiyaning oshishiga olib keladi. Suyak tizimi o'zgarishlari suyaklar zichligi, ularning egiluvchanligining oshishi, paylar, mushaklarning chatishgan joylarida suyak do'nglarining gipertrofiyasi bilan bog'liq.

Shunday qilib, sportchining kuch sifatleri darajasini belgilab beruvchi asosiy omillarni uchta asosiy guruhga bo'lish mumkin:

1) morfologik (mushaklar va tolalarning ko'ndalang hajmi har xil tipdagi tolalarning nisbati mushaklarning reaktivligi va ularning cho'ziluvchanlik xususiyatlari suyak to'qimasi o'zgarishlari va h.k.);

2) energetik fosfat birikmalarining (adenozintrifosfat va kreatin-fosfat) va mushaklar hamda jigardagi glikogen zahirasi periferik qon aylanish samaradorligi, almashinuv jarayonlari xususiyati va boshq.);

3) neyro boshqaruvchi (impulslar sur'ati, mushaklar ichidagi koordinasiya, mushaklararo koordinasiya).

Kuchni tarbiyalash jarayonida quyidagi metodik qoidalarga rioya etish tavsiya qilinadi: 1) ko'pgina mashqlar xususiyatiga ko'ra tanlangan sport turiga yaqin bo'lishi lozim; 2) kuchga mo'ljallangan mashqlar sportchining yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishi kerak; 3) kuchga mo'ljallangan mashqlar qo'llaniladigan mashg'ulotlar oldidan yaxshilab badan qizdirish amalga oshirilishi zarur; 4) agar yuklamaning umumiy kattaligi katta bo'lsa, mashg'ulotlar orasidagi dam olish uzoqroq bo'lishi kerak.

Asosiy shartlardan biri – og'irlik harakat amallari texikasiga halaqit bermasligi, uni buzmasligi hamda amal bajarilish tezligini pasaytirmasligi lozim.

Tezkorlik kuchini rivojlantirishda muvaffaqiyatga erishishning muhim sharti mashqni takrorlash oldidan mushaklarni bo'shashtirishdir.

Tezkorlik kuchini rivojlantirishning eng ko‘p tarqalgan va sodda vositasi sakrashdir. Ularni qo‘llash jarayonida asosiy texnologik omil itarilish tezkorligi va harakat quvvatini oshirmaslikka intilish.

Maksimal tezlik va portlash kuchini rivojlantirishda ikki muhim shartni yodda tutish lozim.

Birinchisi - har bir shug‘ullanuvchi o‘zining boshlang‘ich jismoniy va, xususan, tezkorlik-kuch tayyorgarligini e‘tiborga olishi lozim va shundan kelib chiqqan holda, ma‘lum ta‘sirga ega mashqlarni tanlashi kerak. Shuni nazarda tutish lozimki, agar mashqlarning ta‘sir kuchi katta bo‘lsa, organizmga zarar yetishi, kam bo‘lsa, umuman samara bermasligi mumkin ekan.

Ikkinchisi - mushaklar yuqori tezkorligi, ta‘sirchan, portlash yuklamalaridan keyin, o‘ziga xos charchashdan xalos bo‘lishi, yangi yuklamalarga tezkorlik bilan tayyorlanishi kerak. Buning uchun doimo va maqsadli ravishda egiluvchanlikka oid mashqlar bajarish kerak, turli tortilishlar, cho‘zilish, aylanma harakatlar bilan tanaffuslarni to‘ldirish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Sport turlari bo‘yicha umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan talaba qizlar sport turidan kelib chiqib kuch va tezkor kuch sifatlarini u yoki bu darajada ekanini aytib berish biroz mushkul, lekin sakrash mashqlarini uzunlikka sakrash turlarida gandbol ixtisosligi qizlarida yaxshi o‘shish bo‘lgan bo‘lsa, uch hatlab sakrashda voleybolchilarda bu ko‘rsatkich yuqori bo‘ldi.

Demak sakrovchanlik qobiliyati ham turli darajada bo‘lar ekan, ya‘ni bir martalik sakrashda gandbolchilarning ikmoniyatlari yuqori bo‘lsa, uch hatlab sakrashda boshlang‘ich tezlikni olib sakrash mashqida voleybolchilar yuqori natija ko‘rsatgan.

Uloqtirish bo‘yicha ham nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhi talaba-qizlariga ko‘proq e‘tibor berganimizga qaramay, gandbolchilarning natijalari yuqoriroq, lekin o‘shish pastroq bo‘lgan. Chunki ular ixtisoslik darslarida ko‘proq gandbol to‘plarini otish amaliyotiga ko‘proq ega bo‘lgan.

Adabiyotlar

1. 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 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
2. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85
3. A.K.Ибрагимов. Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].
4. 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
5. 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
6. S.S.Abdueva. Activities that increase children’s interest in the sport of handball. Инновационное развитие науки и образование международная научно-практическая конференция, 2020.
7. A.P.Нуруллаев М.Ю.Гафурова., Мансуров Ш.Ш. Деление спортивных занятий на периоды. Международная академия наук педагогического образования (манпо) Педагогическое образование и наука научно-методический журнал 6/2019 г ст 153-156
8. Abdueva Sitorabonu Savridin qizi. “Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping”. ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal) ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2
9. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
11. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 486-492.

12. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

13. Сабирава Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

14. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.

15. Fazliddinov F. Professional competence of the specialist in physical culture //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 501-504.

16. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.

17. 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.

18. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1

19. S.S. Abdueva The pedagogical significance of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed generation. Integration into the world and connection of sciences | Интеграция в мир и связь наук | Dūnyaya integrasiya vә elmlәrin әlaqәsi ISBN 978-9952-8405-4-4 DOI http://doi.org/10.37057/A_5_Ноябрь_2020

20. U.A. Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

21. SH. Kadirov. Спорт как важный Фактор социализации учащихся. Professional formation of the future teacher Materials of the international scientific conference on May 22-23, Prague 2017

22. SH. Kadirov. Physical education as the necessary elements of sports culture. XIII international correspondence scientific and practical conference european research; innovation in science, education and technology doi:10.20861/2304-2338-2018-42

23. SH. Kadirov. Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. I international scientific specialized conference international scientific review of the problems of pedagogy and psychology Boston, USA. April 18-19. 2018

24. SH. Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol.7 No.12, 2019 ISSN 2056-5852

25. Sharifovich U. A. Athletics-The queen of sports impact athletics on the functional and physical state of man //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 112-115.

26. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.

27. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.

Абдухамид НУРУЛЛАЕВ

Бухоро давлат университети
факультетлараро жисмоний маданият ва
спорт кафедраси катта ўқитувчиси

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Мақолада жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг чидамлилик сифатларини ривожлантиришнинг назарий асослари, ўқувчилар кундалик ҳаётда энг муҳим жисмоний сифат – чидамлиликни шакллантирувчи машқларни жисмоний тарбия дарсларида қандай қўллаш мумкинлиги тўғрисида фикр юритилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, дарс, ўқувчи, чидамлилик, физиология, таълим, ижтимоий, илмий.

В статье обсуждаются теоретические основы развития у студентов выносливости на уроках физического воспитания и как ученики могут применять самое важное физическое качество в повседневной жизни - упражнения на выносливость на уроках физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, уроки, студент, выносливость, физиология, образование, социальные, научные.

The article discusses the theoretical foundations of developing students' endurance qualities in physical education classes and how students can apply the most important physical quality in daily life - endurance-building exercises in physical education classes.

Key words: physical education, lessons, student, endurance, physiology, education, social, scientific.

Кириш. Мактаб ўқувчиларини ўқитиш билан бир қаторда ўқитишнинг асосий муаммоларидан бири сўнгги йилларда юқори малакали спортчилар восита маҳоратини ва, хусусан, чидамлиликни ривожлантириш. Кундалик ҳаётда энг муим жисмоний сифат – чидамлилик ҳаёт ва спортда. Айниқса, чидамлилик ҳамма учун зарурдир.

Асосий қисм. Жисмоний ҳаракатлар жисмоний машқларнинг айрим турларида у спорт кўрсаткичларини (юриш, югуриш) аниқлайди. Узоқ масофага саёҳат, велосипед ҳайдаш; юқори даражадаги тактик ҳаракатлар (бокс, кураш, спорт ўйинлари); учинчидан, бу оғир юқларга ёрдам беради ва ишдан тезда тикланишни таъминлайди (спринт, оғир ва енгил атлетика, сакраш, қиличбозлик). Чидамлиликни талаб қиладиган жисмоний машқлар, барча циклик аэробик машқларни, айниқса, югуришни ўз ичига олади. Чидамлилик кучи, яъни мушак кучланишининг узоқ вақт кўрсатиш қобилияти - бу жисмоний қобилиятларнинг муҳим аҳамиятга эга бўлган томонидир. Унинг ривожланиш даражаси касбий, маиший, ҳарбий ва спорт ҳаракатлари фаолияти билан боғлиқ. Чидамлилик кучи бажариладиган ҳаракат таъсирининг хусусиятидан қатъи назар, намоён бўлишининг турли шаклларига эга. Унинг хусусиятлари тезлик қобилиятларининг хусусиятларига нисбатан оз даражада. Шунинг учун турли машқларда чидамлилик кучида “кўчиш” бўлиши мумкин.

Мушак кучланишга кўра қуйидагиларга бўлинади:

◆ чидамлиликнинг динамик кучи;

◆ чидамлиликнинг статистик кучи;

Ишлашда қатнашадиган мушак гуруҳлари ҳажмига кўра бўлинади;

◆ чидамлиликнинг ҳаракатда гавда мушаклари умумий ҳажмининг 1/3 қисми қатнашади;

◆ чидамлиликнинг регионал кучлари, яъни ҳаракатда мушак ҳажмининг 1/3 дан 2/3 гача қисмини қатнашади;

◆ чидамлиликнинг глобал кучлари, яъни ҳаракатда гавда мушакларининг 2/3 дан кўпроқ қисми қатнашади.

Иш кучининг турли хусусиятлари анаэроб ёки аэроб энергия манбаларини тасдиқлайди. Чидамлиликнинг динамик кучи унча юқори ҳаракатда бўлмаган такрорлаш ва мушак кучланиши оз бўлган машқлар учун хосдир, шунингдек, “тез” куч керак бўладиган даврий машқлар учун ҳам ўринлидир. Динамик куч тавсифига эга бўлган машқлар кучининг турли катталигида (жадаллик) ва бир неча марта такрорланиш (ҳажми) билан бажарилади. Чидамлилик динамик кучининг кўрсаткичлари оз ўлчамда максимал кучларнинг (тежалган куч) ривожланиш даражасига боғлиқ. Қоидага кўра, катта кучга эга бўлган одамлар куч машқларини бир неча марта бажардилар.

Инсоннинг максимал куч имкониятлари енгил ўтиш керак бўлган қаршиликнинг катталиги 20-30% бўлгандагина намоён бўлади. Юк оз бўлганда такрорлаш имкониятлари тез ўсади ва максимал

кучларга боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун куч қобилиятлари озгина миқдорда қаршилиқ ишлатиш йўли билан ривожланса, (тахминан максимал кучдан 75-80% кўп, яъни субмаксимал қувват зонасида) чидамлилиқ махсус ривожланмаслиги мумкин. Қаршилиқ кам бўлганда максимумдан (30-70%, яъни оз ва катта қувват зонасида), бир хил вақтда куч ҳам, чидамлилиқ ҳам ошади. Агар енгиб ўтиладиган қаршилиқ максимал куч даражасидан 20-30% кам бўлса, чидамлилиқ амалда ривожланмайди. Куч юки оғирлигининг 20% (шунга яқин) максималда қўлланилиши чидамлилиқнинг амалга ошишига олиб келади.

Муҳокамалар ва натижалар. Чидамлилиқ динамик кучини ривожлантириш учун, асосан, такрорлаш, оралиқ ва айланма усулларидан фойдаланилади.

Чидамлилиқнинг статистик кучи – асосан, танани маълум ҳолатда ушлаб туриш учун зарур бўлган чегаравий, чегарага яқин ва ўртача кучланишларни узоқ вақт сақлаб туриш билан боғлиқ бўлган фаолият бўлиб, кўп жиҳатдан мушакларнинг кучланишига боғлиқ.

Мушак максимал кучга қанчалиқ кам таъсир кўрсатса, чидамлилиқ шунча катта бўлади. 50% максимал кучга эга бўлган юк билан бажариладиган машқни 1 дақиқа давомида бажариш мумкин. Агар оширилган куч максималдан 15 % кам бўлса, иш давомий бўлиши мумкин. Мушакнинг максимал кучи билан статистик чидамлилиқ ўртасида боғлиқлик йўқ. Максимал кучларни оширишда, масалан: орқа мушакларнинг статистик чидамлилиги, қоидага кўра, жуда оз ўзгаради. Статистик машқларни “охиригача” бажаришдаги иш қобилиятини 3 босқичга бўлиш мумкин:

1. Энг мувофиқ иш қобилияти.
2. Компенсацияланган чарчоқ.
3. Декомпенсацияланган чарчоқ.

Машқлар хусусиятидан қатъи назар, статистик кучланишни бажариш давомийлиги инсон организмдаги ҳолати вазифаларининг биринчи босқичи давомийлиги 41,1-43,6%, иккинчиси 41,6-42,4%, учинчиси 13,6-16,5% умумий двомийлигини ташкил қилади. Шундай экан, статистик вазифага вақтнинг энг қулай таъсири (энг мувофиқ иш қобилияти плус чарчоқни компенсациялаш) максимумда 82 дан 86% гача ташкил қилади. Бу қонуният, статистик вазифалардаги чарчоқни пайдо бўлишига эътибор берган ҳолда, статистик чидамлилиққа эришишнинг ишлаш усулини қабул қилади.

Ёш ўтган сари чидамлилиқ кучи статистик кучайишда доимо кўпайиб боради. Чидамлилиқнинг ўсиши статистик кучда 13-16 ёш босқичида кузатилади, яъни жинсий ривожланиш даврида, кизларда 32% ўғил болаларда 29% ни ташкил қилади. Чидамлилиқ кучи статистикасини ривожлантириш учун турли изометрик машқлар қўлланади. Бу машқларни бажариш чарчоқни компенсациялаш босқичларини чегаралаб қўяди, яъни статистик вазифаларга кўра максималдан 82 -86% (тўхтатгунча).

Улар ёрдамида ҳамма мушак гуруҳларига таъсир ўтказиш мумкин. Изометрик машқлар тўпламига асосан 6-9 машқлар киради. Мушакнинг статистик кучланиш давомийлиги 12-20 с бўлиши керак. Табиийки, ҳар бир инсоннинг максимал статистик кучланиш давомийлиги у ёки бу машқларда ҳар хил бўлади.

Хулоса. Статистик машқлар бир оҳангда бажарилиб, руҳий зўриқиш ҳосил қилади, зерикарли бўлиб, тез чарчашга олиб келади. У билан машғулотлар давомида узлуксиз равишда шуғулланиш тавсия этилмайди. Куч хусусиятига эга бўлган изометрик машқлар организмни қаттиқ кучантириш орқали бажарилади. Шунинг учун 7-14 ёшдаги ўсмирларда қўллашда эҳтиёт бўлиш керак ва жуда кичик ҳажмда ҳам қуйидаги методологик усулий ҳолатга риоя қилиш керак:

◆изометрик кучланишда бажариладиган машқлар қон айланишни яхшиловчи (лўкиллаб югуриш, ҳар хил ривожлантирувчи машқлар) мушакларни динамик ишлаши билан биргаликда бажариш статистик чидамликни тезроқ оширади;

◆машғулотларда қўшимча юк билан бажариладиган машқларни қўллагаслиги айтилади, қўлланса ҳам 1-2 кг дан ошмаслиги керак;

◆статистик машқларни мушак чўзилтириш машқлари билан алмаштирган ҳолда бажариш керак, шундагина мушакларнинг асоссиз чўзилишига сабаб бўлмайди;

◆статистик вазифа қанчалиқ кўп бўлса, дам олиш ҳам шунчалиқ кўп бўлиши керак;

◆статистик машқларни дарснинг асосий қисми охирида бажариш тавсия этилади, лекин бир шарт билан, яъни дарснинг якунловчи қисми давомий ва динамикали бўлиш керак.

Адабиётлар

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. –Тошкент, 2000 й.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. –Тошкент, 2001 й.

3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. -Тошкент, 2002 й.
4. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.
5. 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 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
6. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85
7. А.К.Ибрагимов. Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00 №23].
8. 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
9. 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
10. S.S.Abdueva. Activities that increase children's interest in the sport of handball. Инновационное развитие науки и образование международная научно-практическая конференция, 2020.
11. А.Р.Нуруллаев М.Ю.Гафурова., Мансуров Ш.Ш. Деление спортивных занятий на периоды. Международная академия наук педагогического образования (манпо) Педагогическое образование и наука научно-методический журнал 6/2019 г ст 153-156
12. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi. “Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping”. ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal) ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2
13. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
14. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
15. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 486-492.
16. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES // Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
17. Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ // Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
18. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT // Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.
19. Fazliddinov F. Professional competence of the specialist in physical culture // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 501-504.
20. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
21. 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.
22. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
23. S.S.Abdueva The pedagogical significance of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed generation. Integration into the world and connection of sciences | Интеграция в мир

и связь наук | Dünyaya inteqrasiya və elmlərin əlaqəsi ISBN 978-9952-8405-4-4 DOI <http://doi.org/10.37057/A> 5 Ноябрь 2020

24. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

25. SH.Kadirov. Спорт как важный Фактор социализации учащихся. Professional formation of the future teacher Materials of the international scientific conference on May 22-23, Prague 2017

26. SH.Kadirov. Physical education as the necessary elements of sports culture. XIII international correspondence scientific and practical conference european research; innovation in science, education and technology doi:10.20861/2304-2338-2018-42

27. SH.Kadirov. Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. I international scientific specialized conference international scientific review of the problems of pedagogy and psychology Boston, USA, April 18-19, 2018

28. SH.Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol.7 No.12, 2019 ISSN 2056-5852

29. Sharifovich U. A. Athletics-The queen of sports impact athletics on the functional and physical state of man //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 112-115.

30. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.

31. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.

Rustam HASANOV

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrasida katta o‘qituvchisi

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI ANIQLASH VA OG‘IR ATLETIKA MASHQLARI ORQALI KUCH SIFATINI OSHIRISH METODIKASI

Maqolada qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, ularni aniqlash usullari, og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini oshirish metodikasi bayon qilingan.

***Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, yengil atletika, kuch sifati, qisqa masofaga yugurish, joydan uzunlikka sakrash, joydan uch hatlab sakrash, shtanga bilan o‘tirib turish.*

В статье описан уровень физической подготовленности легкоатлетов, бегущих на короткие дистанции, методы их определения, методика повышения силовых качеств с помощью упражнений по тяжелой атлетике.

***Ключевые слова:** физкультура, легкая атлетика, силовые качества, бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, приседания со штангой.*

The article describes the level of physical training of short-distance runners, the methods for their determination, the methodology for improving the quality of strength through weightlifting exercises.

***Key words:** physical education, athletics, quality of strength, running for a short distance, jumping from place to length, jumping three times from place to place, sitting with a barbell.*

Kirish. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg‘ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo‘naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Asosiy qism. Zamonaviy sportdagi yutuqlarning o‘ziga borishi, mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining oshib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi.

Qo‘llaniladigan vositalarning ta‘sir ko‘rsatish xususiyati va yo‘nalishiga ko‘ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo‘lib o‘rganiladi.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun zarur poydevor hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) yosh sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) jismoniy sifatlar - kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni tarbiyalash;
- 3) yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni bartaraf etish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo‘yadigan talablarga qat‘iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

- 1) tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan jismoniy sifatlarni takomillashtirish;
- 2) tanlangan sport turi bo‘yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini chuqurlashtirish;
- 3) musobaqada ishtirok etadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yosh sportchilarning MJT harakat ko‘nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta‘sirini kuchaytiruvchi turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo‘llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o‘xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog‘liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to‘sqinlik qiladi. Yosh sportchilarning mashg‘ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo‘yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg‘ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o‘zgartiriladi. (N.G. Ozolin, 2004; Yu.V. Verxoshanskiy, 1989-2004; T.Yu. Krutsevich, 2003; L.P. Matveev, 1991 V.N. Platonov, 1997, 2004; F.A. Kerimov, 2001, 2005; R.S. Salomov, 2005; K.T. Shakirjanova, 2009; Yu.M. Yunusova, 2005; S.A. Loktev, 2007; G.V. Markov, 2009 va boshq.)

Qisqa masofalarga yuguruvchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning natijalarini o‘stirish uchun kuch sifatini og‘ir atletika mashqlarini qo‘llagan holda oshirish maqsadga muvofiqdir. Mashqlar orasida dam olish vaqti kamaytirilib yoki ko‘paytirilib yuklamaning yo‘nalishini o‘zgartirish va samarasini ko‘paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Shuning uchun ishimizning maqsadi ham qisqa masofalarga yuguruvchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning kuch sifatini og‘ir atletika mashqlari orqali oshirish.

Qisqa masofalarga yuguruvchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning natijalarini o‘stirish kuch sifatini samarali tarbiyalovchi og‘ir atletika mashqlarini aniqlash yo‘li bilan amalga oshiriladi.

Tadqiqot Buxoro shahridagi 8-son umumiy o‘rta ta‘lim maktabining 8-sinf o‘quvchilari ishtirokida maktab yengil atletika seksiyasida o‘tkazilib, tadqiqotda ishtirok etgan 24 nafar o‘quvchilarni 2018-yil sentabr oyida dastlabki nazorat test sinovlaridan so‘ng jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli farqlanmaydigan nazorat guruhi va tajriba guruhlariga ajratildi. Guruhlar bo‘yicha test-sinov natijalarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari 3.1-jadvalda keltirilgan.

Har bir guruhda 12 nafardan o‘quvchi qizlar bo‘lib, test-sinov natijalari umumiyashtirilib, o‘rtacha ko‘rsatkichlar 1-jadvalda ko‘rsatilgan.

1-jadval. Tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlarini qiz bolalarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

T/r	Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
1.	30 metrga yugurish (soniya)	6,1	6,2
2.	60 metrga yugurish (soniya)	11.4	11.5
3.	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	128	125
4.	Joydan uch hatlab sakrash (sm)	317	311
5.	Shtanga bilan o‘tirib turish (kg)	36,5	36,4

Muhokamalar va natijalar. Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, test-sinovlar ko‘rsatkichlari ikkala guruhda ham deyarli bir xil, uncha farqlanmaydi, hatto tajriba guruhlarini qiz bolalarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ayrim testlarda sal yuqoriroq. Dastlabki test-sinovlari natijalaridan kelib chiqqan holda Buxoro shahridagi 8-son umumiy o‘rta ta‘lim maktabining 8-sinf o‘quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligining pastligini ta‘kidlab o‘tishimiz, hamda ularning bu ko‘rsatkichlarini, ya‘ni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini ko‘tarishimiz lozim.

1. Yugurish pedagogik test-sinovlari.

30 m, 60 metrga yugurish test-sinov turlari kuch, tezkor-kuch, tezkorlik, chaqqonlik sifatlarining rivojlangalik darajasini aniqlashga yordam beradi.

Tadqiqotimizda ishtirok etayotgan 15-16 yoshli maktab o‘quvchilarining tezkorligini tarbiyalashda o‘yin-musobaqa shaklida o‘z imkoniyati va xohishiga qarab qisqa 40-60 metrgacha bo‘lgan masofalarga maksimal tezlikda yugurish yuklamalarini turli shakldagi estafetalarda “Kim birinchi, kim tezkor?” shiori ostida bajarish yuqori samara beradi.

Bu mashqlar qayta takroriy usulda, nisbatan to‘la tiklanib keyin qayta bajariladi.

Yugurish uchun kerakli masofa qat‘iy o‘lchangan yoki har qanday tekis joyda start va finish chiziqlari tortilgan yo‘lakda o‘tkaziladi. Past startdan turib yugurishda (30 m dan tashqari) yo‘lakchalar soniga qarab 4 - 6 nafar musobaqadosh qatnashadi. Mashg‘ulotlar vaqtida ham musobaqalarda ham start - hakam tomonidan start pistoletini otish yoki bayroqchalar yordamida buyruq beriladi. Finishda natija hakamlar tomonidan 0,1 soniya aniqlikka ega bo‘lgan sekundomer yordamida qayd etiladi.

Qisqa masofaga mo‘ljallangan barcha yugurish mashqlari qo‘llanadi:

- startdan - 15 - 20 metrga, qayta takroriy usulda yugurish;
- og‘irliklar bilan - 15 - 20 m ga qayta takroriy usulda yugurish;
- asta-sekinlik bilan tezlanishli 20 - 30 m ga qayta takroriy usulda yugurish va marraga kelish texnikasi;
- masofalarni vaqtga yugurishlar;
- 1-2 - o‘rinlarni aniqlash uchun nazorat va musobaqa yugurishlar.

2. Sakrash pedagogik test-sinovlari.

Ko‘psakrashlar kuch, tezkor-kuch, tezlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini va sakrovchanlikni, rivojlantiradi. Bunda o‘quvchilarni bir oyoqda oxirgi kuchi qolgunicha sakrab to‘xtashigacha yoki ikkinchi oyoqqa o‘tib ketishigacha bo‘lgan sakrashlar hisobga olinadi. Mashqlarni sport zalda yoki tekis maydonda bajarishlari mumkin. Sakrash sanog‘ini bolalarining o‘zlari mustaqil yoki sherigi sanashlari mumkin. Ko‘p sakrash turini topshirishlari uchun tayyorgarlikni arg‘amchida sakrash, harakatli o‘yinlar - quyon, kenguru, qurbaqa, chumchuq va boshqalar taqlid qilinib sakrashlarni o‘yin-musobaqa shaklida bajarishlari orqali

muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

3. Joyidan turib uzunlikka sakrash.

Joyidan turib uzunlikka sakrash kuch va tezkor - kuch sifatini aniqlashga yordam beruvchi me'yor hisoblanadi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash tezkor - kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlardan biri hisoblanadi. Uzunlikka sakrash maydonchasida bajariladi. Shunga mos keladigan maydonchada start chizig'i tortiladi, ruletk (santimetrli lenta, lineyka) yordamida sakraladigan joy tomonga 5 (10) sm bo'linishlar asosida belgilar tushiriladi. Qatnashuvchi start chizig'ini bosmagan holda turishi lozim. Ishtirokchi yarim cho'qqaygan tayanch holatidan qo'llarni oldinga - yuqoriga erkin silkitib, ikki oyoqlari bilan keskin tepsinib, qumga qo'nishni bajaradi; natijasini o'lchash tepsinish chizig'idan tepsinish chizig'iga yaqinroq bo'lgan masofada bo'lgan qumdagi iz o'lchanadi. Bu qo'nishda shug'ullanuvchi gavdasining yoki oyoq-qo'llarining qumda qoldirgan eng orqadagi, ya'ni tepsinish chizig'iga eng yaqin bo'lgan iz. Shuning uchun sakrash texnikasini o'zlashtirish paytida uchish va qo'nish fazalarida qo'llar harakatiga a'lohida ahamiyat berish lozim. Sakrash paytida tepsinish chizig'ini oyoq uchi bilan bosib olinsa, sakrash hisoblanmaydi.

Sakrash uch imkoniyatda bajariladi va eng yaxshi natija santimetrlarda bayonnomaga yoziladi. Natija 1 santimetr gacha aniqlik bilan qayd etiladi.

Xulosa. Mashg'ulot jarayonida arg'imchida sakrash, og'irlikni oshirgan holda bir joyda turib sakrash, ko'tarib qo'yilgan tayanchga va tayanch osha sakrash, joyidan turib natijaga sakrash mashqlari bajariladi.

Qisqa masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilarning natijalarini o'stirish uchun kuch sifatini og'ir atletika mashqlarini qo'llagan holda tadqiqot davomida o'sish dinamikasini solishtirsak, tajriba guruhi keskin farqlanib ancha yutuqlarga erishganligi aniqlandi.

Tadqiqot davomida natijalarning o'sishidan, masalan:

-30 metr ga yuqori startdan yugurishda nazorat guruhida o'sish 0,2 sekund va 3,4 foizga teng bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkichlar 0,4 sekund va 6,5 foizga teng;

-60 metr ga yugurishda nazorat guruhida o'sish 0,4 sekund, 3,5 foizga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 0,4 sekund va 6,5 foizga teng;

-joydan uzunlikka sakrash test-sinovida esa ko'rsatkichlarning nazorat guruhida o'sishi 5sm, 3,9 foizga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 12sm va 9,6 foizga teng;

-joydan uch hatlab sakrash test-sinovida esa ko'rsatkichlarning nazorat guruhida o'sishi 12sm, 3,8 foizga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 41sm va 13,2 foizga teng;

-shtanga bilan o'tirib turish test-sinovida esa ko'rsatkichlarning nazorat guruhida o'sishi 3,7 kg, 9,9 foizga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 8,7 kg va 23,3 foizga tengligidan ma'lum bo'ldiki, qisqa masofaga yuguruvchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning kuch sifatini oshirishda tavsiya qilingan mashqlarning samaradorligi tadqiqotda amaliy isbotlandi.

Adabiyotlar

1. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

2. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.

3. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 486-492.

4. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.

5. Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

6. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT //Journal of Critical Reviews. – 2020. – T. 7. – №. 6. – C. 466-469.

7. Fazliddinov F. Professional competence of the specialist in physical culture //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 501-504.

8. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
9. 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.
10. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
11. S.S.Abdueva The pedagogical significance of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed generation. Integration into the world and connection of sciences | Интеграция в мир и связь наук | Dünyaya inteqrasiya və elmlərin əlaqəsi ISBN 978-9952-8405-4-4 DOI <http://doi.org/10.37057/A> 5 Ноябрь 2020
12. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
13. SH.Kadirov. Спорт как важный Фактор социализации учащихся. Professional formation of the future teacher Materials of the international scientific conference on May 22-23, Prague 2017
14. SH.Kadirov. Physical education as the necessary elements of sports culture. XIII international correspondence scientific and practical conference european research; innovation in science, education and technology doi;10 20861 2304-2338-2018-42
15. SH.Kadirov.Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. I international scientific specialized conference international scientific review of the problems of pedagogy and psychology Boston, USA, April 18-19, 2018
16. Sh.Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol.7 No.12, 2019 ISSN 2056-5852
17. Sharifovich U. A. Athletics-The queen of sports impact athletics on the functional and physical state of man //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 112-115.
18. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.
19. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.

Рауф РАХМОНОВ

Бухоро давлат университети
факултетлараро жисмоний маданият
ва спорт кафедраси катта ўқитувчиси

ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРИШДА МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА АСОСИЙ ЖИХАТЛАРИ

Мазкур мақолада ўрта масофага югурувчи спортчиларнинг ўқув йили давомида мусобақаолди тайёргарлигининг тузилиши ва асосий жиҳатлари илмий асослаб берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада”, мусобақаолди тайёргарлиги (МОТ), ўрта масофа, узоқ масофага югурувчи.

В данной статье научно обоснованы структура и основные аспекты предсоревновательной подготовки бегунов на средние дистанции в течение учебного года.

Ключевые слова: физкультура, спорт, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” и “Универсиада”, предквалификационная подготовка (мо), бегун на средние дистанции, длинные дистанции.

In this article, the structure and main aspects of pre-competition training of mid-range athletes during the academic year are given on a scientific basis.

Key words: physical education, sports, “seed of Hope”, “harmonious generation” and “Universiada”, pre-competition preparation (MOT), medium-distance, long-distance runner.

Кириш. Мустақиллик туфайли юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга аълоҳида эътибор берилмоқда. Шунингдек, ушбу эътибор нафақат спорт кўрсаткичлари, балки миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли восита бўлиб хизмат қилмоқда, Президентимиз ва ҳукумат томонидан қабул қилинган фармон ҳамда қарорлар асосида жисмоний тарбия ва спорт юксак чўкки сари қанот ёзмақда. Кечаги ёш спортчи болалар бугун нафақат ўзбек спортида, балки Олимпия ўйинлари, жаҳон ва Осиё чемпионатлари мусобақаларида ўз натижалари билан фахрли шохсупалардан жой олиб, юртимиз шон-шуҳратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмоқда.

Лекин, тараққиёт “ғилдираги” тўхтаб қолиши мумкин бўлмаганидек, спорт натижалари ҳам ўсмай қолмайди. Бинобарин, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тизими ва услубларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш, инновацион технологияларни яратиш ва улардан фойдаланиш зарур бўлади. Ушбу муаммолар, ўз навбатида, соҳа бўйича юқори малакали кадрлар тайёрлаш, ўқув–машғулот ва мусобақа жараёнларини илмий асосда ташкил қилиш, истеъдодли спортчиларни тарбиялаш қўламини кенгайтириш муҳимлигига эътибор қаратади.

Албатта, бу борада сўнгги йилларда қатор илмий масканларда арзигулик илмий-тадқиқот ишлари амалга оширила бошлади [12, 13, 15].

Шунга қарамай, ҳали жойлардаги спорт мактабларида, таълим муассасаларида фаолият кўрсатаётган спорт тўғрақларида ўтказилаётган машғулотлар, туман, шаҳар ва вилоятлар миқёсида ташкил этилаётган мусобақалар сифати ва самарадорлигини етарли деб бўлмайди. Жумладан, азалдан Олимпия ўйинлари дастуридан жой олган енгил атлетика Республикамиз бўйлаб мунтазам ўтказилиб келинаётган барча мусобақалар, хусусан, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби мусобақалар таркибидан жой олган бўлсада, ҳали ушбу спорт тури бўйича ҳалқаро миқёсга лойиқ спорт усталари етиштирилмаяпти.

Асосий қисм. Педагогик кузатувлар ва олиб борилаётган статистик маълумотлар ҳамда илмий тадқиқот [1, 2] натижалари шундан далолат берадики, умумтаълим мактаблари, АЛ, КХКлари ҳатто олий ўқув юрларидаги енгил атлетика тўғрақ шўъбаларида шу спортнинг алоҳида турлари (қисқа, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар, узунликка ва баландликка сакровчилар, найза, босқон ва диск улоқтирувчилар ва ҳ.к.) бўйича шуғулланувчилар кўп эмас. Машғулотлар кўп йиллик спорт тайёргарлигининг даврийлиги, табақалаштирилган услублар ва воситаларга дидактик тартибда асосланмайди. Ушбу муаммо, айниқса, ўрта масофага югурувчи спортчилар тайёрлаш жараёнига тааллуқлидир. Агар енгил атлетиканинг мазкур ихтисослиги бўйича ўқув-машғулот ва такомиллаштирув гуруҳларида шуғулланаётган спортчиларнинг тайёргарлик даврига мансуб умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик босқичларида ўтказилаётган машғулотлар мазмуни, ҳажми, шиддати ва йўналиши нисбатан мақсадга мувофиқ деб тан олинса, тайёргарликнинг мусобақаолди босқичи замон талаблари даражасида шаклланмаган.

Биобарин, бугунги кунда ўрта масофага югурувчи спортчиларни олий ва ўрта махсус таълим муассасалари шароитида мусобақаларга тайёрлаш масаласи илмий объект сифатида ўта долзарб назарий ва амалий аҳамият касб этади.

Тадқиқот мақсади: ўрта масофага югурувчи спортчиларнинг ўқув йили давомида мусобақаларга тайёрлаш дастурини ишлаб чиқиш ва илмий асослаб бериш.

Тадқиқот вазифалари:

1. 800 м масофага югурувчи спортчиларнинг мусобақаолди тайёргарлик босқичида кўлланиладиган машғулотлар циклини ўрганиш.

2. Ўрта масофага югурувчи спортчилар учун ўқув режасидаги машғулотлардан ажралмаган мусобақаолди тайёргарлик дастурини ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини педагогик тажриба асосида аниқлаш.

Ўрта масофага югурувчи спортчиларни тайёрлаш жараёнида мусобақаолди тайёргарлик цикли ўта муҳим ва ҳал қилувчи босқич бўлиб ҳисобланади. Ушбу босқич йиллик тайёргарлик жараёнидаги саралаш ва асосий мусобақалар циклини ўз ичига олиб, 4-7 ҳафта давом этади [2].

МОТ цикллари ва мазкур цикларда ўтказиладиган машғулотлар моҳияти ва мазмуни илмий тадқиқотлар объекти сифатида кенг доирада ўрганилган [12, 15, 17, 18].

Сўнги йилларда ўрта масофаларга югурувчилар мусобақаолди тайёргарлик босқичида ўтказиладиган машғулотларга алоҳида аҳамият берилмоқда. Мусобақа даврининг барча циклларида эришилган юксак спорт формасини турғун даражада сақлаб туриш ва юқори спорт натижаларини намойиш этиш ўта долзарб илмий мавзу сифатида кўпчилик амалиётчилар ва мутахассис олимлар диққатини тортиб келмоқда [8, 10, 14].

Н.Г.Озолиннинг [27] фикрига кўра, юкламаларнинг тақсимланиши, дам олиш оралиғининг муддати, машғулот юкламаларига педагогик таъсир кўрсатишни аниқлашда индивидуал имкониятларни эътиборга олиш муҳим аҳамиятга эгадир. Бунда мусобақаолди тайёргарлик ролининг ўсиши асосий мусобақани туган ўринга боғлиқ деб ҳисоблайди. Мусобақаолди тайёргарликнинг куйидаги тизимини [13, 14, 19] таклиф қилганлар: айрим машқларни юқори шиддат билан бажарганда 1 ҳафта катта жадаллик билан машғулотлар ўтказиш, 2 ҳафта олдинги ҳафта ҳажмининг 50-60% билан, сўнгра бир-икки кун дам олиш. Мусобақа олдида оёқ-қўл мушаклар чигалини ёзиш, югуриш йўлкасида югуриб кўриш каби машқларни тавсия этганлар. Лекин қайси ёшдагиларга қандай воситалардан фойдаланиш услуги берилмаган.

Мутахассисларнинг [8, 9, 10] таъкидлашича, ўрта масофаларга югуришда малакали югурувчилар учун масъулиятли мусобақаларда мусобақаолди тайёргарлик босқичи 14 кунгача давом этади. Бу кунларда машғулот юкламалари ҳажми анча камайиши, лекин жадаллик олдинги даражада қолиши ҳамда юқори бўлиши ҳам мумкинлиги кўрсатилади. Охирги ҳафталик юкламалар мусобақа бошланишидан камида 5 кун олдин бўлиши керак, деб ҳисоблайдилар.

Ф.П.Суслов, Ж.К.Холодова [30] ўзига хос воситаларга аҳамият бериб, воситалар ва тайёргарлик усулларида фойдаланган ҳолда юқори даражадаги махсус иш қобилиятига эришиш учун қулай замин яратиш мақсадида мавсумнинг асосий мусобақаларига тайёргарлик кўриш учун 4-6 ҳафта давом этадиган мезоцикли таклиф этадилар.

Йилнинг муҳим мусобақаларига [13] мусобақаолди тайёргарлик мусобақа даври (мусобақага бевосита тайёргарлик босқичининг) махсус циклида ўтказилиши керак. Бу босқични тузишдаги хатолар, ютуқлар ўсишининг секинлашуви ёки ёмонлашувига олиб келади. Шундан маълум бўладики, бевосита муҳим мусобақалардан олдинги машғулот юкламалари бир қолипга солинган бўлмасдан, балки спортчининг индивидуал ҳолатига мос равишда тузилиши керак, лекин мусобақаолди тайёргарлик босқичини тузиш нуктаи назаридан куйидагилар умумий аҳамиятга эгадир:

- микроцикли шундай тузиш керакки, бунда айрим микроцикл доирасида спортчи дам олиш имкониятига эга бўлсин. Бу шарт айниқса старт олдида бўладиган охирги икки кунда пухта бажарилиши керак;

- мусобақаолди тайёргарлик босқичида бўладиган мусобақаларда спортчиларнинг иш қобилиятини ривожлантиришга эътибор қаратиш лозимдир, шу билан бу босқичдаги мусобақалар асосий мусобақаларга айланиб кетмасдан, ёрдамчи рол ўйнаши керак. Чунки охирги ҳолда улар ҳал қилувчи мусобақага мунтазам тайёргарликда ҳалақит беради, муддатидан олдин энергия сарфланишини келтириб чиқаради, спортчини руҳий эзиб юборади ва энг авжига чиққан лаҳзада унинг диққатини четга тортади;

- нуфузли мусобақаларда муваффақиятли чиқишлардан кейин кўпинча спортчиларнинг иш қобилияти даражаси бирмунча пасайиб кетади, шунинг учун мусобақа тайёргарлигини доимо ошириб бориш керак;

- атлетикачини жисмонан ва руҳан юқори даражада зўриқишга олиб келувчи нуфузли мусобақалардан кейин машғулот юкламаларини бажариш циклига умумий ривожлантирувчи машқлар

билан (тахминан бир ҳафта давом этади) алмашлаб туриш керак;

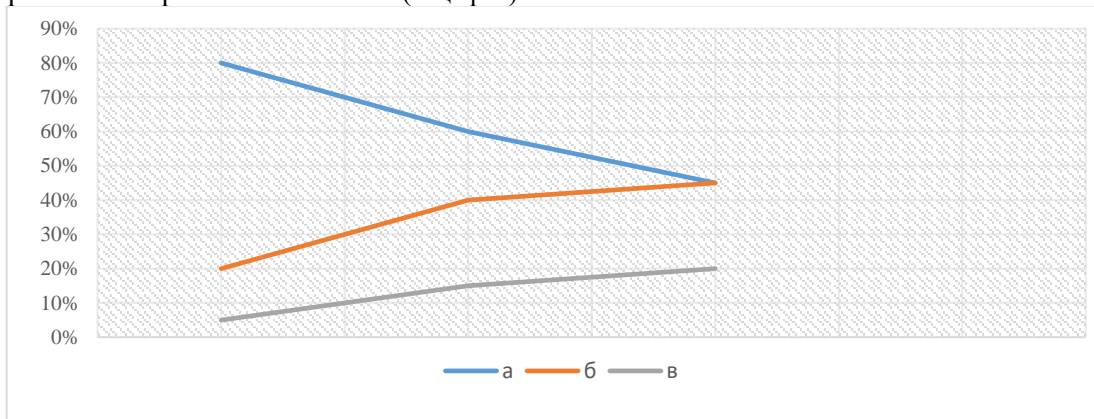
- бевосита тайёргарлик 4-5 ҳафта давом этиб, бу даврда спорт техникасига бирор-бир тубдан ўзгаришлар олиб кириб бўлмайди. Уни мусобақанинг ўзига хос шароитларида олиб бориш янада муҳимроқдир.

Г.Н.Максименко [28] ва А.С.Максимов [29] фикрича, ўрта масофаларда югуришда ёшлар орасида олиб борилган тадқиқотда мусобақаларга MOT босқичини тузишда бир ҳафталик микроциклда қуйидаги кетма-кетликни келтиради:

- 1-кун (ҳафтанинг охириги машғулоти тугагач, бир суткадан кейин) - дам олиш;
- 2-кун - кичик тезкор-кучга эга юкломани бажариш;
- 3-кун - дам олиш;
- 4-кун - мусобақа.

Муҳокамалар ва натижалар. Ўрта масофаларга югуришда 17-21 ёшли спортчилар учун мусобақа олди мезоцикли машғулот юкломаларини тақсимлашда энг самарали вариант деб, [13] томонидан ишлаб чиқилган, 1-расмда кўрсатилган мезоцикл топилган. Кўпгина мутахассисларнинг [13, 21, 16, 18] ҳисоблашича, кескин мусобақаларга тайёрланишда мусобақаолди тайёргарликнинг давоми (4-6 ҳафта) босқичи зарурлигини кўрсатади, турли типдаги микроцикллар эса ўзига хос “қурилиш блоклари”ни ташкил қилиб, улардан мусобақаолди тайёргарлик босқичи тугалланган машғулот цикли тузилиши ҳосил бўлади. Айнан шу 4-6 ҳафта ичида спортчилар қуйидаги масалалар ечимини топадилар:

- саралаш мусобақаларидан кейинги тикланиш (4-7 кун);
- жадал машғулот ишларига киришиб кетиш (3-5 кун);
- кўпроқ машғулот юкломаларини бажариш (1-ҳафта);
- жадал ва модел машғулот ишларини ўтказиш (7-10 кун);
- стартга етиб боришни таъминлаш (1-ҳафта).



1-расм. Н.Г.Никитушкин бўйича нуфузли стартларга тайёргарликда мусобақаолди микроциклларида машғулот юкломаларининг тақсимланиши

Шартли белгилар:

А - югуришнинг умумий ҳажми (юқоридан % ҳисобида);

Б - энергия таъминотининг аэроб-анаэроб режимида югуриш ҳажми (микроциклнинг умумий ҳажмидан % ҳисобида);

В - қувват таъминотининг анаэроб режимида югуриш ҳажми (микроциклнинг умумий ҳажмидан % ҳисобида).

Н.Г.Озолин [27] ҳисоблашича, асосий мусобақаларга юқори даражада тайёр бўлиб бориш учун мусобақаолди тайёргарликнинг кўпроқ давом этадиган (6-7 кун) босқичи талаб қилиниб, бу босқичнинг мақсади муҳим стартларга кун ва соатларга тайёр ҳолда етиб боришни таъминлашдир.

Мусобақаолди тайёргарлик босқичининг асоси - бу мусобақа шартлари ва талабларини акс эттирувчи, яъни тақрорланувчи 7 кунлик ёки ундан камроқ кунлардан иборат микроцикллар кўринишидаги оқилона тузилган машғулот юкломаларидир. Бу босқич батафсил кундалик шахсий (6-8 ҳафталик) режа кўринишида тузилиб, унда тайёргарлик, шунингдек, машғулот юкломаларининг асосий воситаларини режалаштириш ҳамда мусобақаларда қатнашиш, организмни чарчоқдан тиклаш учун қўлланиладиган ҳаммом, фармакология, физиотерапия ва бошқа усуллардан фойдаланиш йўллари бериб ўтган.

Шу билан бирга бу барча воситалар қуйидаги мусобақаолди тайёргарлик босқичини тузиш қоидаларида ўз аксини топган:

- йилнинг энг асосий мусобақаларида қатнашувчи жамоа таркибига саралаш ҳуқуқини берувчи мусобақалардан кейинги икки ойлик муддатга қатъий рия қилиш лозим;

- саралаш мусобақаларини асосий мусобақа режаси бўйича ҳамда худди ўша кун, ҳафта ва соатда ўтказиш мақсадга мувофиқдир;

- саралаш мусобақасидан кейин мусобақаолди тайёргарлик босқичи бошланишидан олдин тикловчи микроцикл бўлиши шарт [18].

Етакчи олимлар [6, 12, 22] таъкидлашларича, МОТ босқичи ўзининг пухта ифодаланган тузилиши ва аниқ мақсадларига эга бўлиши шарт деб ҳисоблайдилар:

- асосий саралаш мусобақалари ва мамлакат биринчилиги мусобақаларидан кейин организмнинг иш қобилиятини тиклаш;

- жисмоний тайёргарлик ва техник-тактик маҳоратни янада такомиллаштириб бориш;

- спортчиларда бошқариш ва ўз-ўзини бошқариш ҳисобига юқори руҳий тайёргарликни яратиш ва қўллаб-қувватлаш;

- мусобақа фаолиятини яратиш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш;

- юқори даражада мумкин бўлган спорт натижаларига йўналтирилган тайёргарликнинг ҳамма сифатларидан жисмоний, техник, тактик ва руҳий томонидан максимал фойдаланиш учун қулай шароитларни таъминлаш.

Мамлакат биринчилиги ва асосий мусобақа ўртасидаги ораликқа боғлиқ бўлган бу босқичнинг давомийлиги 6-8 ҳафтани ташкил этади. У, одатда, икки мезоциклдан иборат. Улардан бири (катта ҳажмдаги юкламалар йиғиндиси) юқори даражадаги спорт натижаларига эриштирувчи, жисмоний сифатлар ва иш қобилиятларнинг ривожланишига қаратилган бўлиб, иккинчиси - спорт ҳаракатининг ўзига хослиги, спортчилар таркиби, ташкилий муаммолари, об-ҳаво ва бошқа таъсирларни инobatга олган ҳолда спортчини аниқ белгиланган мусобақаларга олиб чиқишдан иборат. Муаллифнинг фикрича, спортнинг айрим турлари, айниқса циклик турларида мусобақаолди тайёргарлик босқичида ўтказилган тажриба унинг куйидаги тузилишини ишлаб чиқиш имконини беради.

Биринчи мезоцикл-асосий:

- тикловчи ва киришувчи (6-8 кун);

- машғулот юкламаларининг юқори ҳажми ва жадаллигини ҳисобга олган ҳолда иш қобилиятини ошириш мақсадида зарбдор машғулот (14-28 кун);

Иккинчи мезоцикл - мусобақаолди:

- асосий стартга бевосита олиб чиқиш (14-21 кун). Мақсад машғулот юкламаларининг айрим параметрларини пасайтириш йўли билан мусобақаларга олиб чиқиш, мусобақалар шарт-шароитларига мослаштириш каби мезоциклларни таклиф этганлар.

Хулоса қилиб айтганда бу мураббий ва спортчиларга барча мумкин бўлган вариантларни ҳисобга олган ҳолда мусобақаолди тайёргарлик босқичи тузилишини янада оқилона режалаштиришга ёндашиш ва ёшларни мусобақаларга қизгин тайёрлаш вақтида хатога йўл қўймасликка ёрдам беради.

Адабиётлар

1. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Тошкен, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].

2. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.

3. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.

4. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.

5. Абдуллаев М.Ж. Взаимосвязь физическое и психического развития детей в процессе физического воспитания. // Журнал. Вестник интегративной психологии. Ярославл, 2018. №17. 10-13 б. [13.00.00№23].

6. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. –Тошкент: “Баркамол файз медиа” нашриёти, 2017 й. 620 бет

7. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

8. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

9. M.J. Abdullaev. 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. 115-122 pg.
10. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html
11. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // *The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI* Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320
12. 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 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
13. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research* (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85
14. S.S.Tajibaev, M.J.Abdullaev, A.T.Niyazov, O.Y.Niyazova. This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2020, Volume 7, Issue 6, Pages 2907-2914
15. A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young girls handball players // *Academical. An International Multidisciplinary Research Journal* 2.35-39p
16. A.K.Ибрагимов. Психологические особенности мотивации спортсменов // *Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].*
17. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.
18. 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
19. 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
20. S.S.Abdueva. Activities that increase children's interest in the sport of handball. *Инновационное развитие науки и образование международная научно-практическая конференция, 2020.*
21. F.Fazliddinov, M.Toshev N.Sabirova, B.Do‘stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews* ISSN- 2394-5125. 2020
22. F.Fazliddinov, K.Kobiljonov. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока. *Научно-методический журнал (МАНПО) №1 2020 год. Стр. 100-103*
23. M.Fatullaeva, F.Narzullaev. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. *ACADEMICIA. An international multidisciplinary Research Journal. 2020 йил май. 1446-1450 бетлар. 10.5958/2249-7137.2020.00344.4*
24. Raxmonov R.R. O‘quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o‘rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligining ilmiy metodik jurnali. –Toshkent, 2020. 3-son may-iyun. 78-81-bet.
25. Рахмонов Р.Р. Оммавий спорт мусобоқаларда ўрта масофаларга югурувчиларнинг тутган ўрни. *Инновационное развитие науки и образования. Павлодар, Казахстан. Междунар. науч. - практ. конф., 2021, С. 19-21.*
26. Рахмонов Р.Р. Ўрта масофа югурувчиларининг жисмоний тайёргарлиги учун инновацион технологиялар. *Ҳозирги замон тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: Муаммолар ва истиқболлар Халқаро онлайн илмий амалий анжумани. –Бухоро, 2006-май. 591-595-бет*
27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: “Астрель”, 2003. - 672 с.
28. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. - Киев: “Здоровья”, 1978. - 180 с.
29. Максимов А.С. Система комплексного контроля бегунов на средние дистанции // *Теория и практика физ. культуры. - М., 2000. - №5. - С. 28-30.*
30. Суслов Ф.П., Холодова Ж.К. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. - М., 1997. - 227 с.

Яхши ФАЙЗИЕВ

Бухоро давлат университети
факультетлараро жисмоний маданият ва
спорт кафедраси ўқитувчиси

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Мақолада мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари болалар организмнинг куч, тезлик ва чидамлик кўрсаткичлари яхшиланишини белгилайдиган функцияларининг физиологик бошқарилишини яхшилашда энг муҳим ўринни асаб тизими, айниқса, мушак зўриқишларида организмнинг функциялари яхшиланишини таъминловчи алоқаларнинг шаклланиши тўғрисида иш олиб борган олимлар тадқиқотлари ўрганилган.

Калит сўзлар: бола, жисмоний тарбия, физиология, мактаб, функция, чидамлик, куч, тезлик, организм.

В статье исследуется роль физических качеств дошкольников в улучшении физиологического контроля функций, определяющих силу, скорость и выносливость детского организма.

Ключевые слова: ребенок, физическое воспитание, физиология, школа, функция, выносливость, сила, скорость, организм.

The article examines the role of physical qualities in preschool children in improving the physiological control of the functions of the body, which determine the improvement of children's strength, speed and endurance.

Key words: child, physical education, physiology, school, function, endurance, strength, speed, organism.

Кириш. Болага туғилганидаёқ, унинг қонига алоҳида ривожланишнинг ирсий дастурлари томонидан жойлаштирилган жисмоний имкониятларнинг тегишли йиғиндиси ато этилган бўлади. Органлар, организм тузилмаларининг биологик етилиши давомида шахсий имкониятлар ривожланиб, инсоннинг ҳар хил жисмоний хусусиятларини белгилайди.

Е.А Пимонова (1990), Л.В Карманова ва бошқалар (1992) берган маълумотларга кўра, сўнгги 20 йил мобайнида болаларнинг жисмоний ривожланишида қайд этилган умумий ижобий йўналишлар (гавданинг барча ўлчамлари катталашуви) фонида уларнинг ҳаракат тайёргарлигида сезиларсиз ўсиш кузатилади, бир қатор кўрсаткичлар эса (тезкорлик, тезлик-куч, имкониятлари) анча пасаяди.

Шунга қарамай, мутахассислар, жисмоний сифатларни мақсадли тарбиялаш айнан мактабгача даврда бошланиши керак, деб ҳисоблайдилар (Вавилова Е.Н., 1974,1980; Кистяковская М.Ю., 1980; Волков А.В., 1981; Вильчковский Э.С., 1983).

Асосий қисм. Болалар ва ўсмирлар ҳаракат фаоллиги сифат жиҳатларини ривожлантиришнинг физиологик омиллари мушаклар ҳамда вегетатив органлар фаолиятининг бошқарилишини такомиллаштиришда намоён бўлади. Қисқа муддатли, тезкорлик ва куч ҳаракатларида асаб-мушак тизими фаолияти бошқарувини яхшилашга кўпроқ аҳамият берилади. Бирмунча узоқ муддатли фаолиятда ҳаракат функцияларини такомиллаштириш билан бирга вегетатив функцияларни мувофиқлаштириш ҳам жиддий аҳамият касб этади. Бироқ болалар ва ўсмирлар организмнинг куч, тезлик ва чидамлик кўрсаткичлари яхшиланишини белгилайдиган функцияларининг физиологик бошқарилишини яхшилашда энг муҳим ўринни асаб тизими, айниқса, мушак зўриқишларида организмнинг функциялари яхшиланишини таъминловчи алоқаларнинг шаклланиши эгаллайди.

Шундай қилиб, болалик даврида куч, тезлик ва чидамликнинг ўзаро алоқадорлигига оид турли-туман шаклларни белгиловчи физиологик механизмлар ҳам хилма-хилдир. Шартли-рефлектор омиллар муҳим аҳамиятга эга. Машғулотлар давомида бирор йўналишдаги куч, тезлик ёки чидамликни ривожлантирувчи ҳаракатлар учун марказий асаб тизимида мушаклар ҳамда вегетатив органлар ишини дастурлаштиришнинг маълум шакллари юзага келади.

Боланинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг ёш динамикаси В.С.Фарфель (1957, 1959), Ф.Г.Казарян (1969), Л.В.Карманова (1971), Н.А.Фомин, В.П.Филин (1980) ва бошқаларнинг ишларида очиб берилган.

Олимлар фикрича, бола ҳаётининг олтинчи йили кучни (Г.М.Касаткина, 1982; В.Н.Новохатько, 1982), жумладан, тезлик-куч қобилятлари ҳамда ҳаракатлар тезкорлигини (Н.А.Ноткина, 1980; М.Н.Королева, 1985) тарбиялашнинг сенситив даври ҳисобланади.

Олти ёшда мазкур сифатларни шиддат билан ривожлантириш қобилияти сақланиб қолади ва умумий чидамлилики тарбиялаш имкониятлари пайдо бўлади (Н.В.Зимкин, 1956; В.Г.Фролов, 1977; Г.П.Юрко, А.В.Яшченко, В.В.Белоярцева, 1976; Н.А.Ноткина, 1980 ва б.).

Т.Ю.Логвинанинг (1991) фикрича, 5-6 ёшли болаларда куч, чидамlilik, эгилувчанлик, маконда мўлжал олиш каби сифатлар энг кучли намоён бўлади, асосан, ўғил болаларда ушбу кўрсаткичлар кизларга нисбатан юқорирок.

Етти ёшда мунтазам машғулотларда ҳаракатлар мувофиқлиги етакчи сифат бўлиб қолади (А.И.Козлов, 1964; Л.И.Пензуллаева, 1972; Г.М.Касаткина, 1982). Шунингдек, турли мувофиқлаш (координация) қобилиятларининг энг жадал ривожланиш даври 4-5 ёшлар ораси эканлиги тўғрисида маълумотлар бор (Т.И.Осокина, 1983; 1986; Л.Т.Майорова, 1988; В.М.Зуев, 1982 ва б.).

Бунда ҳаракатларни такрорлаш, табақалаштириш (дифференциациялаш) ҳамда уларнинг ўлчамларини олиш қобилиятларининг кўрсаткичлари бўйича ўғил ва киз болалар орасидаги жинсий тафовутлар аҳамиятсиз, яъни жиддий эмас. Бошқа кўрсаткичлар (вақт танқислиги шароитида ҳаракат фаолиятини тез ўзгартириш мақсадида мўлжал олиш қобилиятлари) бўйича етти ёшли ўғил болалар шу ёшдаги кизлардан ўзиб кета бошлайди. Бироқ ҳаракатларни мувофиқлаш қобилиятларининг кўпгина кўрсаткичлари бўйича ўғил болаларнинг яққол устунлиги фақат 13-14 ёшларга келиб кўзга ташланади.

В.М.Зуев (1992) тадқиқотларида қўлга киритган маълумотлар муаллифга мактабгача бўлган давр турли жинсли болаларда асосий ўлчамлари бўйича ҳаракатлар аниқлигининг нотекис ва ҳар хил муддатли ривожланиши билан тавсифланиши ҳақида хулоса чиқариш имконини беради. Тажриба кизларнинг беш ва олти ёшларда, ўғил болаларнинг эса етти ёшга келиб маконий аниқликқа оид топшириқларни бажаришда устунроқ эканлигини кўрсатди. Беш ва олти ёшга ўтган ўғил болаларда ҳаракатнинг вақт ўлчамини такрорлаш аниқлиги киз болаларникига нисбатан юқорирок, етти ёшли ўғил болалар эса тенгдош кизларга нисбатан топшириқни ёмонроқ уддаладилар.

Кизларнинг барча ёш гуруҳларида ҳаракатнинг динамик хусусиятини такрорлаш аниқлиги ўғил болалардагига караганда юқорирок.

Мактабгача бўлган даврда жисмоний сифатларнинг ривожланиш динамикасига хос жинсий тафовутларни қайд этар эканлар, олимлар мазкур тафовутларнинг катталиклари ҳамда ишончилиги хусусидаги саволга узил-кесил жавоб бермайдилар.

Айрим тадқиқотчилар асосий ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси бобида ўғил болаларнинг кизларга нисбатан устунлиги ҳақида фикр юритиб, болаларга жисмоний тарбия жараёнида табақалаштириб ёндашиш зарурлигини таъкидлайдилар (Ц.В.Какабадзе, 1971; З.И.Кузнецова, ва б., 1974; А.Е.Любомирский, 1979) бошқалари етти ёшгача ўғил болалар ва кизларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш даражасидаги фарқ у қадар жиддий эмас, уни жисмоний тарбия воситаларини танлашда эътиборга олиш шарт эмас, деб ҳисоблайдилар ва мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясига уларнинг жинсидан келиб чиқиб турлича ёндашиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатадилар (М.Н.Королева, 1985; Э.С.Вильчковский, 1989).

Кўпгина муаллифлар мактабгача ёшдаги болаларда алоҳида ҳаракат сифатларининг намоён бўлиш даражасида муайян ритм мавжудлигини аниқлаганлар. Ҳаракатларнинг энг юқори даражадаги мувофиқлиги кундуз кун кузатилган. Мушакларнинг ишчанлик қобилияти баҳорда орта бориб июнда максимал қийматгача етади, айни вақтда жисмоний ривожланиш суръатлари ҳам тезлашади (К.В.Смирнов, 1980). Олимлар ноқулай иқлим шароитлари болаларнинг жисмоний сифатлари ривожланишига салбий таъсир кўрсатишини қайд этадилар (Г.В.Сендек, 1972). Катта мактабгача ёшдаги болаларнинг алоҳида ҳаракат қобилиятлари ривожига сенситив даврларни эътиборга олган ҳолда акцентли таъсир кўрсатишнинг улкан имкониятлари тажриба ёрдамида тасдиқланган (Г.В.Шалигина, 1977; В.Г.Фролов, 1977; Г.М.Касаткина, 1982; М.Н.Королева, 1985; В.Г.Бакашвили, 1986; Л.Т.Майорова, 1988; В.М.Зуев, 1992 ва б.). Бу қобилиятлар шу ёш учун етакчи жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган бўлиб, улар фақат даражани кўтаришгагина имкон бермай, бошқаларининг тўлақонли, ҳар томонлама шаклланишини таъминлайди (Н.А.Ноткина, 1980).

Катта мактабгача ёшдаги болаларда чидамлилики тарбиялашда жисмоний юкларнинг тузилишини татбиқ этар экан, И.Г.Мальцева (1988) олти ёшда бир томондан чидамlilik билан жисмоний ишчанлик қобилияти орасида, иккинчи томондан, тезкорлик, тезлик-куч сифатлари ва чаққонлик орасида алоқадорлик ҳамда ўзаро бир-бирини тақозо этиш муносабатлари мавжуд эканлигини, улар кўп ҳолларда жуда аҳамиятли эканлигини аниқлади. Буни, эҳтимол, алоҳида ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш жараёнидаги ўзаро алоқадорлиги асосида ётувчи турли машқлар ва ҳаракатларни бажариш вақтида рўй берадиган инсон организмдаги ўзгаришлар умумийлиги билан

тушунтириш мумкиндир (В.С.Фарфель, 1957; Б.В.Сермеев, 1973; В.М.Зациорский, 1976; Б.В.Сермеев, В.Р.Николаев, 1979; В.С.Переверзев, 1985 ва ҳ.к.).

Етти ёшга келиб, жисмоний қобилиятларнинг ривожланишида миқдорнинг ва алоқадорлик даражасининг камайишига мойиллик кузатилади (И.Г.Мальцева, 1988). В.К.Бальсевич (1988), М.А.Годик (1988) куч, тезкорлик, чидамлик, чакқонликни фаол ривожлантиришни бу даврда жисмоний тарбия жараёнидаги энг муҳим мақсадлардан бири деб ҳисоблайдилар, чунки мазкур ёш даврида болалар энди мураккаб ҳаракат фаолиятларини бажара оладилар.

Муҳокамалар ва натижалар. Асосий ҳаракат турлари бўйича кўникмаларнинг шаклланиш тезлиги ва мустақамлиги, энг аввало, жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига боғлиқдир (А.И.Бикова, 1941; Е.Г.Леви-Гариневская, 1960; Э.С.Вильчковский, 1989; С.Я.Лайзене, 1987; И.И.Сергееня, 1973; Ю.Ю.Рауцкис, 1976 ва б.). Шунингдек, жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиган мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат сифатлари кўрсаткичларига ирсий таъсиротлар ўлчами худди тананинг барча ўлчамлари катталикларига (узунлиги ва оғирлиги) бўлгани каби юқори даражададир. Мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиб турувчи болалар орасида ўша дастур асосида ўтказилган тадқиқот ҳаракат сифатларининг намоён бўлишига ирсий таъсиротлар даражасининг пастлигини кўрсатди.

Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси бўйича турли адабиётларда болаларнинг жисмоний ва ҳаракат тайёргарлиги жараёни мазмуни бир хил талқин этилмайди.

Масалан, Т.И.Осокинанинг дарсликларидида ҳаракат фаолиятларини шакллантириш билан бирга жисмоний сифатлар: чакқонлик (шу жумладан, ҳаракатларни мувофиқлаш қобилиятлари), умумий чидамлик, тезлик-куч сифатлари, шунингдек, мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантириш зарурияти қайд этилади. А.В.Кенеман ва Д.Б.Хухлаеванинг ўқув қўлланмасида куч, чидамлик, эгилувчанлик, чакқонлик, тезкорлик каби жисмоний сифатларни мувозанатни сақлаш қобилиятини алоҳида ажратган ҳолда ривожлантириш зарурати хусусида сўз боради.

Шуни қайд қилиш керакки, амалиётчи ходим учун муайян усулий тавсиялар, тадқиқотларда ўрнатилган мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий ҳаракатлари шаклланиши ҳамда жисмоний сифатларининг ривожланишига оид ёш хусусиятларига асосланган етарли миқдордаги илмий-усулий адабиётлар ва дастурлар мавжуд эмас. Шунга кўра, бизнингча, жисмоний тарбиянинг асосий тамойилларидан бири – жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга адекватлиги тамойили – мазкур жараённинг устувор йўналишини унинг турли босқичларида инсоннинг ёшга мувофиқ ривожланиш тенденцияларига мос равишда ўзгартиришга мажбур қиладиган тамойил етарлича амалга ошмайди.

А.Н.Ливицкий, Х.А.Мелиев ва бошқалар фикрига кўра, мактабгача таълим муассасаларидаги ўқитиш ва тарбияга оид мавжуд дастурлар таҳлили болалар билан кун тартибидида ўтказиладиган жисмоний тадбирларнинг бош вазифаси асосий ҳаракатларнинг шаклланиши эканлигидан далолат беради. Мазкур мақсадни рўёбга чиқариш учун уларда, одатда, жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлардан иборат бўлган кенг қамровли ўқув материали тақдим этилган.

Айни вақтда мактабгача таълим муассасасидаги жисмоний тарбия вазифаларида кичик ёшлардан бошлаб жисмоний сифатларни мақсадли йўналтириш зарурати тўғрисидаги мулоҳазаларнинг йўқлиги эътиборни тортади. Фақат тайёрлов гуруҳи учун дастурда чакқонлик, тезкорлик, чидамлик ва кучни такомиллаштиришнинг мақсадга мувофиқлиги ҳақидаги муайян эслатма пайдо бўлади.

Хулоса. Мутахассисларнинг таъкидлашича, мактабгача ёшда сараланишнинг прогностик шакли муайян мураккабликларни юзага келтиради. Беш-етти ёшли болаларда ҳаракат сифатлари даражасини бевосита тестлаш ноаниқ натижа беради, чунки бу натижа мазкур сифатнинг мавжуд имкониятлари билан боғлиқми ёки унинг ёшга боғлиқ ҳолда шаклланиш суръатлари – тезлашган ёхуд секинлашган суръатига хос хусусиятларгами, аниқ эмас (Никитюк Б.А.ва б., 1975).

Адабиётларда мактабгача ёшдаги болаларда мактабгача таълим муассасаси шароитида ҳаракат сифатларини мажмуали ривожлантириш бўйича етарли миқдордаги тадқиқотлар мавжуд эмас.

Адабиётлар

1. Андерсон В.А. и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя детского сада: Из опыта работы / Сост. Ю.Ф. Луури.- М.: “Просвещение”, 1991.- 63 с
2. Антропова М.В. Физическое развитие, работоспособность и успеваемость учащихся восьмилетней школы // Физическая культура и здоровье детей и х. подростков. - М., 1966. - С.69-74.
3. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М.: “Наука”, 1982. - С. 42-168.
4. Асеев В.Г. Возрастная психология: Учебное пособие – Иркутск, 1989. – С.62-89

5. Бакашвили В.Г. К вопросу о физическом воспитании детей дошкольного возраста в семье // Научно-практические аспекты физической культуры и спорта: Сб. науч. тр. - Тбилиси, 1986. - С. 57-61.
6. Баландин В.А., Чернышенко Ю.К. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 5-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - №3. - С. 24-29.
7. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - ФиС, 1988.
8. Бальсевич В. К. Физическое воспитание ребенка в семье //Физическая культура. - 1997. - №3. - С.50.
9. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: “Теория и практика физической культуры”, 2000. - 275 с

Muazzam FATULLAYEVA
Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrası o‘qituvchisi

Alisher USMONOV
Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy
madaniyat va sport
kafedrası o‘qituvchisi

Marjona ZUBAYDULLAYEVA
Buxoro davlat universiteti
2-bosqich talabasi

VOLEYBOLCHILARDA SAKROVCHANLIK SIFATINI BAHOLASH TEXNOLOGIYASI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Maqolada 19-21 yoshli voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish metodikasi ilmiy jihatdan asoslangan.

Kalit so‘zlar: sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sakrash texnikasi, joydan vertikal sakrash, musobaqa sikllari, sakrash mashqlari, sakrash koordinatsiyasi.

В статье научно обоснована методика развития прыгучести у волейболистов 19-21 года.

Ключевые слова: прыжки, прыжковая выносливость, техника прыжков, вертикальные прыжки с места, соревновательные циклы, упражнения на прыжки, координация прыжков.

In the article, the methodology for the development of saccharification abilities of 19-21-year-old volleyball players is scientifically based.

Key words: jumping, jumping endurance, jumping technique, vertical jump from place to place, competition cycles, jumping exercise, jumping coordination.

Kirish. 2020-yil 23-sentabrdagi O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ 637-son Qonunini, 2000-yil 26-maydagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 76-II-son Qonunini, 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni, 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-sonli Farmoni va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrdagi 735-sonli “Aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorlari, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga oid chiqqan hukumat qarorlarida belgilangan vazifalar, barcha ta’lim muassasalarida bugungi kunda eng dolzarb masala, ya’ni aholi o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport harakatini kuchaytirish, uning ommaviyligini oshirish, shu jumladan, barcha ta’lim tizimidagi yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, Vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga yetkazish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini yangi usul va vositalar orqali tashkil qilish va o‘tkazish, ko‘proq o‘quvchi-yoshlarni sport mashg‘ulotlariga ommaviy ravishda uzluksiz jalb qilishga va rivojlantirishga qaratilgan hamda ommaviy-sport tadbirlarini tashkil qilishga yo‘naltirilgan.

Asosiy qism. Ko‘p sonli voleybol mashg‘ulotlarini vizual kuzatish, voleybolga o‘rgatish va voleybolchilar tayyorlash jarayonlarini tahlil qilish natijasida shu narsa ko‘zga tashlandiki, sakrab ijro etiladigan o‘yin usullarini shakllantirishga doir mashqlarni qo‘llashda shu usullarga muvofiq sakrash turining kinematik va koordinatsion elementlari hamda fazalariga jiddiy e‘tibor qaratilmas ekan. Shunday tasavvur yuzaga keladiki, sakrash, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi tushunchalari go‘yo sakrab ijro etiladigan o‘yin usullari texnikasiga qarab ixtisoslashmaydi, aksincha, ushbu tushunchalarga bir xil ma‘no-mazmun va koordinatsion xususiyatlar bilan qaraladi. Sakrash turlariga o‘rgatish va ularni shakllantirish aynan shu prinsip asosida amalga oshiriladi. Vaholanki, sakrab ijro etiladigan o‘yin usullariga o‘rgatishda, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda joydan yoki yugurib kelib sakrashga tayyorlanish, qo‘llarni yoysimon yo‘nalishda (orqa-pastdan yuqoriga) faol harakatlantirish va inersion kuchni vujudga keltirish, debsinish, havoda (tayanchsiz holatda) zarur koordinatsiya - texnikani saqlash, muvofiq o‘yin usulini ijro etish, yerga qo‘nish va muvozanatni saqlash kabi kinematik faza - elementlarga alohida e‘tibor qaratish o‘ta muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayonni samarali tashkil qilish uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan bir qator blok-andozalardan foydalanish ijobiy natija berishi tahmin qilinadi.

Turli zonalardan turib yoki kerak zonaga tezkor harakatlanib zarba berish, to‘siq qo‘yish, to‘p uzatish, shu jumladan, to‘p uzatishda qo‘llaniladigan to‘liq (maksimal balandlikda) sakrashlar texnikasi, koordinatsiyasi va kinematik elementlari bir-biridan tamomila farq qiladi. Shunday ekan turli zonalardan sakrab ijro etiladigan o‘yin usullariga o‘rgatish va ularni takomillashtirishda qo‘llaniladigan mashqlar muayyan raqib jamoa yoki raqib o‘yinchining qarshilik ko‘rsatish taktikasiga asosan modellashtirilgan bo‘lmog‘i lozim. Bu borada o‘rgatiladigan sakrash turining kinematik elementlari, fazalari, biomexanik

qonuniyatlari va uni ijro etish texnikasiga urg’u berish muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, sakrash turlariga o’rgatishda uni ijro etish texnikasiga, hatto, taktikasiga ham jiddiy e’tibor qaratish darkor.

Voleybol to’garaklari, voleybol klublari va terma jamoalarga muvofiq nomzodlarni tanlov asosida qabul qilishda hamda o’quv-trenirovka mashg’ulotlarini o’tkazish davomida mutaxassis-trenerlar sakrash qobiliyati, sakrovchanlik va sakrash chidamliligi kabi jismoniy sifatlarga alohida e’tibor qaratishadi. Lekin barcha trenerlar ham ushbu qobiliyat va sifatlarni rivojlantirishda doimo samarali mashqlardan foydalana bermaydi va ularni shakllanish (o’sish) dinamikasini muvofiq testlar yordamida baholab berishni jiddiy masala sifatida qabul qilinmaydi. Vaholanki, sakrash ko’nikmalariga o’rgatish, sakrovchanlik va sakrash chidamliligini rivojlantirishda maqsadli mashqlarni tanlash, ushbu sifatlarni rivojlanish dinamikasini muntazam nazorat qilib borish (baholab borish) mazkur jarayonni samarali tashkil qilish imkoniyatini yaratadi.

Ana shu dolzarb muammolarni e’tiborga olgan holda biz turli yosh va sport tayyorgarligiga ega voleybolchilar ustida bir qator tadqiqotlar uyushtirdik.

Tadqiqotda voleybolga ixtisoslashtirilgan BuxDUda 2 yil davomida shug’ullanib kelayotgan 19-21 yoshli bolalar ishtirok etdi.

Maxsus asbob-moslama yordamida joydan vertikal sakrashning quyidagi kinematik elementlari o’rganildi:

- ikki qo’lning faol harakati asosida sakrash balandligi (klassik variant);
- faqat o’ng qo’lning faol harakati asosida sakrash balandligi (chap qo’l tanaga bog’lanadi);
- faqat chap qo’lning faol harakati asosida sakrash balandligi (o’ng qo’l tanaga bog’lanadi);
- ikki qo’lning faol harakatisiz sakrash balandligi (ikkala qo’l tanaga bog’lanadi);
- faqat o’ng oyoq bilan debsinish asosida sakrash balandligi;
- faqat chap oyoq bilan debsinish asosida sakrash balandligi.

Modifikatsiyalashtirilgan testlar yordamida esa o’ng va chap oyoqda maksimal marta tezkor o’tirib-turish (o’ng va chap oyoqning portlovchi kuchi) soni aniqlanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko’rsatdiki, klassik variantli joydan vertikal sakrash balandligi sakrovchanlikni ta’minlovchi bir qator kinematik elementlarini simmetrik ijro etilishi, o’ng va chap oyoq kuchining (portlovchi kuch) bir xil darajada rivojlanganligi, debsinish - sakrash vaqtida o’ng va chap qo’lning sinxron ravishda faol harakatlanishiga (ularning inersion harakatiga) uzviy bog’liq ekan. Jumladan, platformada turib, joydan vertikal sakrash balandligi oyoq-gavda-boshni oldinga egish, orqada qoldirilgan qo’llarni oldinga-yuqoriga bir xil tezlikda siltab harakatlantirish, oyoqlarni optimal burchakda bukish va nihoyat oyoqlarning portlovchi kuchiga asoslanishi aniqlandi. Ana shu kinematik omillarning tadqiqot ishtirokchilarida turlicha “kuchga” ega bo’lganligi, ularda sakrash balandligining katta diapazonda (22 sm.) qayd etilishiga olib keldi (1-jadval). Kinematik omillar (sakrash elementlarining funksional harakati) eng zaif shakllangan tekshiriluvchida sakrash balandligi 31 sm, nisbatan “kuchli” shakllangan tekshiriluvchi esa 53 sm bilan ifodalandi. O’rtacha statistik ko’rsatkich (\bar{x}) 43,6 sm ni tashkil etdi. Minimal va maksimal ko’rsatkichlar farqi (diapazoni) katta bo’lgani sababli o’rtacha ko’rsatkichning o’rtacha kvadratik og’ishmasi (σ) ham katta miqdor bilan farqlandi (4,32).

1-jadval. 19-21 yoshli voleybolchilarda joydan vertikal sakrash balandligi va uni ta’minlovchi ayrim kinematik omillarining rolini ifodalovchi ko’rsatkichlar (n=16)

Vertikal sakrash shartlari	Olingan natijalar	
	min – max	$\bar{x} \pm \sigma$
Platformada joydan vertikal sakrash (sm)	31 – 53	43,6±4,32
Faqat o’ng qo’lning faol harakati asosida sakrash (sm)	28 – 47	38,2±3,28
Faqat chap qo’lning faol harakati asosida sakrash (sm)	25 – 46	38,2±3,28
Ikki qo’lning faol harakatisiz sakrash (sm)	25 – 46	18,2±3,16
Faqat o’ng oyoqda debsinib sakrash (sm)	27 – 39	32,8±3,74
Faqat chap oyoqda debsinib sakrash (sm)	29 – 43	37,2±3,22

Faqat o’ng qo’lning faol harakati (inersion harakati) asosida joydan vertikal sakrash balandligi bo’yicha qayd etilgan min ko’rsatkich 28 sm, max ko’rsatkich 47 smni tashkil etdi. Ushbu ko’rsatkichlar oralig’i (diapozoni) 19 sm ga teng bo’ldi. O’rtacha statistik ko’rsatkich 38,2±3,28 sm. Ko’rinib turibdiki, an’anaviy tartibda aniqlangan joydan vertikal sakrash balandligi 43,6±4,32 sm ga teng bo’lgan bo’lsa, chap qo’l tanaga bog’langan holda faqat o’ng qo’lning faol harakati asosida qayd etilgan vertikal sakrash balandligi 38,2±3,28 sm ni tashkil etdi. Demak, sakrash balandligi birgina kinematik omilni “yo’q” qilinishi bilan 5,2 sm ga kamayib ketdi.

Faqat chap qo’lning faol harakati asosida joydan vertikal sakrash balandligi (o’ng qo’l tanaga bog’langan) 35,4±4,02 sm ga teng bo’ldi. An’anaviy tartibda sakrash balandligidan 12,2 sm ga kam miqdor bilan ifodalandi.

Faqat o'ng qo'lining faol harakati asosida qayd etilgan sakrash balandligi chap qo'l faol harakati bilan bajarilgan sakrash balandligidan 3 sm ga ortiq bo'ldi. Demak, ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, sakrash uchun debsinish vaqtida bajariladigan qo'llarning faol harakatida asimmetrik farq individual ko'rsatkichlarning minimal va maksimal natijalari o'rtasidagi oraliq diapozonlari bilan ham tasdiqlandi.

Chunonchi, o'ng qo'lining faol harakati asosida kuzatilgan sakrash balandligining min va max ko'rsatkichlari o'rtasidagi diapozon 19 sm ga, chap qo'l harakati bilan sakrash ko'rsatkichlari diapozoni 21 sm ni tashkil etdi.

Ushbu test natijalari shuni ko'rsatdiki, tadqiqotda ishtirok etgan tekshiriluvchi-voleybolchilarda qo'llarni bog'lagan holda sakrash balandligining minimal (14 sm) va maksimal (25 sm) ko'rsatkichlari katta diapozon (11 sm) bilan farqlanadi. Ehtimol qilish mumkinki, bunday katta diapozonli farq tadqiqotda ishtirok etgan voleybolchilarda oyoq mushaklari turlicha portlovchi kuchga ega ekanligi bilan asoslanadi.

Qo'llar bog'liq holda sakrash balandligining o'rtacha ko'rsatkichi 18,2 sm ga teng bo'ldi. Demak, qo'llar yordamisiz sakrash balandligi an'anaviy tartibda sakrash balandligidan (43,6 sm) 25,4 sm kam miqdor bilan farqlandi.

Qo'llar yordamida, lekin o'ng oyoqda alohida, chap oyoqda alohida debsinib sakrash testlari bo'yicha olingan natijalar oyoqlarning portlovchi kuchi asimmetrik xususiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Jumladan o'ng oyoqda debsinib sakrash balandligi o'rtacha $32,8 \pm 3,74$ sm ni tashkil etgan bo'lsa, chap oyoqda debsinib sakrash $37,2 \pm 3,22$ sm ga teng bo'ldi. Ko'rinib turibdiki, joydan vertikal sakrashda oyoqlar sinxron bukilib-yozilgan bo'lsada, chap oyoqning portlovchi kuchi o'ng oyoqnikiga qaraganda kuchliroq ekan. Ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, o'ng va chap oyoqning portlovchi kuchi simmetrik nisbatda yaxshi rivojlangan bo'lganda edi, vertikal sakrash balandligi 43,6 sm emas, balki undanda yuqori bo'lishi aniq edi.

Muhokamalar va natijalar. Qayd etilgan ko'rsatkichlar tahlilidan shunday xulosaga kelish mumkinki, sakrash vaqtida qo'llarning faol harakati (inersion harakati), oyoqlarning portlovchi kuchi simmetrik tartibda shakllanishi ta'minlansa, joydan vertikal sakrash ham, yugurib kelib sakrash ham ancha baland ko'rsatkichlar bilan ifodalangan bo'lur edi.

Oyoqlarning portlovchi kuchi asimmetrik nisbatda rivojlanganligi o'ng va chap oyoqda alohida maksimal tezlikda hamda maksimal marta o'tirib-turish testlari natijalari bilan ham tasdiqlandi (5-jadval). Chunonchi, o'ng oyoqda o'tirib-turish testining minimal ko'rsatkichi 3 marta, maksimal ko'rsatkichi 16 martani tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichlar diapozoni 13 martaga teng bo'ldi. O'rtacha statistik ko'rsatkich esa $6,5 \pm 2,4$ marta bilan ifodalandi.

Chap oyoqda maksimal tezlikda va maksimal marta o'tirib-turish soni esa 5-15 marta, ko'rsatkichlar diapozoni 10 martani tashkil etdi. O'rtacha statistik ko'rsatkich $8,8 \pm 2,9$ martaga teng bo'ldi. Demak, chap oyoqning portlovchi kuchi o'ng oyoqnikiga qaraganda yuksakroq ekan. Ushbu testlar natijalaridan ham portlovchi kuch asimmetriyasi yaqqol ko'zga tashlanmoqda.

Yuqorida qayd etilganidek, bugungi voleybolda sakrash chidamkorligi o'yin samaradorligini ta'minlovchi o'ta muhim omillardan biridir. Tadqiqot obyeti bo'lmish 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrash chidamkorligi “yuqoriga ko'tarilgan qo'ldan 25 sm balandda osilgan to'ldirma to'pga maksimal “marta sakrab qo'l tekkizish testi” orqali o'rganildi (2-jadvalga qarang).

Olingan individual natijalarning minimal ko'rsatkichi 4 marta, maksimal ko'rsatkichi esa 11 martani tashkil etdi. Ko'rsatkichlar farqi 7 martaga teng bo'ldi. O'rtacha statistik ko'rsatkich $6,7 \pm 1,04$ marta bilan ifodalandi. Shubha yo'qki, agar bir o'yin davomida faqat hujum zarbalarini ijro etish uchun 242-394 martagacha, to'siq qo'yish uchun 244-441 martagacha sakrash harakatlari talab qilinadigan bo'lsa, mazkur tadqiqot davomida qayd etilgan sakrash chidamkorligi (6,7 marta) nihoyatda past rivojlangan deb xulosa qilish mumkin. Demak, tekshiriluvchi voleybolchilar qayd etilgan sakrash hajmidan ham ko'p sakrashlari mumkin, lekin sakrash balandligi 25 sm dan kam bo'ladi. Bunday balandlikda sakrash hujum zarbalarini ham samarali ijro etish imkoniyatini bermaydi.

2-jadval. 19-21 yoshli voleybolchilarda o'ng va chap oyoq portlovchi kuchi va sakrash chidamkorligini ifodalovchi ko'rsatkichlar (n=16)

Test mashqlari	min – max	$\bar{x} \pm \sigma$
O'ng oyoqda maksimal tezlikda va maksimal marta o'tirib-turish (marta)	3 – 16	$6,5 \pm 2,4$
Chap oyoqda masimal tezlikda va maksimal marta o'tirib-turish (marta)	5 – 15	$8,8 \pm 2,9$
Yuqoriga ko'tarilgan qo'ldan 25 sm balandda osilgan to'pga maksimal marta sakrab qo'l tekizish (marta)	4 – 11	$6,7 \pm 1,04$

Xulosa. 1. Turli yosh va tayyorgarlikka mansub voleybolchilar mashg'ulotlarini vizual usulda tahlil qilish natijisida shu narsa aniqlandiki, bugungi voleybolda ustivor ahamiyatga loyiq sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda sakrash texnikasi, koordinatsiyasi va sakrash balandligini ta'minlovchi qator muvofiqlashgan holda ijro etilishiga jiddiy e'tibor qaratilmas ekan.

2. 2020-yilda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining rivojlanish dinamikasini o‘rganish bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar shundan darak beradi. Ushbu sifatlarni ifodalovchi ko‘rsatkichlarning o‘shish dinamikasi 19-21 yoshli voleybolchilarda o‘ta sust o‘sganligi bilan farqlangan bo‘lib, (sakrovchanlik 2sm ga, sakrash chidamkorligi 3,32 martaga), dastur bo‘yicha belgilangan me‘yoriy talablar darajasiga yetmaganligi aniqlandi.

3. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini ta‘minlovchi, shu bilan bir qatorda, sakrab ijro etiladigan o‘yin usuliga mos sakrash texnikasining tarkibini belgilovchi asosiy kinematik elementlari birligi hamda uning integratsion funksiyasiga rioya qilinmasligini isbotlab berdi. Aynan ana shu holat sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini voleybochilar imkoniyatidan past darajada ijro etishga olib keladi – deb xulosa qilishga imkon beradi.

4. Voleybolchilarda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini maqsadli hamda samarali rivojlantirishi uchun birinchi navbatda sakrab ijro etiladigan o‘yin usuliga mos sakrash texnikasiga o‘rgatish, uni lokal va integrallashtiruvchi maxsus mashqlar yordamida takomillashtirish darkor. Mazkur jarayonni maqsadga muvofiq tashkil qilishda biz shu bobda keltirilgan 1, 2 va 3 blok-andozalardan foydalanishni taklif qilamiz. Bundan tashqari voleybolga o‘rgatish, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish jarayoniga “sakrash texnikasi va taktikasini”, “sakrash texnikasi va taktikasini ta‘minlovchi kinematik elementlar” tushunchalarini kiritish maqsadga muvofiq deb o‘ylaymiz.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрири). -Тошкент, 26 май 2020 йил.
2. Мирзиёев Ш.М.“Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. –Toshkent, 2011-yil.
4. Mahmudov M.K., Narzullayev F.A. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Voleybol). -Buxoro. “Durdona” nashriyoti, 2019-yil. 65-67 betlar.
5. М.А.Фатуллаева, Ф.А.Нарзуллаев “15-17 ёшли волейболчиларнинг шахслараро муносабат жараёнлари ва психологик тайёргарлик хусусиятлари. Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва ечимлар. Халқаро онлайн илмий амалий анжуман. –Бухоро, 2020-йил 6-май. 614-617 бетлар.
6. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
7. 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.
8. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
9. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
10. Сабирова Н.Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
11. Akmalovich D. B. et al. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.
12. Nematovich K. S. The possibilities of physical culture in the modern youth internet community //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 177-180.
13. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иктисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.
14. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.

Abdurashid NURULLAYEV

Buxoro davlat universiteti
jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti kafedrası o‘qituvchisi

Murodjon RO‘ZIMBOYEV

Buxoro davlat universiteti
tabiiy fanlar fakulteti 1 bosqich talabasi

JISMONIY SIFATLARNI TARBIALOVCHI MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR TASNIFI VA METODIKASI

Maqolada jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o‘yinlar va jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi har xil o‘yin turlari to‘g‘risida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, harakatli o‘yinlar, jismoniy sifat, tezkorlik kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik.

В статье рассматриваются оздоровительные направления физических нагрузок и меры по их реализации, влияние оздоровительных факторов на организм, оздоровительных факторов в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, упражнения, движение, медицина, наука.

The article discusses the health-improving direction of physical activity and measures for their implementation, the impact of health-improving factors on the body of health-promoting factors in the process of physical education.

Key words: physical education, exercise, movement, medicine, science.

Kirish. Bolaning o‘shish va rivojlanishi bilan o‘yinlarning mazmuni o‘zgarib boradi: o‘yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy xarakterda bo‘lsa, keyinchalik u boyib boradi. P. F. Lesgoft o‘zining jismoniy mashqlar tizimida o‘yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o‘yin yordamida bolaning hayotiga tayyorlanishga e‘tibor qaratadi. Uning harakatli o‘yinlarni o‘tkazish uchun qo‘ygan talablari bugungacha o‘z qiymatini yo‘qatgani yo‘q. Masalan, u har bir o‘yin oldiga aniq maqsadlar qo‘yishi, o‘tkazilayotgan o‘yin qatnashchilarining kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o‘yin shug‘ullanuvchilariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi lozimligi, ularni tizimli tarzida hamda muntazam o‘tkazishi, o‘quvchilarning faolligi, mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi.

Asosiy qism. Maktab bolalari yoshiga mos o‘yinlarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga ko‘ra quydagi guruhlarga ajratish mumkin:

- tezkorlikni rivojlantiruvchi o‘yinlar;
- kuchni oshiruvchi o‘yinlar;
- chaqqonlikni rivojlantiruvchi o‘yinlar;
- chidamlilikni rivojlantiruvchi o‘yinlar;
- egiluvchanlikni tarbiyalovchi o‘yinlar.

Ayrim o‘yin turlari bolalarning barcha bo‘g‘inlariga mos kelishi mumkin, ya‘ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o‘yinlar ko‘pni tashkil etadi, ularda turli jismoniy sifatlar ketma-ket rivojlanishi mumkin. O‘yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tarbiyasi kengayishi, katta yoshdagi odamlar turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog‘liqdir. Darhaqiqat, o‘yinlarning oddiydan murakkabga tomon o‘shishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o‘yinning o‘ziga xos boshqa ko‘rinishlari bilan boyishi sababli amalga oshadi.

1. Tezlikni rivojlantiruvchi o‘yinlar.

Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar bajarilishi maksimal sur‘atda bo‘lishi lozim. Signalga binoan tezlikka javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko‘p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning biror qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o‘yinlar o‘quvchilarda tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Bunda ko‘proq ikki guruhning faol musobaqalashishiga olib keladigan o‘yinlar o‘tkazilishiga e‘tibor qaratiladi. Harakatdagi obyektga nisbatan bo‘lgan reaksiyani tarbiyalovchi o‘yinlar bu o‘rinda yaxshi natija beradi. Bunday o‘yinlarga “Mushuk va sichqon”, “Uchinchisi ortiqcha”, “Bo‘sh joy”, “Kim tez o‘ynaydi” kabilarni kiritish mumkin.

Masalan, “Uchinchisi ortiqcha” o‘yini harakatli o‘yinlardan biri hisoblanib, bolani tezkorlik, chaqqonlikka o‘rgatadi. O‘yinda o‘quvchilar doira shaklida ikkitadan turishadi, ikki o‘yinchi o‘yinni boshlab berishadi biri ushlovchi ikkinchisi undan qochishi kerak bo‘ladi. Agar ushlovchi ushlamasdan doira bo‘ylab

qochayotgan o‘yinchi juft turgan o‘yinchilar oldiga borib tursa uchinchi turgan o‘yinchi o‘z joyini tark qilib qochadi, agarda ushlovchi o‘yinchi ushlasa joylar almashadi va o‘yin shu tarzda davom etadi.

2. Kuchni rivojlantiruvchi o‘yinlar.

Bunda o‘qituvchi kerakli mushak guruhlarining rivojlantirishga kerakli ta’sir ko‘rsatadigan o‘yinlarni tanlashi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o‘yinlarda o‘quvchi o‘z tana og‘irligini, bironta tashqi og‘irlikni yoki raqib og‘irligini (qarshiligini) yengadi. Kuchni rivojlantirishda quyidagi o‘yinlar tafsifiya etiladi: “Xo‘roz - xo‘roz”, “Uloq”, “Otdan ag‘darish”, “Oqsoq bo‘ri va qo‘ylar”, “Chuqurga tushir” kabilar. Chunonchi, “Xo‘roz - xo‘roz” o‘yinida bolalar soni qancha ko‘p bo‘lsa, o‘yin shuncha qiziqarli bo‘ladi. Bu o‘yinda asosiy o‘g‘il bolalar qatnashadi. Bolalar ikkiga bo‘linib o‘ynaydilar. Ikki tomonda guruh sardorlari saylanadi. O‘qituvchi sinf o‘quvchilarini ikki jamoaga bo‘ladi. Ular bir-birlariga yuzma-yuz qarab turishadi. O‘rtaga ikki jamoadan bittadan ishtirokchi chiqadi. Ular qo‘llarini orqaga tutib bir oyoqda sakrashib, yelkalar bilan bir-birlarini itara boshlaydilar. Bunda birorta bola oldin oyog‘ini yerga qo‘yishi yoki orqasidagi qo‘lini bo‘shatib, o‘ynashi mumkin emas. O‘yinning asosiy maqsadi, o‘quvchilar kuchini sinash, chidamlilikni oshirishdan iborat.

Bu o‘yinning yana boshqa ko‘rinishi ham bor. Bunda ikkita o‘g‘il bola qatnashadi. Dastlab yerga doira shakli tiziladi. Shu doira ichida har ikkala bola ham qo‘llari orqasida, bir oyog‘ini ko‘tarib, ikkinchi oyog‘ida sakrab-sakrab bir-birini yelkasi bilan turtadi, doira ichidan chiqarib ketgan yoki ko‘tarilgan oyog‘ini yerga qo‘ygan bola yutqazgan bo‘ladi. Tezkorlik va kuchli rivojlantiruvchi o‘yinlar ma’lum bir vazifani hal etishda katta yordam beradi.

3. Chaqqonlikni tarbiyalovchi o‘yinlar.

Aniq harakat qilish zarur bo‘lgan, bajarish shartlari o‘zgaruvchan milliy o‘yinlarda chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo‘lishi kerak. Shunga tayangan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun “Almash qadamlar”, “Tiriltirishmi”, “Urdu-qochdi”, “Olacha tovuq”, “Kim chaqqon” kabi o‘yinlar tavsiya etilishi mumkin.

Misol uchun “Almash qadamlar” o‘yini ko‘rib o‘tish mumkin. O‘yinni butun sinf ikkiga bo‘linib o‘ynashi mumkin. O‘yinning qoidasi: bolalar uzunasiga saflanadilar, so‘ngra tartib bilan chiziq ustidan qadamlarini chimak qilib (ketma-ket) qo‘yib o‘tadilar. O‘yinning uch xilidan foydalanish mumkin:

1. Chiziq ustidan qo‘llarini yon tomonga uzatgan holda;
2. Qo‘llarini orqaga qilgan holda;
3. Qo‘llari bilan boshining orqasini ushlagan holda.

Kim shu o‘yinni chaqqon va xatosiz bajarsa, o‘sha g‘olib sanaladi. Chiziq ustidan yurishda harakatda kim muozanatni buzsaxato qilgan bo‘ladi va o‘yindan chiqadi. O‘yin shu zaylda davom etadi. O‘yinning dars vaqtida ham tanaffusda ham bajarish mumkin, bu o‘yinning tarbiyaviy ahamiyati: jismoniy jihatdan chaqqonlikni (o‘yin ma’lum bir muddatda bajarilishi, ya’ni qaysi guruh chiziqni tezda birinchi bo‘lib bosib o‘tishi kerakligi, bunda bolalar o‘yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri ishtirokchilarning xatti-harakatlari va hokazo kabi tamoyillariga e’tibor berishi kerakligi nazarda tutilyapdi) tarbiyalaydi, qomatni tik, to‘g‘ri tutishga o‘rgatadi. Bu o‘yinni guruhlarga bo‘lib o‘ynash bolada jismoniy tarbiyaga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. Bu o‘yindan qadimdan ota-bobolarimiz juda ko‘p foydalanishgan.

4. Chidamlilikni tarbiyalovchi o‘yinlar.

Ko‘pchilik milliy xalq harakatli o‘yinlarida nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Bunday o‘yinlarda jismoniy yuk (nagruzka) ham asta-sekin oshirib boriladi. Masalan, maydonni kattalashtirish, maydonni kichaytirmay turib o‘yinchilarning sonini kamaytirish, o‘yin jihozlari sonini ko‘paytirish (tayoqcha, ro‘molcha, do‘ppi, cho‘pon, to‘p va h.k) yugurish masofasini uzaytirish; to‘siqlar sonini oshirish; murakkab mashg‘ulotlarni qo‘llash va ularning sonini ko‘paytirish va h.k.

Ko‘rsatilgan bu usullar izchillik bilan qo‘llanilganda maqsadga tezroq erishiladi. Maskur jismoniy sifatni tarbiyalovchi o‘yinlarga “Oqsoq qarg‘a”, “Lanka”, “Podachi”, kabilarni misol qilib ko‘rsatish mumkin. Misol, “Oqsoq qarg‘a” estafeta tarzidagi o‘yin. O‘yinchilarning miqdori teng bo‘ladi, ikkita jamoada bir-biriga ro‘para turib, saf tortadi. O‘yinchilardan har biri navbat bilan o‘zining oyog‘i bog‘ich (ro‘molcha yoki tasma) bilan boldiridan sonigacha bog‘laydi. Har ikkala komandaning o‘yinchilari “Tayyorlan - Bajar!” buyrug‘i berilishini bilan qarshi jamoaning chizig‘iga qadar bir oyoqlab irg‘ishlab boradilar, undan keyin esa oyoqlaridagi bog‘ichni yechib olib, orqalariga qarab yuguradilar va uni o‘z jamoalaridagi navbatdagi o‘yinchiga beradilar. O‘yin bog‘ichiga keltirib beradigan so‘ngi o‘yinchiga qadar shu tariqa davom ettiriladi. Bog‘ichni birinchi bo‘lib o‘qituvchiga keltirib bergan jamoa g‘olib bo‘ladi.

5. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi o‘yinlar.

Maktab o‘quvchilarida egiluvchanlikni tarbiyalashga alohida e’tibor qaratish lozim, chunki yuqorida aytganimizdek, bu yoshdagi bolalarning egiluvchanlik sifatining o‘sishi sekinlashadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushak guruh va bo‘g‘inlariga ia’sir ko‘rsatuvchi o‘yinlar tanlab olinadi. Bu

o‘yinlar, asosan, maxsus sport jihozlari yordamida o‘tkaziladi. Og‘irliklar o‘rnida shug‘ullanuvchilarning o‘zlari ham qatnashishlari mumkin.

Faol egiluchanlik mushaklarning kuchiga bog‘liq. Mushaklarning cho‘ziluvchanlik jihatlari esa markaziy nerv tizimining ta‘sirida o‘zgaradi. Shuning uchun bu o‘yinlarga o‘quvchilarga zavq-shavq bilan qatnashishganda egiluchanlik yuqori bo‘ladi. Egiluchanlikni talab qiladigan o‘yinlardan oldin tegishli yengil jismoniy mashg‘ulotlar bajarilishi lozim.

Egiluchanlikni tarbiyalash uchun “Tizza ostida ro‘molcha”, “Tayoqni davraga uloqtirish”, “To‘siqdan sakrab o‘tish”, “Tosh o‘yin” kabi o‘yinlar tafsiya etiladi. Masalan, biz o‘quvchilar uchun qiziqarli va egiluchanlik sifatini oshiradigan “Tosh o‘yin”ini tafsiya etamiz. O‘yinda ishtirok etuvchilar doira bo‘lib turadilar, ularning har biri, bir o‘yinchidan tashqari, ko‘plariga beshtadan toshcha ushlab oladilar.

O‘yinning qoidasi: O‘quvchilarning birinchi sinoviga binoan o‘z toshlarini oldilariga tashlaydilar va doira markaziga orqa o‘girib turadilar. Ikkinchi sinovga muvofiq keskin ravishda dastlabki holatga buriladilar va har bir o‘yinchi o‘z tomoni oldiga harakat qiladi. Toshni olib ulgurmagan o‘yinchi yutqazgan hisoblanadi va o‘yin boshqatdan boshlanadi. Eng yengil, chaqqon va tez harakat qiladigan o‘yinchi g‘olib sanaladi. O‘yinchilarning toshni bekitishga yoki ularni bosib olishlariga ruxsat etilmaydi. O‘yinni boshlanishida sanash yo‘li bilan tosh berilmaydigan o‘quvchi aniqlaniladi. O‘yin boshlangandan keyin toshni olishga urunmaydigan va toshsiz qolgan o‘yinchi paydo bo‘ladi. O‘yin bolalarda egiluchanlik sifatini rivojlantiribgina qolmay, ularni uyushib harakat qilishiga da‘vat etadi, demakki, uyushqoqlik va hamjihatlik ruhida tarbiyalashga ham xizmat qiladi.

Muhokamalar va natijalar. Xalq milliy o‘yinlarining bolalar jinsiga qarab tasnif etishning o‘ziga xos sabablari mavjud, chunki kichik maktab yoshidagi o‘g‘il va qiz bolalar jismoniy rivojlanishida ba‘zi bir farqlar kuzatiladi. O‘g‘il bolalarning bo‘yi va og‘irligi o‘rtacha olganda ortiqroq, ko‘krak qafasi kengroq va o‘pkaning faoliyati hajmi kattaroq bo‘ladi. O‘g‘il bolalarda mustaqil kuchi yaxshiroq rivojlanadi. Unga bog‘liq ravishda harakat qobiliyatlari farqlanadi. O‘g‘il bolalar tezroq yugurishadi, uzoqroq va balandroqqa sakrashadi. Yaqinroq uloqtirishadi, ular kuchliroq va chidamliroq bo‘lishadi. Jismoniy rivojlanishning qonuniy xususiyatlari 1- va 2-sinflardagi o‘g‘il va qiz bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalarini tanlashda aks etmaydi, 3-sinfdan boshlab, o‘g‘il bolaga qiz bolalarga nisbatan ko‘proq mashqlar berish mumkin. Ularga yukni ko‘tarish va bir joydan ikkinchi joyga ko‘tarish, qarshilikni yengishi, uzoqroq muddatga yugurish, sakrash balandligini oshirish, shuningdek, uloqtirishidan nishon orasidagi masofani uzoqlashtirishdan iborat. Qizlarga mayin, ritmik raqs harakatlariga asosan xalq harakatli o‘yillarini o‘g‘il bolalarga qaraganda ko‘proq o‘rgatish kerak. Xalq harakatli o‘yinlarni mana shu xususiyatlarga qarab tanlash lozim. Shu jihatdan qaraganda milliy xalq harakatli o‘yinlarini ikki guruhga bo‘lib o‘rganishlari mumkin:

- o‘g‘il bolalarga mo‘ljallangan o‘yinlar - o‘g‘illar o‘yini;
- qiz bolalarga mo‘ljallangan o‘yinlar - qizlar o‘yini;
- ham o‘g‘il bolalar, ham qizlar o‘ynaydigan o‘yinlar - qo‘shma o‘yinlar.

O‘g‘il bolalarning fiziologik va jismoniy xususiyatlaridan kelib chiqib, ularga “Xo‘roz-xo‘roz”, “Cho‘pon qo‘l”, “Otdan ag‘darish”, “Tayoqni davraga irg‘itish”, “Lanka”, “Qilichbozlar” kabi o‘yinlarni tafsiya etish mumkin.

Qiz bolalarning o‘yini nisbatan kamchilikni tashkil etadi, shunday bo‘lsada, ularga “Tosh-terish”, “Chumchuqqa”, “Doira ichida raqs” va boshqalarni kiritish mumkin.

Qo‘shma o‘yinlarga “Almash qadamlar”, “Do‘ppi kiyishda kim g‘olib?”, “To‘rt muyum”, “Yulduz”, “Kunduz – kecha”, “Olomon poyga”, “Tizza ostida ro‘molcha”, “Uloq”, “Oqsoq qarg‘a”, “Oqsoq bo‘ri va qo‘ylar”, “Qarmoqcha”, “Podachi” kabi juda ko‘p o‘yinlarni tafsiya etish mumkin.

Xulosa. Milliy harakatli o‘yinlar tasnifidan ko‘rinadiki, ko‘pchilik o‘yinlar qo‘shma o‘yinlar hisoblanadi. Shuning uchun ularni o‘g‘il va qiz bolalar birgalikda bajaradilar. Kurash elementini o‘z ichiga olgan mashq bajarilayotganda, qizlar sherigi - dugonalari bilan birgalikda bir muncha osonroq o‘yinlarni bajaradilar yoki o‘qituvchining topshirig‘iga binoan boshqa guruhda shug‘ullanadilar. Yuqoridagilarni inobatga olib, xalq harakatli o‘yinlarni mana shu xususiyatlarga qarab tanlash lozim.

Adabiyotlar

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усуляти. –Тошкент, 2000 й.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. –Тошкент, 2001 й.
3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. -Тошкент, 2002 й.
4. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.

Shuhrat QURBONOV
Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrası o‘qituvchisi

YOSH BASKETBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH VA UNING MOHIYATI

Maqolada yosh basketbolchilarning jismoniy faoliyatini oshirib borish bosqichlari va ularda qo‘llaniladigan yuklamalar hajmi orqali yosh sportchilarni tarbiyalash yo‘llari ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: ta‘lim, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, jismoniy sifat.

В статье рассказывается о том, как тренировать юных спортсменов через этапы повышения физической активности юных баскетболистов и объёмы их нагрузок.

Ключевые слова: образование, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические способности, физические качества.

The article describes how to train young athletes through the stages of improving the physical activity of young basketball players and the scope of their downloads.

Key words: education, general physical training, special physical training, physical ability, physical quality.

Kirish. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg‘ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo‘naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Asosiy qism. Zamonaviy basketbolda jismoniy tayyorgarlikka yuksak talablar qo‘yiladi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1. Sportdagi yutuqlarning o‘shirib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi:

2. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo‘llaniladigan vositalarining ta‘sir ko‘rsatish xususiyati va yo‘nalishiga ko‘ra yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) guruhlariga bo‘lib o‘rganiladi.

Yosh basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan.

1. Yosh basketbolchilarning organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish.

2. Jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.

3. Yosh basketbolchilarning organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarini yo‘q qilish.

Yosh basketbolchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo‘lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo‘ljallanadi. U maxsus yo‘nalishga ega bo‘lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1. Yosh sportchilarning tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo‘ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish.

2. Organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish.

3. Tiklanish jarayonlarining kechish shidatini ortirishi.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo‘yadigan talablarga qat‘iy rioya qilingan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Yosh basketbolchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi.

- tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

- tanlangan sport turi bo‘yicha muvoffaqiyatli texnik–taktik takomillashuv uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

- ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko‘proq qatnashadigan alopida mushak guruplarini tanlab rivojlantirish;

Yosh sportchilarning MJT harakat ko‘nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari

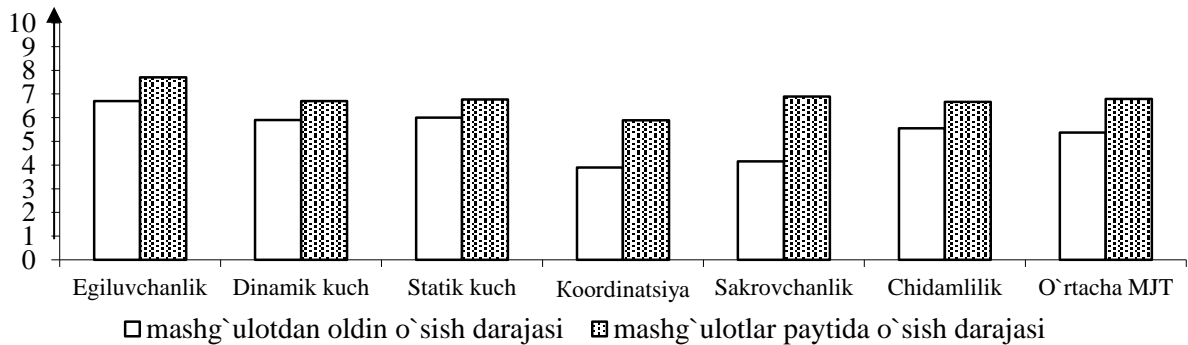
ularning sportchi organizmiga ta’sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo’llaniladi.

Muhokamalar va natijalar. Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o’xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog’liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to’sqinlik qiladi.

Yosh basketbolchilarning mashg’ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbatiga qo’yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg’ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o’zgartiriladi.

Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Yosh basketbolchilarning mashg’ulotlar davomida jismoniy rivojlanganlik darajasi (1-jadval).



Bundan tashqari, yosh basketbolchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish ham muhim omil hisoblanadi. Shu sababli yosh sportchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug’ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog’liq bilimlarni o’zlashtiribgina qolmay, o’z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi paytda sportchilarning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atamasidan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma’lum ma’noda o’xshash bo’lsalarda, lekin bir xil emas. Jismoniy qobiliyatlar, yosh sportchining u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta’minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir. Jismoniy tarbiya va sportda sportchilar qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan” degan iboralar o’z aksini topgan.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma-xil shakllarda namoyon bo’ladi.

Hozirda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari ham mavjud.

1. Harakat - jismoniy qobiliyatlarni yetakchi omili.
2. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog’liqligi.
3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi.
4. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).
5. Qobiliyatlar ko’rsatkichlarining qaytariluvchanligi.
6. Jismoniy qobiliyatlarining ko’chishi.
7. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarining o’zaro aloqasi va birligi.

Shu tufayli, yosh basketbolchilarning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o’zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarni yuzaga chiqarish darajasi ham o’zgaradi. Shuning uchun jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta’lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo’ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o’rgatish tamoyillari basketbolchilarda yagona talablarni o’zida aks etadi: ularda har qanday pedagogik jarayon ongliklik, faollik va boshqa tamoyillar asosida qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro’yobga chiqarilishi hal etilgan vazifalarga muvofiq bo’lishi shart.

Xulosa. Shunday qilib, maksimal yuklamaning haqiqiy ko’rsatkichlarini shug’ullanuvchilarning muayyan jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin. Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug’ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo’lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamaning ham o’ziga xos jihatlarini e’tiborga olgan, boshqa tamoyillarga rioya qilgan holda qo’llash zarur. Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko’ra yuklama ish hajmini aniq taqsimlash joiz.

Adabiyotlar

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun 2000-yil 27-iyun. Xalq so‘zi 1-2-betlar.
2. Vardiashvili.I.R. Talabalarning ilmiy bilish faoliyati. –Qarshi: “Nasaf”, 2006.
3. Krimov.F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. -T.: “Zarqalam”, 2004.
4. Гомелский А.И. Тактика баскетбола. –М.: “ФИС”, 1966 год.
5. Кожевникова З.А. Тренировка ловкости И бгстроти баскетболиста. -М.: “ФСИ”, 1971 год.
6. Qosimov A.Sh., O.T.Rasulov, A.X.Ismatullayev. Basketbol. Toshkent, 1986.
7. Ganchorova O.V. Yosh sportchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. –T., 2005.
8. Usmonxo‘jayevT.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin. -T.: “Ibn Sino”, 1990.

Sitorabonu ABDUYEVA

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrası o‘qituvchisi

JISMONIY MADANIYAT SOHASIDA INNOVATSION METODLARNI QO‘LLASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Hozirgi davr talabasi dunyoqarashi keng, erkin fikirlovchi voqelikka adekvat - to‘g‘ri baho bera oluvchi, o‘tkir zehni, mustahkam irodali, qisqa qilib aytganda, yuksak intellektual kuchga ega bo‘lmog‘i lozim. Buning uchun esa ta‘lim tizimiga yangi innovatsiyalarni ta‘sis etish zarur va shartdir.

Kalit so‘zlar: innovatsiya, metod, psixologiya, jismoniy madaniyat.

Студент должен обладать широким кругозором, свободомыслием, острым умом, твердой волей, словом, обладать высокой интеллектуальной силой. Для этого необходимо и необходимо внедрять новые инновации в систему образования.

Ключевые слова: инновация, метод, психология, физическая культура.

The student of the present period should have a sharp mind, strong - willed, in short, high intellectual power, capable of giving an adequate assessment to the broad, free-thinking realities of the worldview. To do this, it is necessary and necessary to establish new innovations in the educational system.

Keywords: innovation, method, psychology, physical culture.

Kirish. Ta‘lim tizimiga kirib kelayotgan yangilanishlar uning mazmuni, tuzilishi, usullarini qayta ko‘rib chiqish, mukammallashtirish zaruratini yuzaga keltiradi. Jumladan, oliy ta‘lim sohasi ham bundan mustasno emas. Hozirgi kunda oliy ta‘lim tizimida keng qo‘llanilayotgan modul tizimi, reyting asosida baholash, yangi pedagogik texnologiyalar, test sinovlari shular jumlasidandir.

Asosiy qism. Hozirgi davr talabasi dunyoqarashi keng, erkin fikirlovchi voqelikka adekvat - to‘g‘ri baho bera oluvchi, o‘tkir zehni, mustahkam irodali, qisqa qilib aytganda yuksak intellektual kuchga ega bo‘lmog‘i lozim. Buning uchun esa ta‘lim tizimiga yangi innovatsiyalarni ta‘sis etish zarur va shartdir. Talaba (sust) tinglovchi - obyekt bo‘lmay, ta‘lim jarayonining (faol) ishtirokchisi - subyektiga aylanishi zarur bo‘ladi.

Xo‘sh, ushbu jarayonda integratsiyalarning roli qanday? Avvalambor, integratsiya tushunchasining mohiyatini ko‘rib chiqaylik. Psixologik-pedagogik nuqtayi nazardan qaraganda integratsiya ijtimoiy-psixologik aspekt bo‘lib, biror bir yangilikni ijtimoiy sohaga tezkorlik bilan tatbiq etish va ta‘lim jarayonini jadallashtirish demakdir.

Innovatsiyalar esa faoliyat jarayonida turli ijtimoiy-psixologik to‘siqlarni yengish uchun shart-sharoit yaratib boradi. Ushbu jarayonda maqsadi, vazifasi va qiziqishlari turlicha bo‘lgan ijtimoiy guruhlar ishtirok etadi. Motivatsiyalar xarakterining tipi ham innovatsion faoliyat mazmuniga va sifatiga ta‘sir o‘tkazadi. Bundan tashqari innovatsiyalarni tatbiq etish jarayonida ustanovkalar, shaxsning yo‘nalishi va ma‘naviy axloqiy sifatleri ham ma‘lum darajada ahamiyat kasb etadi.

Talabalarni yangiliklar qabul qilish va unda ishtirok etishga tayyorgarligini shakllantirish, yangilikni qabul qilish qobiliyatini o‘stirish maqsadida, bilish jarayonini aktivlashtiruvchi ijtimoiy-psixologik usullardan foydalanish lozim. Bunday usullarga psixologik treninglar, rolli o‘yinlar va boshqalarni misol qilib keltirishimiz mumkin.

Hozirgi kunda ta‘lim tizimiga kiritilayotgan yangi pedagogik texnologiya jarayoni ham innovatsiyalar va integratsiyalarning yorqin misolidir.

Qo‘yilayotgan identiv maqsadlar, nazorat topshiriqlarni aniq fe‘llarda ifodalanishi talaba aqliy faoliyatining rejasini yaqqol ko‘rsatadi, o‘z-o‘zini boshqarishning yo‘nalishini belgilaydi. Bu innovatsion faollikning aniq ko‘rinishiga misol bo‘la oladi. Aqliy faoliyatni jonlashtirishda ushbu yo‘nalish maqsadlarni belgilashga yordam beradi. Maqsadning aniqligi esa, faoliyatning sermahsulligidir. Qachonki faoliyat o‘zining ijobiy natijalarini berar ekan, bu ayni muddaodir. Ammo ushbu jarayonni tashkil etishda talabalar o‘quv faoliyatiga ta‘sir qiluvchi ijobiy va salbiy omillar turkumi mavjuddir:

- bilim maskanlarida zamonaviy texnik vositalar va asboblarning mavjudligi;
- turli xil to‘garak, seksiya, bilim uylari faoliyat ko‘rsatishi va ularda qatnashish imkoniyatining borligi;
- oila muhitida yaratilgan moddiy va ma‘naviy shart-sharoitlar hamda shaxslarning ruhiy rag‘batlanishi yo‘lga qo‘yilganligi;
- shaxslar bilan o‘zaro muloqotlar o‘rnatilishining uzluksizligi va oilada shaxslararo iliq psixologik muhitning hukm surishi;

- turli televizion viktorinalar, bahslar, tortishuvlar, zukkolik, ijodkorlik, tezkorlik bo'yicha musobaqalar uyshtirilishi va ularda qatnashish (ishtirok etish) imkoniyati yaratilganligi;
- ortiqcha informatsiya, xabarlar ko'lamini kamaytirish (masalan, videolar, avtomat o'yinlar);
- yoshlarni ro'zg'or ishlari bilan band qilib qo'yish, oila muhitida mehnatning shaxslararo oqilona taqsimlanmasligi va shaxsni qat'iy yumush bilan shug'ullanishga majbur etilganligi;
- hozirgi davrda ayrim kasblarning nufuzini kamayib ketayotganligi talabalarning o'quv motivlariga kuchli ta'sir qilayotganligi;
- o'g'il va qizlarda vatanparvarlik va milliy iftixor tuyg'ularining beqarorligi va ularning shakllanishining orqada qolishi;
- yoshlar o'rtasida borliqqa, jamiyatga, shaxslararo munosabatga, isrofgarchilikka, fidoyillika nisbatan loqaydlikning mavjudligi va boshqalar.

Shunday ekan, yuqoridagi ijobiy omillarni kuchaytirish, salbiy omillar ta'sirini kamaytirish va yo'qotish chora tadbirlarini belgilab borish va integratsion jarayonda innovatsion omillarga alohida e'tibor berish, psixologik asoslarini o'rganish hamda tahlil qilib borish ijobiy natija beradi.

Mustaqil fikr-mulohaza insonda mavjud bilimlarni, fikr va voqelikka bo'lgan munosabatlarning erkin yuzaga chiqarilishidir. Albatda, ushbu jarayon o'z-o'zidan ro'yobga chiqmaydi, ayniqsa, ta'lim-tarbiyada.

Ma'lumki, ta'lim - o'qituvchi va o'quvchi orasida o'rnatiladigan pedagogik munosabatlar majmuidir. Ana shu munosabatlarda o'zaro ishonch, talab va tartib muhimdir, ya'ni bilimlar ortib boradi, intellekt mukamallashadi.

Ta'lim tizimiga joriy etilayotgan zamonaviy pedagogik texnologiyalardan ko'zlanayotgan asosiy maqsad ham xuddi ana shundadir. Yangicha yondashuv jarayonida bilim talabalarning o'z ijtimoiy tartiblari asosida paydo bo'ladi va xulq-atvor shaklini ham o'zgarishiga ta'sir qiladi. Mustaqil fikrlarni bildirar ekan, talaba ta'lim jarayonining faqat subyekti sifatida ham namoyon bo'ladi, ya'ni teng huquqli ta'lim dialogini vujudga keltiradi.

Ayniqsa ta'limni muammoli tashkil etish talaba o'quv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu jarayonni yanada muvaffaqiyatliroq chiqishi uchun psixologik asosga e'tiborni qaratish kerak.

Muhokamalar va natijalar. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida ta'lim jarayoni tashkil etilganda bilim egallashning bir qancha bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqichlari mavjud bo'lib, tayyor bilimlarni o'quvchi ongiga yetkazish, esga olish, esda saqlash, qayta esga tushurish, so'zlab berish, yozma ifodalash kabi holatlar bilish, tushunish darajalarini ifodalaydi. Bu darajalarda bilim oluvchidan ijodiy yondashuv talab etilmaydi. O'zlashtirishning keyingi darajalarida o'quvchilar olgan bilimlarini amalda tatbiq etishi, ma'lum natijalarni qo'lga kiritishi, to'ldirishi, boyitishi, o'zgartirishi, o'zining mustaqil nuqtayi nazariga ega bo'lishi talab etiladi. Bu o'zlashtirish darajalari uchun muammoli yondashuv ahamiyatli hisoblanadi.

O'quv jarayonini muammoli tarzda tashkil etish auditoriyaga o'ziga xos psixologik jihatdan yondashuvni talab etadi. Buning uchun o'quvchi va auditoriya o'rtasida hech qanday psixologik g'ov bo'lmasligi, iliq psixologik muhit yaratilishi kerak. Psixologik g'ovni olish uchun tanishuv treningi o'tkazish tavsiya etiladi. Tanishuv treningida har bir talaba ismini, ismining ma'nosini aytishi yoki ismini aytib, o'zida mavjud bo'lgan biror fazilatni ifoda etishi lozim. So'ngra bugungi mashg'ulotni samarali o'tkazish qoidasi qabul qilinadi. Ushbu jarayon auditoriya bilan birgalikda amalga oshiriladi. O'qituvchi bugungi mashg'ulotning samaradorligini ta'minlash uchun talabalar qanday qoidalarga amal qilishi lozimligini auditoriyadan so'raydi. Mashg'ulotning samaradorligini ta'minlash uchun quyidagi qoidalarga amal qilinishi tavsiya etiladi:

Gapni bo'lmaslik, bir-birini tinglash, tinglay olish ko'nikmasi, navbat bilan gapirish ko'nikmasi, qo'l ko'tarish qoidasiga amal qilish, sabr-toqatli bo'lish, o'zaro hurmat.

Darsni muammoli tarzda tashkil etish uchun birinchi galda talaba bahs-munozara yuritishga, fikrlarini erkin bayon etishga, tanqidiy munosabat bildirishga tayyor bo'lishi lozim. Buning uchun qo'yiladigan muammolarga bog'liq bo'lgan tushunchalar yuzaga chiqariladi. So'ngra muammoga aniqlik kiritilib, ma'lum xulosalar chiqariladi. Bu jarayon fikr mulohazalarda ifodalanadi.

Muammoni hal etish jarayonida talabani faol ishtirokini ta'minlash maqsadida darsni shartli ravishda quyidagi uch fazaga ajratish mumkin:

- *chaqiruv fazasi, anglash fazasi, fikrlash fazasi.*

Chaqiruv fazasi darsning birinchi bosqichi bo'lib, talabalardagi mavjud bilimlar aniqlanadi va talabani diqqati muammoga jalb etiladi. Chaqiruv fazasini tashkil etish uchun quyidagi shakldagi savollardan unumli foydalanish mumkin:

- *bu haqda qanday ma'lumotga egasiz? Bu xususda nimani bilishni xohlaysiz?*

Anglash fazasida qo‘yilgan muammoni anglab yetishi va hal etish nazarda tutiladi. Bunda turli interfaol usullardan foydalanish yaxshi samara beradi. Jumladan, mikroguruhlar tuzish, munozara tashkil etish va quyidagi tartibda savollar qo‘yish mumkin:

- siz uchun yangi ma’lumotlar bormi? Ushbu masala yuzasidan sizning fikringiz qanday? Sizda qaysi jihat katta taassurot qoldirdi? Buning ahamiyati nimada deb o‘ylaysiz? Qanday natija beradi deb o‘ylaysiz?

Fikrlash fazasida muammoning yechimi chiqarilib, mulohazalar bildiriladi. Talaba o‘zi xulosa chiqaradi. Talabalarni fikrlash fazasida diqqatini jalb etish uchun quyidagi savollar bilan murojaat qilinishi samarali sanaladi:

- bu haqida qanday o‘ylaysiz? Qanday yangi fikrlar keldi? Fikringizni asoslay olasizmi?

Xulosa. Biz ichki psixologik to‘siqlari kuchli bo‘lgan melanxoliklarda kuzatuvlar olib borib, quyidagi natijalarga erishdik:

300 ta talabning 44 foizi melanxoliklar bo‘lib, ularning 8 foizi a‘lo, 47 foizi o‘rta, qolganlari qoniqarli o‘zlashtirgani holda, 56 foizi talaba o‘rtadan yuqori intellekt darajasiga ega bo‘lgan. Darslar interfaol usullar va noanaviy tarzda tashkil etilganda 15 foizi a‘lo, 69 foizi yaxshi darajada o‘zlashtirishga, aqliy qobiliyatlar - intellekt dinamikasi esa 84 foiziga o‘sishiga erishilgan.

Adabiyotlar

1. 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 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

2. Ибрагимов А.К. Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].

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. Abdueva Sitorabonu Savridin qizi When planning the training of handball teams of university students, take into account the functional status of athletes by their temperament types International Journal On Economics, Finance And Sustainable Development Journal homepage: www.researchparks.org/ ISSN (electronic): 2620-6269/ ISSN (printed): 2615-4021 197-205p

5. F.Fazliddinov, K.Kobiljonov. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока. Научно-методический журнал (МАНПО) №1 2020 год. Стр. 100-103

6. A.R.Nurullaev Methods of developing endurance in students through the use of folk games in physical education classes. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13

7. А.Р.Нуруллаев М.Ю.Гафурова., Мансуров Ш.Ш. Деление спортивных занятий на периоды. Международная академия наук педагогического образования (манпо) Педагогическое образование и наука научно-методический журнал 6/2019 г ст 153-156

8. Abdueva Sitorabonu Savridin qizi. “Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping”. ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal) ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2

9. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

11. Kuldoshovich K. S. Physical Training Of Young Athletes And Its Importance // The American Journal of Social Science and Education Innovations. – 2020. – Т. 2. – №. 11. – С. 406-409.

12. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 486-492.

13. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features // Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

14. Сабирова Н. Р. Значение Физической Культуры В Современном Обществе // Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

15. Akmalovich D. B. et al. Psychological Impact Of Football Games To The Formation Of Individuality Of The Student //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.
16. Fazliddinov F. Professional competence of the specialist in physical culture //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 501-504.
17. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
18. 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.
19. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
20. Нуруллаев А. Р. Основные формы и сущности экономической демократии //Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – 2017. – С. 227-228.
21. Ибрагимов А. К. Основа Физкультурного Образования Школьников–Зна-Ния По Физической Культуре //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 128.
22. Nurullaev A. R. Methods of developing endurance in students through the use of folk games in physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 520-524.
23. SH.Kadirov. Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. I international scientific specialized conference international scientific review of the problems of pedagogy and psychology Boston. USA. April 18-19. 2018
24. SH.Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol.7 No.12, 2019 ISSN 2056-5852
25. Нуруллаев А. Р., Гафурова М. Ю., Мансуров Ш. Ш. Деление спортивных занятий на периоды //Педагогическое образование и наука. – 2019. – №. 6. – С. 153-155.
26. Nematovich K. S. The possibilities of physical culture in the modern youth internet community //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 177-180.
27. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.
28. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.
33. Sharifovich U. A. Athletics-The queen of sports impact athletics on the functional and physical state of man //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 112-115.

Sitorabonu ABDUYEVA

Buxoro davlat universiteti
jismoniy madaniyat fakulteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport
kafedrası o‘qituvchisi

XOTIN-QIZLARNING MILLIY MADANIYATI VA HOZIRGI DAVR JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TA’SIRI

Markaziy Osiyo va hamda ularning madaniyati, ma’rifati chuqur o‘rnashib qolinishi (IX-XIX asr) xotin-qizlarning ijtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi kiyinish madaniyatiga o‘z tasirini o‘tkazdi. Shu asosda ayollarga va hatto endi voyaga yetayotgan qizlar ham paranjida yurish madaniyati odat tusiga aylangan. Ularning bir tomonlari hozirgi davrda ham “xijob” shaklida saqlanib, davom etib kelmoqda.

Kalit so‘zlar: xotin-qizlar ozodligi, paranji, xalq og‘zaki ijod, kasaba uyushmalari.

Глубокое проникновение в Центральную Азию и ее культуру, просвещение (IX-XIX вв.) оказали свое влияние на социально-психологическое состояние и культуру верхней одежды женщин. Исходя из этого, культура ходить по паранджи для женщин, и даже для девочек, которые сейчас становятся взрослыми, стала нормой. Одна их сторона сохранилась и продолжает существовать и в настоящее время в виде “хиджаба”.

Ключевые слова: женская свобода, паранджи, устное народное творчество, профсоюзы.

Central Asia, as well as their culture and enlightenment were deeply entrenched (IX-XIX century), influenced the socio-psychological state of women and the culture of outer clothing. On this basis, women and even now adult girls have become accustomed to the culture of parading. One side of them is still preserved and continues to be in the form of “shakes” even in the current period.

Key words: women's freedom, paranji, people's oral creativity, trade unions.

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimizda xotin-qizlarning haq-huquqlarini himoya qilish va sport bilan shug‘ullanishlari uchun keng imkoniyatlar yaratib berishda ayrim muammolar yuzaga kelishi natijasida ularda milliy va jismoniy madaniyatni shakllantirish muhim omil bo‘lib hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: xotin qizlarning milliy xususiyatlari va hozirgi davr jismoniy madaniyatini yuksaltirish.

Tadqiqot metodi: adabiy manbalarni tahlil qilish metodi.

Asosiy qism. Qadimiy ajdodlar haqidagi afsonalar, har xil manbalar va ilmiy tadqiqotlarning natijalariga asoslanilsa, xotin-qizlar erkaklar va yigitlar bilan ijtimoiy mehnat, ov va turli marosimlarda barobar - teng ishtirok etishgan. “Avesto”, “Alpomish”, “Go‘ro‘g‘li”, “To‘maris”, “Qirq qiz” kabi tarixiy asarlar va xalq og‘zaki ijodi qahrmonlarini eslashning o‘zi bunday dalillarni isbotlab beradi.

Sharq xalqlarining, ayniqsa, hozirgi O‘zbekiston hududlarida yashab o‘tgan xalqning ijtimoiy-madaniy turmush madaniyati davrlari osha boyib, rivoj topgan. Bularni Abu Ali Ibin Sino, Forobiy, Al Xorazmiy, Beruniy, Amir Temur, Mirzo Ulug‘bek, Alisher Navoiy va boshqa juda ko‘p mutaffakkir olimlar ulug‘ zotlar hayoti hamda ularning qoldirgan ilmiy meroslaridan bilish mumkin. Ularda xotin-qizlar timsoli g‘oyat ulug‘langan va go‘zalliklari, iffat va axloqlari badiiy jihatdan tavsiflangan. Markaziy Osiyo va hamda ularning madaniyati, ma’rifati chuqur o‘rnashib qolinishi (IX-XIX asr) xotin-qizlarning ishtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi kiyinish madaniyatiga o‘z ta’sirini o‘tkazdi. Shu asosda ayollarga va, hatto, endi voyaga yetayotgan qizlar ham paranjida yurish madaniyati odat tusiga aylangan. Ularning bir tomonlari hozirgi davrda ham “xijob” shaklida saqlanib, davom etib kelmoqda.

Xotin-qizlarning paranjida yurish mahalliy kishilarning xohish vaistaglari asosida xilma-xil mazmunlarni keltirib chiqarganligini ta’kidlash lozim bo‘ladi. Ya’ni ko‘chaga chiqmaslik, ariqdan sakrab o‘tmaslik, hatto yaqin qarindoshlar oldida ham yuzini bekitib so‘rashish va hokaza. Bunday jihatlar arab mamlakatlarida to‘la taqiqlanmagan. Buni “Muhammadin Rasululloh” (1997), “Vijdon”ni boshqa arab kinolarida ko‘rish mumkin. “Xijob” va paranjilarda yurgan xotin-qizlarning barchasi ham vijdoni pok halol, eriga to‘la sadoqatli deb bo‘lmaydi. Bunday hayotiy voqealiklar haqida “Paranji sirlari”, “Gulsara”, “Nurhon” va boshqa ko‘pgina grammatik asarlarda o‘z ifodasini topgan. Ma’lumki, XIX asrning II yarmida Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o‘ganish maqsadida o‘z vakillari, olimlarni tez-tez yuborib turgan. Ular mahalliy millat madaniyatini tarqata boshlagan. Oqibatda zo‘ravonlik bilan Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o‘zining mustamlakasiga rus-tuzem maktablari, dramatik asarlar, sirk, turli xil tomoshalari bilan mahalliy millat orasiga kirib borgan va o‘z maqsadlari yo‘lida turli madaniy–ma’rifiy tadbirlarni tashkil qilishgan. Bunday jihatlar, ayniqsa, 1917-yildagi oktabr inqilobidan keyin yangi shakl va mazmunda majburan keng tarqaldi. Ularni 1926-

1928-yilda “xotin-qizlar ozodligi” uchun olib borilgan be’mani tadbirlar, paranjilarni yoqish, yosh ayollarni turli ishlarga jalb etish kabi tadbirlar misolida qiyin emas. Ular haqidagi juda ko’p kitoblar, maqollar, tarixiy muzeylarning eksponatlari guvohlik beradi.

Qadimgi davrlarda xotin-qizlar uchun maxsus madrasalar bo’lmada, uy sharoitida podsholar, xonlarning saroylarida xotin-qizlar tahsil olishgan. Natijada Uvaysiy, Nodirabegim kabi iste’dodli shoirlar, davlat arboblari yetishib chiqqan (XVII-XVIII asr). Islom dini tatqiq etgan ba’zi bir ma’rifiy–madaniy jihatlariga qaramasdan xotin-qizlar orasida ishtimoy–mehnat va turmush sohasida taraqqiyparvarlar bo’lishgan. Bu jihatlar, aynisa, sobiq sho’rolar (sovetlar) mustamlakachiligi va istilosi davrida bir muncha “Uyg’onish” davriga aylangan. Bunda Hamza Hakimzoda, Sadiridin Ayniy, Qori Niyoziy, Behbudiy va boshqa ko’pgina madaniyat arboblari, ma’rifatparvarlarining ro’li katta bo’lgan. Natijada Tamaraxonim, Gavhar Raximova (opa singil Petrosyanla, Farg’ona) Halima Nosirova, Lutfixonim Sarimsoqova, Sora Eshonto’rayeva, Mukarrama Turg’unboyeva kabi atoqli artistlar, Zulfiya Israilova, Oydin Sobirova, Saida Zununuva kabi shoirlar, Oliy Sultonova (ipakchilik, Farg’ona), Mastura Azizova (traktor haydovchi, urush va keyingi yillarda, Samarqand), Tursunoy Ohunova (paxtachilik, Yangi yo’l) kabi mehnatkash ayollar, Yodgor Nasiridinova, Raxima Boboyova, Vasila Sodiqova kabi davlat va partiya arboblari, Xadicha Sulaymonova (huquqshunos) Aminova (tarix kabi ilm-fan namoyondalari yetishib chiqqan va ular xalq va vatanga xizmat qilib kelganlar.

Muhokamalar va natijalar. Bugun o’zbek ayoli ishlab chiqarish, ilm-fan, tadbirkorlik, san’at, sport, hunarmandchilik, qo’yingki, barcha sohalarida ulkan muvaffaqiyatlarga erishmoqda. Xotin-qizlar davlat va jamoat tashkilotlari, korxonalar, tashkilot va muassasalarga rahbarlik qilmoqdalar. Respublikamizda xotin-qizlarni ijtimoiy-huquqiy jihatdan himoyalash, ayollarning jismoniy, ma’naviy va intellektual saviyasini yuksaltirish borasida amalga oshirilayotgan keng qamrovli ishlar o’z samarasini bermokda. Mamlakatimizda tizimli ravishda bir-birining uzviy va mantiqiy davomi sifatida amalga oshirib kelinayotgan Davlat dasturlarida ham xotin-qizlar manfaatlariga yo’naltirilgan tadbirlarga alohida e’tibor qaratib kelinayotganligi ularga bo’lgan e’tibor va g’amxo’rlikning yana bir yorqin ifodasidir. Respublikada eng yirik jamoat tashkiloti hisoblangan kasaba uyushmalari faoliyatida ham xotin-qizlar va ularning mehnat sohasidagi huquqlari va ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoyalash masalasi alohida o’rin tutadi. Bunda kasaba uyushmalari faoliyatining asosini tashkil etuvchi jamoa shartnomalari va kelishuvlar, ularni amalga oshirish mexanizmi hisoblangan ijtimoiy sheriklikning ahamiyati nihoyatda kattadir. Shu bois O’zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashining yaqinda bo’lib o’tgan II majlisida kasaba uyushmalarining ijtimoiy sheriklik sohasidagi faoliyatini takomillashtirish, ijtimoiy sheriklar va ijro hokimiyati bilan o’zaro hamkorligini mustahkamlash masalalariga alohida e’tibor qaratildi.

Bu yo’nalishdagi ishlarda amaliy natijalarga erishish, kasaba uyushmalari faoliyatiga zamon talablaridan kelib chiqib, yangicha yondashgan holda faoliyat samaradorligini oshirishga qaratilgan ustuvor vazifalar belgilab olindi. Bunda biz uchun mamlakatimiz rahbarining Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining 2010-yil 12-noyabrda o’tkazilgan qo’shma majlisidagi “Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish Konsepsiyasi” mavzusidagi hamda 2010-yilda mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2011-yilga mo’ljallangan eng muhim ustuvor yo’nalishlarga bag’ishlab 2011-yil 21-yanvarda o’tkazilgan O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining majlisidagi ma’ruzalarida belgilangan ustuvor yo’nalishlar dasturulamal bo’ldi. Federatsiya kengashining xotin-qizlar bilan ishlash komissiyasi xotin-qizlarning mehnat huquqlari hamda ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoyalash, reproduktiv salomatligini mustahkamlash, xotin-qizlar va ularning farzandlarini sog’lomlashtirish, ishlovchi ayollarning malakasini oshirish ishlarida faol ishtirok etish masalalariga alohida e’tibor qaratmoqda. Shuningdek, xotin-qizlarni dam oldirish, ma’naviy saviyalarini yuksaltirish, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish hamda bu orqali sog’lom turmush tarzini targ’ib etish, bo’sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish bilan bog’liq tadbirlar ham komissiya ish rejasidan alohida o’rin egallagan.

O’zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashi xotin-qizlarning bandligi borasidagi ishlarda, xususan, kasanachilik yo’nalishi imkoniyatlaridan keng foydalanish va, albatta, bunda bosqichma-bosqich samaradorlikka erishishda davlat va jamoat tashkilotlari bilan o’zaro hamkorlikni mustahkamlash yo’lidan bormoqda. Shuningdek, kam ta’minlangan, ko’p bolali, boquvchisini yo’qotgan, nogiron ayollarning ijtimoiy-iqtisodiy va huquqiy manfaatlarini himoyasini kuchaytirish hamisha e’tiborimizda bo’lib qolmoqda. Yana bir muhim masala, bu – “Kichik biznes va xususiy tadbirkorlik” yilida joylarda barpo etilayotgan yangi ish o’rinlarida mehnat qilayotgan xotin-qizlarning mehnat sohasidagi huquqlari va ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoyasidir. Ularga xavfsiz va yetarli ish sharoitlari yaratilishi, kasbiy malakalarini oshirish ishlariga ko’maklashish endilikda xotin-qizlar bilan ishlash komissiyalarining doimiy diqqat markazida bo’ladi. Kezi

kelganda, kasaba uyushmalari faoliyatini mustahkamlashda xotin-qizlarning alohida o‘rin tutishini ta’kidlash joiz. Binobarin, a’zolarimizning 3 million 300 ming nafarga yaqini, ya’ni 48,9 foizini ayollar tashkil etadi.

Bugungi kunda O‘zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashi tomonidan davlat hokimiyati, prokuratura, sud organlari bilan aloqalarni mustahkamlash, huquq-tartibot idoralari bilan hamkorlikda tadbirlar ishlab chiqish borasida amalga oshirilayotgan ishlar mehnat sohasida ayollarni huquqiy jihatdan himoya qilish samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Xulosa. Ta’kidlash joizki, korxonalar, tashkilotlar, muassasalar ishchi-xodimlari va tadbirkorlar o‘rtasida o‘tkaziladigan Respublika “Salomatlik” spartakiadasi ham xotin-qizlar keng jalb etilyapti. Ayollar oila farishtalari, ro‘zg‘or sarishtalaridir. Bugungi kunda kasaba uyushmalarining joylarda keng quloqchilik yoyayotgan tashabbusi - O‘zbekiston Respublikasi davlat mustaqilligi tantanalarida yangidan-yangi go‘zal bog‘lar barpo etish tadbirlarida ham xotin-qizlarimiz o‘zlarining dono va tadbirkorona maslahatlari, nozik didlari bilan munosib hissa qo‘shmoqdalar.

Adabiyotlar

1. Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yo‘q. -T.: “O‘zbekiston”, 1998. 132-b. 7-tom.
2. Abdumalikov R.A., Alibekov Sh., Norkulov Sh. Xalq milliy o‘yinlari mazmunida ma’naviyat masalalari. -Toshkent, 1995.
3. A.K.Ibragimov, F.I.Mo‘minov. Methodology of optimization of training for young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
4. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85
5. A.K.Ибрагимов. Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославль, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].
6. 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
7. 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
8. S.S.Abdueva. Activities that increase children’s interest in the sport of handball. Инновационное развитие науки И образование международная научно-практическая конференция 2020
9. А.Р.Нуруллаев М.Ю.Гафурова., Мансуров Ш.Ш. Деление спортивных занятий на периоды. Международная академия наук педагогического образования (манпо) Педагогическое образование и наука научно-методический журнал 6/2019 г ст 153-156
10. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi. “Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping”. ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal) ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2
11. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
12. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
13. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 486-492.
14. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES // Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
15. Сабилова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе // Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
16. Akmalovich D. B. et al. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student // Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.

17. Fazliddinov F. Professional competence of the specialist in physical culture //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 501-504.
18. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
19. 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. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
21. S.S.Abdueva The pedagogical significance of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed generation. Integration into the world and connection of sciences | Интеграция в мир и связь наук | Dūnyaya integrasiya vә elmlәrin әlaqәsi ISBN 978-9952-8405-4-4 DOI http://doi.org/10.37057/A_5_Noyabr_2020
22. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
23. SH.Kadirov. Спорт как важный Фактор социализации учащихся. Professional formation of the future teacher Materials of the international scientific conference on May 22-23, Prague 2017
24. SH.Kadirov. Physical education as the necessary elements of sports culture. XIII international correspondence scientific and practical conference european research; innovation in science, education and technology doi:10.20861/2304-2338-2018-42
25. SH.Kadirov. Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. I international scientific specialized conference international scientific review of the problems of pedagogy and psychology Boston, USA. April 18-19, 2018
26. SH.Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol.7 No.12, 2019 ISSN 2056-5852
27. Sharifovich U. A. Athletics-The queen of sports impact athletics on the functional and physical state of man //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 112-115.
28. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.
29. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.

Nasiba SABIROVA

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrası o‘qituvchisi

YOSH FUTBOL O‘YINCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Jismoniy sifatlari bu barcha boshqa sport turidagi kabi futbol mashg‘ulotlari asosini tashkil etadi. Futbolda jismoniy sifatlari yakka holda namoyon bo‘lmaydi, balki har doim ham kompleksda namoyon bo‘ladi. Biroq, kuch, tezlik, epchillik, egiluvchanlik va chidamlilikning optimal rivojlanishi har bir sifatlari rivojlantirishga alohida yondashishni talab qiladi va qaysi davr, bosqich nazarda tutilganiga qarab, u yoki bu sifatlari tarbiyalashga ko‘proq e‘tibor beriladi. Maqolada ana shu masalalarga yechim izlangan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, futbol, jismoniy harakat, chidamlilik, tezlik, kuch, harakat, mashq, murabbiy, faol, passiv.

Физические качества, как и все другие виды спорта, составляют основу футбольной подготовки. В футболе физические качества проявляются не изолированно, а всегда комплексно. Однако оптимальное развитие силы, скорости, ловкости, гибкости и выносливости требует отдельного подхода к развитию каждого качества, и в зависимости от того, на какой период предусмотрен этап, больше внимания уделяется тренировке того или иного качества. В статье ищут решения этих проблем.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, футбол, физическая активность, выносливость, скорость, сила, движение, упражнение, тренер, активный, пассивный.

Physical qualities, like all other sports, form the basis of football training. In football, physical qualities are not manifested in isolation, but always in a complex. However, the optimal development of strength, speed, agility, flexibility and endurance requires a separate approach to the development of each quality, and depending on which period, stage is intended, more attention is paid to the training of this or that quality. The article seeks solutions to these issues.

Key words: physical education, sports, football, physical activity, endurance, speed, strength, movement, exercise, coach, active, passive.

Kirish. So‘nggi yillarda xalqimizning salomatligi to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilish, ma‘naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o‘yini bo‘lgan va mamlakatimizda alohida o‘rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa, yoshlarni keng jalb etish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda. Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo‘yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko‘tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag‘batlantirish tizimini yaxshilash, o‘tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning 4-dekabr 2019-yil 5887-sonli “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Farmoni O‘zbekistonda futbolni aholi o‘rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o‘quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo‘yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o‘smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o‘rtasida jahon va qit‘a birinchiliklarini o‘tkazish va barcha futbolga oid masalalarni hal qilishga yo‘naltirilgan.

Asosiy qism. Jismoniy sifatlari faqat futbolchining emas, balki barcha sport turlarini rivojlantirish uchun asosdir. Futbolda jismoniy sifatlari alohida emas, balki har doim murakkab mashqlar asosida rivojlantiriladi. Biroq, kuch, tezlik, qobiliyat, moslashuvchanlik va chidamlilikning optimal rivojlanishi har bir sifatlari tarbiyalashga alohida yondashuvni talab qiladi, shuningdek, har bir tayyorlov davrga va bosqichga qarab, ma‘lum bir sifatlari tarbiyalashga ko‘proq e‘tibor beriladi. Ma‘lumki, jismoniy tarbiya uzoq muddatli jarayon bo‘lib, uning maqsadi futbolchilarning yuqori darajadagi tayyorgarligiga erishishdir. Jismoniy tayyorgarlikning bu darajasi o‘yin talablariga javob berishi kerak. Misol uchun, agar samarali o‘yin faoliyati uchun futbolchi 12000 metrlik o‘yinda ishlashi kerak bo‘lsa va ulardan kamida 2000 metr maksimal kuchga ega bo‘lsa, unda barcha turidagi chidamlilik va tezlik - kuch sifatlari rivojlantirish darajasi har bir o‘yinda

qo‘llanishi darkor [1]. Futbolda sport zahiralari tayyorlash, o‘quvchilarning yuqori sport natijalariga erishishga yo‘naltirish uchun malakali mutaxassis hamda futbolchini morfologik va funksional holatini yaxshi baholay oladigan murabbiy kerak. Yuqori mahoratli futbolchilarni tayyorlash jismoniy tayyorgarlikning bir qator vazifalarini hal qilishni talab qiladi.

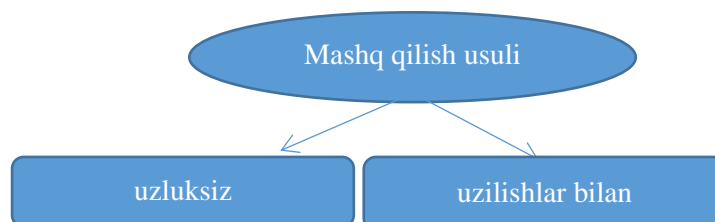


O‘quv mashg‘ulotlarida futbolchilarni tayyorlashda turli xil mashqlar qo‘llaniladi:

- oddiy mashqlardan – yugurish, sakrash, kuch mashqlari, qattiq to‘pni urish, to‘pni juftlikka uzatish,
- murakkab mashqlardan: murakkab o‘yin vazifalarini hal qilishga xizmat qiladigan mashqlari, aerobika va akrobatikani muvofiqlashtirish mashqlari. Ushbu mashqlarning ta’siri har futbolchilar organizmining funksional tizimlariga, ruhiyatiga va javob reaksiyasiga qarab, shuning bilan birga, mashqlarning ta’sir kattaligi, ham yo‘nalishi bo‘yicha farq qiladi. Futbolda yuklamalar(nagruzka)ni rejalashtirish va nazorat qilish quyidagi xususiyatlar yordamida amalga oshiriladi. Ularning birinchisi mashqlarning ixtisoslashuvi bo‘lib, unda ularning barchasi ikki guruhga bo‘linadi:

- o‘ziga xos (o‘yin) va o‘ziga xos bo‘lmagan (o‘yin bo‘lmagan).

O‘z navbatida, o‘ziga xos (futbol) mashqlar jamoaviy, guruhli va yakka tartibda bajariladi. Ikkinchi xususiyati – o‘ziga xos mashqlar futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Shunday aralash mashqlar borki, bu mashqlar bir vaqtning o‘zida futbolchilarning turli jismoniy sifatlarini takomillashiga qaratilgan bo‘ladi. Bu odatda, jamoaviy va guruh mashqlarini bajarishda sodir bo‘ladi. Tanlab olingan va yo‘naltirilgan mashqlar asosan bitta jismoniy sifatni yaxshilash uchun xizmat qiladi. Bunga asosan nospesifik mashqlar kiradi. Ushbu jismoniy tayyorgarlikning barcha vositalari o‘quv mashg‘ulotlari doirasida futbolchining jismoniy sifatlariga qarab rejalashtiriladi. Ushbu mashqlarning har biri muayyan bir natijaga qaratilgan bo‘ladi va bu faoliyatni to‘g‘ri boshqarish jismoniy sifatlarining rivojlanishiga ijobiy ta’sirini ko‘rsatmasdan qolmaydi. Musobaqalashuv mashqlari (o‘yinlar) barcha jamoalar uchun futbol qoidalariga muvofiq amalga oshiriladi va shuning uchun ularning faoliyatini oldindan aniq bashorat qilish mumkin. Ko‘p sonli o‘yinlar bilan siz raqobatbardosh o‘yinlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ta’sirini oldindan taxmin qilishingiz mumkin [2]. O‘quv mashqlari esa boshqa masala. Ularda yuklamaning kattaligi va yo‘nalishi (o‘yinchilarning jismoniy sifatiga ta’sir qilish darajasi) bir qator sabablarga, shu jumladan, o‘quv mashqlarini bajarish uslubiga bog‘liq bo‘ladi. Jismoniy tarbiya amaliyotida 2 ta mashq qilish usuli mavjud:



Muhokamar va natijalar. O‘quv mashqlarini bajarishning doimiy usuli bu-uzluksiz usul bo‘lib, mashg‘ulotni o‘tkazadigan murabbiyning mashg‘ulot davomida beradigan mashqning davomiyligi va intensivligini belgilashi bilan ajralib turadi va bundan keyin futbolchi uni uzilishsiz amalga oshirishi bilan xarakterlanadi. Murabbiy 30 yoki 50 daqiqada kross yugurish mashqlarini berishi yoki 6x6 qarshi o‘yinni 30-daqiqada $\frac{3}{4}$ maydonga o‘tkazishni rejalashtirishi hamda futbolchilar berilgan vazifalarni bajarishi, mashqning yuklama komponentlarining ikkita oldindan rejalashtirilgan parametrlari (uning davomiyligi va intensivligi)

mashg'ulot samaradorligini belgilashi mumkin. 45 daqiqada kross yugurish mashqlari berilganda aerobik chegara tezligiga nisbatan teng ravishda amalga oshiriladi (bu futbolchilar uchun taxminan 3 m/s). Yaxshi tayyorlangan futbolchilar uchun bunday yugurishdagi yurak tezligi 150 urishi/min dan oshmaydi. Yurak urish tezligi bu maksimalga yetib boradi va qolgan 43 daqiqada faqat aerobik ish bo'ladi. Aerobik energiya mexanizmlari tomonidan ta'minlanadi va mashqlar davomida ularning ishi yaxshilanadi. Bu yerda mutlaqo bir xil ish yo'qligi va bunday ishda ishlash tezligining o'zgarishi ($\pm 2\%$) joizdir. Ammo yagona mashqlardagi vazifa har doim bir xil: futbolchilar tanasining funksional tizimlarini muayyan darajaga olib chiqish va ularni ma'lum bir vaqt uchun bu darajada “ushlab turish”dir. Uzluksiz jismoniy mashqlar intensivligining bir darajasida, bu tiklash yuki, ikkinchisi esa rivojlanish bo'ladi [3]. Futbolchilarning yanada keng tarqalgan mashqlari turiga doimiy o'zgaruvchan intensivlik mashqlari misol bo'ladi.

Birinchi, o'yinning o'zi o'zgaruvchan intensivlikning odatiy mashqidir va bu yurak tezligi dinamikasida aniq ko'rinadi. O'yin mashqlarida, agar u bir marta va doimiy ravishda bajarilsa, faol bosqichlar nisbatan passiv bilan almashtiriladi. Shuning uchun, yurak tezligi faol bosqichlarida 180-200 urishi/min ga ko'tariladi, anaerobik energiya ta'minoti mexanizmlari faollashadi. Uzluksiz mashqda bunday sikllarning ko'pchiligi energiya tizimlarini faol bosqichlarda joylashtirish tezligini va passiv qayta tiklash tezligini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday mashqlar o'yin vaziyatlariga ko'proq mos keladi va ular futbolchilarning harakat sifatiga kompleks ta'sir ko'rsatish uchun foydalidir.

Tanaffus bilan mashq qilish usuli. Ushbu usuldan foydalanganda faol va passiv bosqichlar ham mavjud, ammo doimiy usuldan farqli o'laroq mashqning passiv bosqichida mashqlar kam intensivlik “uzilishlar bilan” amalga oshiriladi. Bu holda yuklama quyidagi mashqlar tarkibiy qismlarining bog'liq bo'ladi:

- faol fazalar davomiyligi;
- jismoniy mashqlar intensivligi (kuch, tezlik);
- mashqni takrorlash soni (seriyasi);
- takrorlash va takrorlash orasidagi dam olish oralig'ining davomiyligi.

Agar bu futbol mashqlari bo'lsa, unda uning yuklama mashqlar o'yin vazifalarining murakkabligiga, unda ishtirok etadigan futbolchilar soniga va u amalga oshiriladigan maydonning kattaligiga bog'liq bo'ladi. Futbol mashqlarining kattaligi va yo'nalishini o'zgartirish uchun yuklama tarkibiy qismlarining sonini o'zgartirish kerak. Ko'pgina o'yin mashqlarining intensivligi, odatda, juda yuqori, shuning uchun ularda charchoqning ko'payishi odatiy holdir. Bu charchoq futbolchining taktik va texnik faoliyatda xato qila boshlashiga olib keladi. Buning oldini olish uchun siz dam olishni to'xtatishingiz kerak. Rejalashtirishning birinchi varianti - mashq doimiy dam olish vaqti bilan amalga oshiriladi. Masalan, 6 daqiqada 6 seriyali 2 daqiqada dam olishni to'xtatib turadi. Yoki 6 daqiqada bir xil 6 seriyasi, ketma-ketlik orasidagi dam olishni 4 daqiqa qilish. Ikkinchi variant esa, dam olishning uzaygan pauzalari bilan ishlashdir. Misol uchun, olti daqiqa ketma-ketlik orasidagi dam olishning birinchi pauzasi ikki daqiqa, ikkinchisi – uch daqiqa va boshqalar. Agar murabbiy futbolchilarni qiyinroq sharoitga tayyorlamoqchi bo'lsa, unda uchinchi variantdan foydalanish mumkin, ya'ni qisqartirilgan tanaffuslar bilan ishlaydi.

Xulosa. Insonning individual rivojlanishi, ontogenez jarayonida jismoniy sifatlarning notekis o'sishi kuzatiladi. Bundan tashqari, ayrim yosh bosqichlarida ayrim jismoniy sifatlarning nafaqat o'quv jarayonida sifatli o'zgarishlarga duch kelmaydi, balki ularning darajasi ham kamayishi mumkinligi aniqlandi. Shu sababli, ontogenez davrida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ta'sir o'tkazish keskin farqlanishi kerak. Yosh sportchining tanasi murabbiyning pedagogik ta'siriga eng sezgir bo'lgan yosh chegaralari “sezgir” davrlar deb ataladi. Jismoniy sifatlarni barqarorlashtirish yoki kamaytirish davrlari “tanqidiy”deb ataladi. Olimlarning fikriga ko'ra, sport mashg'ulotlarida vosita qobiliyatini takomillashtirish jarayonini boshqarish samaradorligi sezilarli darajada yuqori bo'ladi, agar pedagogik ta'sirlarning aks etishi ontogenez davrining xususiyatlariga mos keladigan bo'lsa. Bunday tayyorgarlik mezonlari qo'llaniladigan vositalar ko'p qirrali bo'lishi kerak. Tananing rivojlanishining kuchli nuqtasi bo'lgan yosh sportchining tanasining genetik jihatdan yetakchi qismlarini hisobga olish darkor, shunda ko'zlangan natijaga erishiladi.

Adabiyotlar

1. Dustov B. A, Toshov M. K., Sabirova N. R., Fazliddinov F.S. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student.
2. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
3. 7. Azimovna F.M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – С. 99-103.

4 TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION

5. Варюшин, В.В. – Подготовка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин – М.: “ФОН”, 2008. – 75 с. 2.

6. Волков Л.В. Физические особенности детей и подростков: учебное пособие / Л.В. Волков. – Киев: Здоровья, 2013. – 46 с.

7. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. / И.А. Гуревич. – Минск: “Пламя”, 2015. – 70 с.

8. Коробейник, А.В. Футбол: самоучитель игры / А.В. Коробейник. – Р-на-Д.: “Феникс”, 2000. – 68с.

9. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебнометодическое пособие / Авторы составители Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. – Казань: “Отечество”, 2017. – 211 с

10. Плетнев, А.А. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы и статокINETической устойчивости хоккеистовлюбителей: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.А. Плетнев. – Челябинск, 2010. – 23 с.

Жонибек ШОХИМОВ

Бухоро давлат университети
факультетлараро жисмоний маданият ва
спорт кафедраси ўқитувчиси

ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТИНИНГ УЗВИЙ ҚИСМИ

Мақолада халқ миллий ўйинлари миллий-маънавий қадриятининг узвий қисми эканлиги улар асрлар давомида халқимизнинг ижтимоий сиёсий, иқтисодий, маданий ва маънавий-маърифий, ҳаётий кузатувлари, тажрибалари, ўзаро алоқалари тўғрисида фикр юритилган.

Калим сўзлар: халқ, миллий, ўйинлар, миллий, маънавий, қадрият, болалар.

В статье рассматривается тот факт, что национальные игры народов являются неотъемлемой частью национальных и духовных ценностей, они представляют собой социально-политические, экономические, культурные и духовно-просветительские, жизненные наблюдения, переживания, взаимодействия нашего народа на протяжении веков.

Ключевые слова: народные, национальные, игры, национальные, духовные, ценности, дети.

The article considers that the national games of the people are an integral part of the national and spiritual values, they reflect the socio-political, economic, cultural and spiritual-enlightenment, life observations, experiences, interactions of our people over the centuries.

Key words: folk, national, games, national, spiritual, value, children.

Кириш. Бугунги кунда ҳамма жойда спортнинг миллий турлари қайта тикланмоқда. Ўзбекистон халқи спорт жамиятида дадиллик билан ўзини кўрсатмоқда. Анъанавий халқ болалар ўйинларининг фаол яшовчанлиги, тарбия бобида асосий ўринларидан бирида туришлигининг боиси нимада? Нима учун болалар, ҳатто, катталар ҳам ўйинларга ўч бўладилар, ўз ҳаётларини ўйинларсиз тасаввур қила олмайдилар. Бунинг сабаби, биринчидан, ўйинларнинг жуда қизиқарли ва беназир мароқли бўлиши, иккинчидан, уларнинг бағоят эмоционал- таъсирчанлиги, учинчидан, дид-фаросатини, тафаккурини, шунингдек, жисмоний куч-қувватни оширишга қаратилган бўлишгидандир, тўртинчидан, ён-атрофдаги воқеа-ҳодисаларни англаш, дунёни таниш маънавий-маърифий ва ахлоқий тарбияга алоҳида таъсир этишлигидандир.

Асосий қисм. Болалар ўйинлари, қолаверса, умуман ўйинларнинг чуқур миллий, айни чоғда, байналминал хусусиятларга эга бўлиши, руҳиятни кўтариш, қалбни забт этиши, ўта таъсирчан ва ҳаяжонли бўлишликларидир. Дарҳақиқат, ўйинлар, хусусан, фольклор ўйинлари ҳар бир кишига, жумладан, болага олам-олам қувонч, шодлик бағишлайди, ҳаракат ва ақл-идрокнинг фавқулудда қизиқарли оламига олиб киради, унинг ўзлигини унитиб, ўйинга берилишини таъминлайди, таффакур, дид-фаросат ва ақл-идрокни ўстиради. Теварак-атроф, кишилар билан танишувида ёрдамлашади, ақлий ва жисмоний камолат сари етаклайди. “Болалар фольклор ўйинлари руҳи табиати, характери, поэтикаси иштирокчиларнинг хатти-ҳаракати, шу ҳаракатнинг меҳнат ва миллий анъаналари билан турмуш кечириш шароитлари, жўғрофик яшаш ўрни, иқтисодий ва сиёсий талабларидан шаклланади”. Болалар ўйинлари ҳам, умуман, ўйин санъати каби, сипретик тарзда меҳнат жараёнида юзага келган. Демак, ўйинларнинг асоси меҳнатдир. Ижодкори эса катталар ва болаларнинг ўзларидир. Халқимизнинг ўзбекона зукколиги, топқирлиги, ижодкорлиги, жангарилиги, оқил-у донолиги ана шу санъат тури, яъни ўйинларида намоён бўлади. Айни чоғда ўйинлар - халқ ҳаёти, интилиши, кураши, орзу умиди, мақсад, нияти, унинг фалсафаси, дунёқараши, этик-эстетик дид қарашларининг ўзига хос даражадаги рамзий ифодаси ҳамдир. Ўзбек болалар фольклор ўйинлари кўп асрлик тарихга эга. Улар асрлар давомида халқимизнинг ижтимоий сиёсий, иқтисодий, маданий ва маънавий-маърифий, ҳаётий кузатувлари, тажрибалари, ўзаро алоқалари, маънавий-руҳий муносабатлари, мулоқат - мунозаралари асосида юзага келган ва амалий ҳаракатда, яъни жонли анъаналарда бизгача етиб келган ва амалий ҳаракатда, яъни жонли анъаналарда бизгача етиб келган. Ҳа, болалар ўйинлари халқимизнинг бетакрор олтин меросларидандир. Уларни доно ота-боболаримиз, зукко момоларимиз, уларнинг фарзандларини, набира-эваралари бир-бирларига ўтказиб, кўз қорачиғидек асраб-авайлаб, бизгача етказиб келганлар.

Англамоқ керакки, болаларнинг ўйинларидан келиб чиқиб, уларнинг характери, қизиқиши, интилиши, мақсади, одатлари, хулқ-атворини билиши мумкин.

Миллий халқ ўйинларининг баркамол авлод тарбиясидаги аҳамиятини қуйидаги тартибда кўриш мумкин:

- педагогик;
- психологик;
- тарбиявий;
- жисмоний ва соғломлаштирувчи.

Педагогик аҳамияти – ўйин ҳар бир шахснинг ҳис-туйғусини, тасаввурини, дунёқарашини бойитиб боради. Яна уларнинг кузатувчанлиги, зийраклиги, зехнини таҳлил қилиб, билимини оширади. Ўйинлар орқали ёшларга маданиятимиз ва урф-одатларимиз таништирилади.

Психологик аҳамияти – ўйинлар шахснинг руҳияти ва кайфиятини кўтаришга хизмат қилади.

Тарбиявий аҳамияти – ёшларни иродали, сабр-тоқатли, ҳаёт қийинчиликларини енгадиган, галаба қозонишга интиладиган, чاقқон, эпчил, мард қилиб тарбиялайди.

Жисмоний ва соғломлаштирувчи аҳамияти – миллий ўйинлар ўйналганда организм тизимлари ва нафас олиш, мушак, юрак қон томирларга самарали таъсир қилади. Мактаб, дарс, синфдан ташқари ўқув спорт ва болалар билан оммавий спорт ишларини ташкил қилишда ҳаракатли ўйин жуда катта ўринни эгаллайди. Жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурида барча синфларда жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйиналарни ўтказиш мўлжалланган. Дарсда ҳаракатли ўйинларни бошқа жисмоний тарбия воситалари – гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, кросс тайёргарлиги билан бирга қўшиб олиб борилади. Ўйинлар дарслар ўртасидаги ва узайтирилган танаффусларда, мактабда ўтазиладиган байрам ва бошқа тадбирларда ҳам қўлланилиши ўйинлар спорт секцияларида умумий жисмоний тайёргарликни оширишда, шунингдек, у ёки бошқа спорт турлари учун зарур бўлган жисмоний сифат ва ҳаракат малакаларини такомиллаштириш учун фойдаланилади. Бошланғич синфларда синф раҳбарлари томонидан махсус ўтказиладиган “ўйин воситалари” катта тарбиявий аҳамиятга эга бўлиб, унинг вазифаси - болаларни жисмоний ривожланишига ёрдам берадиган, фаол дам олишни бермоқдир. Мактаб ўқитувчилари болаларни кундалик ҳаётида яхши ўйинларни жорий қилишга ҳаракат қилади ва уни мактабдан ташқари ташкилотларда тажрибаларнинг оммалашувиغا ёрдам беради. Ўйиннинг мазмуни, ташкил этиш ва унинг ўтказиш методикаси мазмуни вазифасига, шуғулланувчиларни тартибига, болалар билан ўтказиладиган машғулотнинг шаклига (дарс, танаффус, секция, байрамлар) боғлиқдир.

Ўзбек халқ миллий ўйинларини икки тоифага ажратиш мумкин, яъни:

1. Мураккаб ҳаракатли ўйинлар (кураш, от ўйинлари, дорбоз, арқон тортишиш, билак кучини синаш, тош (гир) кўтариш ва ҳ.к). 2. Оддий ҳаракатли ўйинлар (хўрозлар жанги, оқ теракми, кўк терак, чиллак, орқанг куйди, тўққиз тош, бўрон, шувок ва ҳ.к).

Таъкидлаш жоизки, кураш, от ўйинлари (пойга, сакратиш, ракс), тош (гир) кўтариш кабилар мустақил спорт тури бўлиб ҳисоблансада, уларнинг қисмлари (элемент) ўйин сифатида фойдаланиб, халқ истеъмолида чуқур ўрин эгалламоқда. Миллий ҳаракатли ўйинлар тушунчаси ҳақида гап кетса, айтиш мумкинки, фақат мамлакатимиз ҳудудларида энг қадимги даврлардан буён қўлланилиб келинаётган ўйинлардир. Лекин улар орасида Марказий Осиё, Европа мамлакатларидан у ёки бу сабаб билан кириб келган ва чуқур ўринлашиб, миллийлашиб кетган ҳаракатли ўйинлар ҳам оз эмас. Масалан, “Мушук билан сичқон”, “Қармоқ”, “Қопқон”, “Байроқ учун курашиш”, “Елка уриштириш” (хўрозлар жанги) ва ҳ.к. Юқорида таъкидланганидек Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиш ва ривожланиш тарихи қадимги аجدодлар ва авлодлар тарихига бориб етади. Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида жисмоний маданият ва спорт ҳаракати ҳамда жисмоний тарбия воситалари махсус тизимлар туркуми деб ишлатилади.

Жисмоний тарбия тизимининг муҳим босқичларидан бири жисмоний воситалардир. Уларнинг таркибий қисми эса гимнастика, спорт турлари, ҳаракатли ўйинлар ва табиатнинг соғломлаштирувчи (қуёш, ҳаво, сув, гигиеник омиллар) таъсир кучларидан иборат. Кўришиб турибдики, ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия тизимининг муҳим йўналишларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинлар мазмун ва шакл жиҳатдан қуйидаги турларга бўлинади:

1. Жамоали (команда) ўйинлар.
2. Оммавий (кўпчилик биргалиқда ўйнайдиган) ўйинлар.
3. Якка ёки жуфт тартибдаги ўйинлар.
4. Эстафетали ўйинлар.

Жамоали (команда) ўйинлари икки ёки ундан ортиқ жамоалар (гуруҳлар) иштирок этади. Масалан, “Оқ теракми, кўк терак”; “Картошка экиш”. Оммавий ҳаракатли ўйинларда барча қатнашчилар бараварига ўйинда иштирок этади. Масалан, “Ёмғир”, “Калҳат келди қоч болам”, ва ҳоказо. Якка ёки жуфт бўлиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинларда бир ёки иккита қатнашчи иштирок этади: Масалан, “Мушук ва сичқон”, “Хўрозлар жанги”, “Елка уриштириш” ва ҳоказо”

Эстафетали ҳаракатли ўйинлар ҳам жамоали, умумий ва якка (жуфт) тартибда бўлиши мумкин. Масалан, жисмоний тарбия тизимида машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ёшларга ўргатадиган умумий ва махсус тамойиллар (принциплар) ва усуллар мавжуд, яъни шуғулланувчиларнинг ёши жисмоний тайёргарлиги ва жинсига қараб ўйинлар туркуми белгиланади. Умумтаълим мактабларнинг жисмоний тарбия дастурида миллий ҳаракатли ўйинлар синфларга (1-4, 5-7, 8-9, 10-11) қараб аниқланган. Чунки, таъкидланганидек, ўйинлар болаларнинг ёшига қараб ўргатилади. Бошланғич синф ўқувчилари учун мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар юқори синф ўқувчилари учун ўта осон ва унча қизиқарли бўлмайди. Юқори синфлар учун белгиланган ўйинлар эса қуйи синф ўқувчилари учун қийин бўлади. Бундай ҳолатлар академик лицейлар, ўрта махсус касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юрларида қўлланилмасда, лекин ўйинлар уларнинг бўлажак касб-хунарларига мослаштирилиши лозим. Масалан, кишлок ва сув хўжалиги тизимидаги бўлажак мутахассисларга (чорва соҳаси) ҳам, “пиёда кўпкари”, “эшак минди”, “чўпон”, “пода тўп”, кураш, пиёда пойга, тўпли эстафеталар ва шунга ўхшаш ўйинлар қўлланилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Таъкидлаш лозимки, жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулоти, (тренировка), турли хил спорт мусобақалари жараёнларидаги ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга махсус тайёргарликлар талаб этилади. Айниқса, ўқитувчи (ташкilotчи), турли хил спорт мусобақалари ўйинларини мукамал билиши, унинг турли вариантларини қўллаши лозим. Ҳаракатли ўйинлар учун, энг аввало, шароитларни (вақт, жой, қизиқишини,) ҳисобга олиши зарурдир. Кенг ва тоза жойлар майдонлардаги ҳаракатли ўйинларни уюштириш анча қулайликлар яратади. Айниқса шуғулланувчиларнинг эркин югуриши, сакраши ва турли ҳаракатларни мустақил равишда бажаришлари, қувнаб, хурсанд бўлиб ўйнашлари учун имкониятлар бўлади.

Дарсдан ташқари (катта танаффус, уй шарити, кўча, майдонт а ҳ.к.) вақтларда ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинларни бажаришда ҳам юқорида таъкидланган, талаблар амалга оширилади. Акс ҳолда кичик ва катта ёшдаги болаларнинг аралашиб ўйнашлари жанжал, йиғи, жароҳатларни келтириб чиқариши ёки юқумли касалликларга дучор бўлиш ҳоллари юзага келиши мумкин. Жисмоний маданият ва спорт ҳаракатида жисмоний тарбия тизимининг тармоқлари жуда кўп. Аҳоли истиқомат жойлари, дам олиш ва кўнгил очиш истироҳат боғлари, ёзги дам олиш, соғломлаштириш оромгоҳлари, талабаларнинг ёзги спорт масканлари, шифохоналар ва санаториялардаги жисмоний тарбия ишлари шулар жумласидан ҳисобланади. Ўтироф этиш мумкинки, мазкур масканларда оммавий ташкил этиладиган оммавий соғломлаштирувчи жисмоний маданият ва спорт тадбирлари мазмунида миллий ҳаракатли ўйинлар салмоқли ўрин тутади. Миллий ҳаракатли ўйинларсиз биронта ҳам спорт машғулоти (тренировка) ўтказилмайди, дейиш мумкин. Ҳатто, олий лигадаги футболчилар, воллейболчилар ва бошқа спорт турларида шуғулланувчи моҳир спортчилар ҳам машғулотларда ва якка тартибда ўзларига хос бўлган ҳаракатли ўйинларни бажаришади. Бунинг боиси шундаки, ҳаракатли ўйинлар гавда (мушак) чигалларини ёзиш (разминки), кўнгил очиш (қулиш, хурсанд бўлиш ва ҳ.к.) ва жисмоний сифатларни тайёрлашда махсус ёки умумий машқ-ўйин сифатида хизмат қилади. Жисмоний тарбия тизимида оила ва боғчаларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилишга алоҳида эътибор берилди.

Хулоса. Оилада бола туғилган кундан бошлаб, унинг соғлом узиши учун бор имкониятлар ишга солинади. Овозли (шиқилловчи) ўйинчоқлар ва ҳайвонлар шаклидаги ўйинчоқлар (мушук, қўй, кучук, айиқ турли паррандалар, машиналар, тўплар ва ҳ.к.) болаларнинг ҳаракат қилиши, эмаклаши ва аста-секин туриб юришларига сабаб бўлади. Юра бошлаган болаларни тўп билан ўйнатиш улардаги барча табиий махсус ҳаракатларни ихчам, тез бажаришга етаклайди. Аста-секин ёш болалар (3-5) ўзлари ўрганган ва кўча майдонларида ўйнаган болаларнинг ҳаракатлари қийин ва қизиқарли ўйинларини мустақил равишда бажариб олишади. Умуман олганда, оила шароитида ўрганган ҳаракатли ўйинлар болалар ҳаёти ва хотирасида узоқ вақтлар давом этади, уларни такомиллаштиради.

Адабиётлар

1. Усмонхўжаев Т.С., Раҳимов М.М., Адиев А.Н. Ўзбек халқ ўйинлари. -Т., “Ўқитувчи”, 2004.
2. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти. - Т., “Ўқитувчи”, 2005.
3. Йўлдошев Х.К., Саломов Р. Жисмоний тарбия. - Т., “Ўқитувчи”, 2005.
4. Абдурахимов Т. Ўзбек халқ ўйинлари ва томошари. - Т.: “НДА” 1997.
5. Қорабаев У.Х. “Ўзбекона ўйинлар”//Гулустон №9; 1991

Husen NEKOV

Techer of Interfaculty Physical Culture and Sports
department of Bukhara State University,
Faculty of Physical Culture

THE MAIN DIRECTIONS OF TRAINING YOUNG ATHLETES

However, in this case, the main goal is training, therefore, the greatest requirements are imposed on the athlete's coordination capabilities. In this regard, the above-mentioned aspects of preparation are usually called according to the predominant attribute.

Key words: young athletes, training, education, exercise.

Biroq, bu holatda asosiy maqsad mashqdir, shuning uchun sportchining koordinatsion imkoniyatlariga eng katta talablar qo'yiladi. Shu nuqtayi nazardan tayyorgarlikning yuqorida qayd etilgan jihatlari odatda ustunlik xususiyatiga ko'ra nomlanadi.

Kalit so'zlar: yosh sportchilar, mashg'ulot, ta'lim, mashq.

Однако в данном случае основной целью является тренировка, поэтому наибольшие требования предъявляются к координационным способностям спортсмена. В связи с этим вышеупомянутые аспекты подготовки обычно называются в соответствии с преобладающим атрибутом.

Ключевые слова: юные спортсмены, тренировка, воспитание, физические упражнения.

Sports training is carried out mainly in three interrelated areas: education, training and development.

Education is a pedagogical process of purposeful influence on the mental sphere of an athlete in order to instill the necessary qualities and, above all, the formation of a communist worldview, high morality, the development of certain character traits and will, habits and tastes.

Learning is a process that provides the formation of motor and other skills, the acquisition of theoretical knowledge, the improvement of the ability to build and coordinate movements and actions, mastery of technique and tactics, the acquisition of dexterity and accuracy of movements, the ability to exercise strength, speed and endurance, conduct training, massage itself, self-control, participate in competitions.

Development is a process of directed influence on the organs and systems of an athlete in order to strengthen and increase their functional capabilities. Under the influence of training in the athlete's body, morphological, physiological and biochemical changes occur (for example, the volume of skeletal muscles, the mass of the heart muscle, the vital capacity of the lungs, the elasticity of muscle tissue and ligaments improve, the intensification and economization of the circulatory system and oxygen utilization occurs, the functional capabilities of anaerobic mechanisms, etc.)

At the same time, depending on the age and fitness of the athlete, the characteristics of the type of athletics, periods and stages, some aspects of training and development manage more attention, others - less. For example, a less prepared athlete pays more attention to mastering the technique of athletics and other exercises, acquires general physical fitness, while a master first of all improves tactical skill and special physical fitness. Along with this, in the preparatory period, more time is devoted to the creation of a general and special "foundation", and in the competitive - special training and preparation for the starts. There may also be individual characteristics of an athlete that require a different approach. For example, an athlete may have a high level of strength development and poor technical readiness, or excellent speed of movement, but lack of joint mobility. Naturally, from this follows the appropriate selection of means and methods of training.

All these aspects of training are interconnected and interdependent on the unity of the human body, the physiological basis - the formation of conditioned reflex connections, "commonwealth" in the activity of organs and systems, the leading role of the functions of the brain. Any exercise or manifestation (physical, volitional, technical, tactical, ideomotor, autogenous, etc.) cannot be strictly local, absolutely one-sided. No matter how specific the impact on any one organ or one system is, it will, to a certain extent, be reflected on other organs and systems, on the whole organism as a whole. Naturally, the coach must always remember and take into account the effect of the simultaneous influence on the athlete's body, on his mental sphere of the training exercise, competitive load, external conditions and other means of training.

Consequently, when performing the same exercise, you can simultaneously carry out different sides of the preparation, but usually this exercise affects some component of the preparation to a greater extent. For example, during the training of sports technique, physical and volitional qualities are developed. However, in this case, the main goal is training, therefore, the greatest requirements are imposed on the athlete's coordination capabilities. In this regard, the above-mentioned aspects of preparation are usually called according to the predominant attribute. A trainer can, for example, by running a long run in order to increase

aerobic capacity, at the same time foster the will to endure fatigue, strengthen and improve the elasticity of the muscles and ligaments of the lower extremities, and contribute to the mastery of the correct technique. This very important position, arising from the dialectical relationship and interdependence of different directions and sides of training, gave a basis for a number of scientists to believe that there is no point in dividing the process of sports improvement into training, upbringing and development. Based on the pedagogical experience in school education, one term "upbringing" is sufficient, since it absorbs both learning and development. The term "education" can be interpreted very broadly, including everything in its concept (for example, physical education).

However, in relation to sports training, differentiation in its directions is necessary. This is due, first of all, to very high requirements for the physical and mental functions of the athlete's body, the need for a powerful impact on him in one direction or another. Through the appropriate selection of means, methods, load and conditions, these actions should be directed to the preferential formation of a skill, the development of any one physical quality or the improvement of the psychological aspects of the athlete's activity. For example, barbell exercises with the "to failure" method develop more muscle strength by increasing their mass, although this increases the inability to exercise strength to some extent. But the same exercise with a barbell of maximum weight, performed once in several approaches, to the greatest extent fosters the ability to exercise strength and significantly less affect the elasticity of muscle fibers, their increase. With the predominant use of training, education or development, the coach must take all that into account. that simultaneously with the main one can be acquired along the way.

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.

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.

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.

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.

References

- 1.M.J.Abdullaev. 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. 115-122pg.
- 2.S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages//*European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html
- 3.M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of " Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions//The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320
- 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.
5. А.К.Ибрагимов. Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. -Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].
6. 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

7. *Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi* When planning the training of handball teams of university students, take into account the functional status of athletes by their temperament types *International Journal On Economics, Finance And Sustainable Development Journal* homepage: www.researchparks.org/ ISSN (electronic): 2620-6269/ ISSN (printed): 2615-4021 197-205p
8. *F.Fazliddinov, M.Toshev, N.Sabirova, B.Do'stov.* Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews* ISSN- 2394-5125. 2020
9. *F.Fazliddinov, K.Kobiljonov.* Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока. *Научно-методический журнал (МАНПО) №1 2020 год.* Стр. 100-103
10. *A.R.Nurullaev* Methods of developing endurance in students through the use of folk games in physical education classes. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13
11. *A.P.Нуруллаев М.Ю.Гафурова., Мансуров Ш.Ш.* Деление спортивных занятий на периоды. *Международная академия наук педагогического образования (манпо) Педагогическое образование и наука научно-методический журнал 6/2019 г ст 153-156*
12. *Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi.* “Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping”. *ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal)* ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2
13. *U.A.Farmonov* The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)* 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
14. *Abdueva S. S. Q.* Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal.* – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
15. *Kuldoshovich K. S.* Physical Training Of Young Athletes And Its Importance // *The American Journal of Social Science and Education Innovations.* – 2020. – Т. 2. – №. 11. – С. 406-409.
16. *Ibragimov A. K.* Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal.* – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 486-492.
17. *Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshovich.* USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES // *Journal of Critical Reviews.* doi. – Т. 10. – С. 470-471.
18. *Сабирова Н. Р.* ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ // *Проблемы педагогики.* – 2020. – №. 6 (51).
19. *Akmalovich D. B. et al.* PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT // *Journal of Critical Reviews.* – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.
20. *Fazliddinov F.* Professional competence of the specialist in physical culture // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal.* – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 501-504.
21. *Azimovna F. M., Ashrapovich N. F.* Motivation of students to do sports as part of physical education classes // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal.* – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
22. *Azimovna F. M.* Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons // *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR).* – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
23. *Rakhmonov Rauf Rasulovich* Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
24. *Нуруллаев А. Р.* Основные формы и сущности экономической демократии // *Молодежь XXI века: образование, наука, инновации.* – 2017. – С. 227-228.
25. *Ибрагимов А. К.* ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ–ЗНАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ // *Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК* Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 128.
26. *Nurullaev A. R.* Methods of developing endurance in students through the use of folk games in physical education classes // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal.* – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 520-524.

27. *SH.Kadirov*. Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. *I international scientific specialized conference international scientific review of the problems of pedagogy and psychology Boston, USA, April 18-19, 2018*

28. *SH.Kadirov*. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol.7 No.12, 2019 ISSN 2056-5852*

29. Нуруллаев А. Р., Гафурова М. Ю., Мансуров Ш. Ш. Деление спортивных занятий на периоды // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 6. – С. 153-155.

30. Nematovich K. S. The possibilities of physical culture in the modern youth internet community // *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*. – 2020. – Т. 9. – № 11. – С. 177-180.

31. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами // *Архив научных исследований*. – 2020. – № 29.

32. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools // *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*. – 2020. – Т. 9. – № 11. – С. 181-187.

Алишер ЮЛДАШЕВ

Бухоро давлат университети
факультетлараро жисмоний маданият ва
спорт кафедраси ўқитувчиси

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШ ДИНАМИКАСИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАР

Мақолада мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланиш динамикасига хос хусусиятлар, тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия мактабгача ёшдаги болаларда тафаккур, хотира, ташаббус, тасаввур, мустақилликнинг ривожланишига асосий гигиеник кўникмаларнинг пайдо бўлишига кўмаклашиши тўғрисида фикр юритилган.

Калит сўзлар: бола, мактаб, динамика, жисмоний тарбия, хотира, ўйин.

В статье утверждается, что характеристика динамики развития дошкольников грамотно организованная физическая культура способствует появлению основных гигиенических навыков в развитии мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности у дошкольников.

Ключевые слова: ребенок, школа, динамика, физическое воспитание, память, игра.

The article argues that the characteristics of the developmental dynamics of preschool children, well-organized physical education promotes the development of thinking, memory, initiative, imagination, independence in preschool children, the emergence of basic hygienic skills.

Key words: child, school, dynamics, physical education, memory, play.

Кириш. Маълумки, бола унга катталарнинг бевосита таъсири натижасида, мустақил фаолият жараёнида, шунингдек, атроф-муҳитдан олаётган ахборотлари таъсирида ривожланади. Болалар кўп ўйинчоқ ўйнайдилар, ҳаракатланадилар ва, шу билан бирга, атрофдаги воқеаларни қизиқиш билан кузатадилар, суратларни томоша қиладилар, турли сабаблар юзасидан ота-оналарига муурожаат қилиб, уларнинг топшириқларини бажарадилар.

3 ёшдан 6 ёшгача – мактабгача бўлган давр ривожланишга онтогенетик имкониятларнинг тўхтовсизлиги орқали амалга ошириладиган умумий сенситивлик нуқтаи назаридан илк гўдаклик даврининг тўғридан-тўғри давоми ҳисобланади. Бу даврда болада барча ҳаракат кўникмалари ривожланиб, такомиллашишда давом этади, бироқ унинг теварагини ўраб турган олам билан мулоқоти ҳозирча чекланган. Аста-секин болалар мустақил бўла борадилар, уларнинг организми мустаҳкамланади, ҳаракатлари анча аниқ, ишончли, тезкор бўлади. Уй рўзғор буюмлари, ўйинчоқлар билан бажариладиган ҳаракатларнинг такомиллашуви ҳаётий тажрибанинг бойишига ёрдам беради. Ҳаракатлар янада аниқ, онгли, мақсадли бўлиб қолади.

Асосий қисм. Тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия мактабгача ёшдаги болаларда тафаккур, хотира, ташаббус, тасаввур, мустақилликнинг ривожланишига, асосий гигиеник кўникмаларнинг пайдо бўлишига кўмаклашади. Худди илк гўдаклик давридаги каби мактабгача ёшда ҳам атрофдаги олам тўғрисида ёрқин тасаввурларнинг шаклланишида болаларнинг ҳиссий тажрибалари катта аҳамиятга эга бўлади. Бу даврда ўйин фаолиятнинг етакчи турига айланади, лекин бу, одатда, бола кўп вақтини қизиқарли ўйинлар билан ўтказгани учун эмас, - ўйин бола психикасида сифат ўзгаришларини юзага келтиради. Мактабгача ёшдаги боланинг ўйини анча мураккаблашади: унда ҳаётий тажриба қўлга киритилади, муайян мақсад аниқроқ намоён бўлади, ижодий тасаввур кўзга ташланади ва ривожланади. Йилдан-йилга боланинг ақлий ривожланишида катталарнинг оғзаки тушунтиришлари ва топшириқлари каттароқ аҳамият касб этиб боради.

Соғлом болани тарбиялашда энг муҳим воситалардан бири жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва спорт эрмак ўйинлари саналади. Болалар билан жисмоний машқларни бажарганда, уларнинг саломатлигини кузатиб бориш, ташқи кўринишига, кайфиятига, чарчаши, иштаҳаси, уйқусига эътибор бериш жуда муҳим. Ҳар бир, ҳатто, мутлақо соғлом бола ҳам йилда 2-3 марта тиббий кўриқдан ўтказилгани маъқул. Бунда боланинг бўйи, оғирлиги, кўкрак қафасининг айланаси кўрсаткичларини ёзиб бориш тавсия этилади, бу унинг тўғри ривожланишини кузатиб бориш имконини беради.

Шартли равишда болалик қуйидаги даврлардан иборат деб қабул қилинган:

Янги туғилганлик (чақалоқлик) даври - ҳаётнинг дастлабки 3-4 ҳафтаси. Бола янги шароитга мослашади (у ўпкаси билан нафас олади, овқат ҳазм қилиш тизими ишлай бошлайди, танада иссиқлик бошқаруви йўлга қўйилади); унинг асаб тизими ҳали етилмаган - бош мия пўстлоғининг такомиллашмаганлиги туфайли фақат шартсиз рефлекслар намоён бўлади.

Эмиш даври - бир ёшгача бўлган давр. Марказий асаб тизими фаолияти такомиллаша бошлайди; шартли рефлекслар ишга тушади, ҳаракатлар шаклланади, бўй ва оғирлик тез орта боради.

Мактабгача ёшдан олдинги давр - 1 ёшдан 3 ёшгача. Бўй ўсиши бир оз секинлашади, ҳаракат кўникмалари такомиллашади; нутқ шаклланади; бола айрим гигиеник кўникмаларни эгаллайди.

Мактабгача бўлган давр - 3 дан 7 ёшгача. Ундан аввалги даврдаги каби у бўй ўсишининг бир оз секинлашуви билан тавсифланади. Бола ортиқча оғирликни йўқотади, унинг мушаклари мустаҳкамланиб, скелети кучли ривожланади. Мактабгача давр охирига келиб сут тишларининг алмашилиши бошланади. Бола катталар ейдиган овқатга ўтади, касалликларга тез чалинмайдиган бўлади.

Муҳокамалар ва натижалар. 3-6 ёшли болаларнинг ривожланиши. Мактабгача даврда гўё соғломлик ва тўлақонли жисмоний ривожланишнинг пойдевори кўйилади.

Мактабгача ёшдаги болаларда тана ҳали етарлича турғун эмас, ҳаракат имкониятлари ҳам чекланган. Уларнинг асаб тизими тез ривожланади, скелети ўсиб, мушак тизими мустаҳкамланади, ҳаракатлар такомиллашади. Диққат анча барқарорлашиб, болалар энг содда меҳнат кўникмаларини эгаллай борадилар. Гавданинг умумий статик беқарорлиги ҳамда динамик имкониятлари чекланганлиги 3-4 ёшли болаларга хос бўлиб, бу ёшдаги болаларда гавданинг юқори қисми, елка сатҳи мушаклари ва букувчи мушаклар нисбатан яхши ривожланган, 3-4 ёшли болаларда ҳаракатлар етарлича мувофиқ бўлмагани ҳолда ҳаракат фаоллиги юқори даражада бўлиб, бу ҳаракатларда йирик мушак гуруҳлари иштирок этади. Мазкур даврда узоқ муддат бир хил вазият сақлаб турилса ёки бир турли ҳаракатлар бажарилаверса, тез толиқиш кузатилади.

7 ёшгача ўпка тўқимасининг тузилиши ҳали тўла ривожланмаган ҳолда бўлади; бурун йўллари, трахея ва бронхлар нисбатан тор, шу сабабли ўпкага ҳавонинг келиши бир оз қийинроқ; ковурағалар бирмунча қияроқ, диафрагма юқорироқ жойлашган, шунинг учун нафас олиш ҳаракатлари амплитудаси катта эмас. Бола катталарга нисбатан юзаки ва анча тез-тез нафас олади: 3-4 ёшли боланинг нафас олиш суръати - бир дақиқада 30 марта, 5-6 ёшда - 25 марта, катталарда 16-18 марта. Болаларнинг юзаки нафас олиши ўпкада ҳаво айланишининг нисбатан ёмон бўлиши, ҳавонинг ўпкада бир оз туриб қолишига олиб келади, ўсаётган организм эса тўқималарнинг кислород билан етарлича таъминланишини талаб қилади. Айнан шунинг учун ҳам очик ҳавода ўтказиладиган жисмоний машқлар жуда муҳим бўлиб, улар ҳаво алмашилишини фаоллаштиради. 3-4 ёшли болаларда ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) 400-500 см³ ни, 5-6 ёшда эса 800-900 см³ ни ташкил этади.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг юрак-қон томир тизими фаолияти ўсаётган организмнинг талабларига яхши мослашган, тўқималарнинг қон билан таъминланишига бўлган кучли эҳтиёж осонлик билан қондирилади, чунки боланинг томирлари катталарникига нисбатан кенгроқ бўлиб, улардан қон эркинроқ оқиб ўтади. Бола организмдаги қон миқдори катталарникига нисбатан кўпроқ, унинг томирлар бўйлаб ўтадиган йўли қисқароқ. Масалан, агар катта одамнинг томир уриши бир дақиқада 70-74 зарбага тенг бўлса, мактабгача ёшдаги болада ўртача 90-100 зарбани ташкил этади. Юрак асаб бошқарилуви такомиллашган эмас, шунинг учун унинг кўзғалиши тез, қисқаришлар ритми осонгина бузилиши мумкин, жисмоний юклама остида юрак мушаги анча тез толиқиш қолади. Лекин фаолият ўзгариши билан боланинг юраги тез тинчланиб, ўз кучини тиклаб олади. Шунинг учун ҳам болалар билан шуғулланганда жисмоний машқларнинг хилма-хиллигига эътибор бериш: ҳаракатли ўйинларни бирмунча тинч суръатли ўйинлар билан навбатлаш ва болага тез-тез қисқа муддатли дам олиш танаффуслари бериб туриш лозим.

Мактабгача ёшдаги болаларда 3 ёшгача бўлган болаларга нисбатан асаб тизими яхшироқ ривожланган бўлади. Бу даврда бош мияда асаб ҳужайраларининг етилиши жараёни ниҳоясига етади, бош мия ташқи кўриниши ва оғирлигига кўра катта одам миясига яқинлашиб қолади, бироқ асаб тизими ҳали анча кучсиз бўлади. Шунинг учун мактабгача ёшдаги болаларнинг ўта таъсирчанлигини ҳисобга олиш, уларга ниҳоятда эҳтиётлик билан муомала қилиш: узоқ муддатли, оғир юкламалар бермаслик, ҳаддан ортиқ толиқтирмаслик керак, чунки бу ёшда таъсирланиш жараёнлари тормозланиш жараёнларидан устун бўлади.

Болаларда етти ёшгача, гарчи уларда қон билан таъминланиш катталарникидан яхшироқ бўлса-да, суякларнинг шаклланиш жараёнлари тугалланмайди. Скелетда тоғайсимон тўқималар кўп бўлиб, шу туфайли унинг кейинги ривожини рўй беради; айна вақтда суякларнинг юмшоқлиги ҳам шу билан тушунтирилади. Мушак тўқимасининг ўсиши асосан мушак толаларининг йўғонлашиши ҳисобига юз беради. Аммо суяк-мушак аппаратининг нисбатан кучсизлиги ва тез толиқиши сабабли мактабгача ёшдаги болалар узоқ муддатли мушак зўриқишларига бардош беролмайдилар.

Кичик мактаб ёшидаги болалар юриш пайтида ҳали аниқ ҳаракатлана олмайдилар: улар ритмик тарзда югуролмайдилар, тез-тез мувозанатни йўқотиб йиқиладилар. Уларнинг кўпчилиги пол ёки

ердан яхши итарила олмайдилар, оёқ кафтига тўла таяниб югуради. Улар ўз таналарини ҳатто арзимас баландликка ҳам кўтара олмайдилар, шунинг учун баландликка тўсиқлар оша ҳамда бир оёқлаб сакрашларни бажаришга қийналадилар. Бу даврда мактаб ёшидаги болалар қизиқиш билан копток ўйнайдилар, лекин ҳали уларнинг ҳаракатлари ўзаро мувофиқлашмаган, кўз билан мўлжал олиш ривожланмаган: уларнинг коптокни илиб олишлари қийин. Болалар ҳар турли ҳаракатлардан тез толиқадилар, чалғийдилар.

4,5-5 ёшларга келиб болаларнинг ҳаракатлари анча мувофиқлашиб қолади, улар сакраш, тўсиқлар оша сакраб ўтиш, тўпни илиш кўникмаларини ўзлаштирадилар. 6 ёшлиларда энгиллик пайдо бўлиб, югуриш ритми барқарорлашади, ён томонга тебранишлар камаяди, улар баландликка, узунликка, тўсиқлар оша сакрайдилар, коптокни нишонга уришни ўзлаштирадилар, кўз билан мўлжал олиш кучаяди. Катта мактаб ёшидаги болаларнинг кичикларга қараганда гавдаси бақувват, мушаклари мутаносиб ривожланган. Юриш ва югуриш чоғидаги асосий ҳаракатлари аста-секин автоматик даражасига етади, ҳаракатлар мувофиқлиги кучаяди, қўл меҳнатига қобилият сезиларли даражада ортади. Турғунлик ортгани учун оддий мувозанат машқларини, чакқонлик билан югуришни амалга ошириш осонлашади. Болалар чидамлироқ бўла борадилар, бироқ улар дастлабки ҳолатларини тез-тез ўзгартириб, ранг-баранг ҳаракатларни бажаришлари лозим. Бу ёшда уларнинг фаолияти аста - секин мазмун билан бойиб, онглироқ бўла боради.

Хулоса. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг кўпгина олимлари фикрича, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбиялашдан мақсад шахснинг жисмоний ва маънавий маданияти асосларини шакллантириш, саломатлик захираларини соғлом турмуш тарзида фаол ҳамда узоқ муддат давомида амалга оширилаётган кадрятлар тизими сифатида юксалтиришдан иборатдир.

Уларнинг мулоҳазаларидан келиб чиқиб, мактабгача ёшдаги болаларга нисбатан татбиқ этилса, жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари қуйидагилардан таркиб топади.

– болаларда саломатлик, жисмоний тарбия ва спорт кадрятларини ўзлаштиришда онгли эҳтиёжни шакллантириш;

– боладаги жисмоний сифатлар, ҳаракат кўникма ва малакалари ривожининг зарур ҳамда етарли даражасини таъминловчи жисмоний имкониятларнинг табиийликка мувофиқ ва индивидуал - мос ривожлантирилиши;

– мактабгача ёшдаги болаларга умумий жисмоний маълумотларни бериш, бунда уларнинг жисмоний тарбиясига оид ақлий, технологик, ахлоқий, этик ва эстетик кадрятларни ўзлаштиришига эришиш;

– билимларнинг мустақил машғулотлар ўтказишнинг бошланғич кўникмалари даражасида долзарблашуви.

Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси тизими, тузилишининг инновацион қўшимчаларига хос асосий муаммолар қуйидагилардир:

а) болаларнинг психик ривожланиши жараёни шароитларини мақбуллаштириш учун жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш имкониятлари;

б) мактабгача ёшдаги болалар жисмоний сифатларини ривожлантириш ва асосий ҳаракатларини шакллантиришнинг ёш хусусиятлари;

в) мактабгача болалар муассасаларида жисмоний тарбиянинг методологик муаммолари;

г) мактабгача жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлашнинг ташкилий-мазмуний асослари.

Адабиётлар

1. Усмонхўжаев Т.С., Раҳимов М.М., Адиев А.Н. Ўзбек халқ ўйинлари. -Т.: “Ўқитувчи”, 2004.
2. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти. - Т.: “Ўқитувчи”, 2005.
3. Йўлдошев Х.К., Саломов Р. Жисмоний тарбия. - Т.: “Ўқитувчи”, 2005.
4. Абдурахимов Т. Ўзбек халқ ўйинлари ва томошари. - Т.: НДА, 1997.
5. Қорабаев У.Ҳ. Ўзбекна ўйинлар. -Гулустон №9; 1991.

Moxira GAFUROVA

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrası o‘qıtuvchisi

Murodjon RO‘ZIMBOYEV

Buxoro davlat universiteti
tabiiy fanlar fakulteti 1-bosqich talabasi

JISMONIY TARBIYA VA TA‘LIM JARAYONIGA HARAKATLI (MILLIY) O‘YIN VOSITASINING PEDAGOGIK TA‘SIR XUSUSIYATLARI

Maqolada jismoniy tarbiya va ta‘lim jarayoniga harakatli (milliy) o‘yin vositasining pedagogik ta‘siri, jismoniy tarbiya jarayonida harakatli o‘yinlar o‘ta samarali vosita ekanligi, bolalarni harakatli o‘yinlar orqali sog‘lom, harakatchan qilib tarbiyalash haqida fikr yuritilgan

Kalit so‘zlar: bolalar, jismoniy tarbiya, pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, ta‘lim, ijtimoiy, ilmiy.

V статье утверждается, что педагогическое влияние подвижным (национальной) игры на физическое воспитание и процесс обучения заключается в том, что подвижные игры являются очень эффективным инструментом в процессе физического воспитания для воспитания детей здоровым, активным образом с помощью подвижных игр.

Ключевые слова: дети, физическое воспитание, педагогика, психология, анатомия, физиология, образование, социальная, научная.

The article argues that the pedagogical impact of mobile (national) play on physical education and learning process is that mobile games are a very effective tool in the process of physical education to bring up children in a healthy, active way through mobile games

Key words: children, physical education, pedagogy, psychology, anatomy, physiology, education, social, scientific

Kirish. Jismoniy tarbiya oldiga qo‘yilgan vazifalarni bajarishda barcha o‘quv yurtlari ta‘lim tizimidagi yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga yetkazish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrdagi PF-31-54 sonli “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish” to‘g‘risidagi Farmoni va uni bajarish tadbirlariga suyanagan holda yangi usullar bilan tashkil qilish va o‘tkazish maqsadida muvofiqdir. Ushbu ishlar samarali bajarilishi uchun bolalarning eng kichik yoshdan boshlab milliy harakatli o‘yinlar vositasi bilan jismoniy salomatlik “poydevorini qurish”ni amalga oshirish mumkin.

Maktab davridan boshlab o‘quvchilarning ma‘naviy, jismoniy va funksional shakllanishida harakatli o‘yinlarning o‘rni beqiyosdir. Standart mazmundagi vazifa, ko‘rsatma yoki mehnat va sport mashqlarini bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin shunday harakatlarni milliy o‘yinlar asosida ijro etish odamning ruhiyatiga ijobiy ta‘sir etib, charchash muddatini orqaga suradi. O‘yinlar o‘zining hammabopligi (universalligi), ko‘p funktsionalligi va keng ta‘sirchanligi bilan xilma-xil toifalarga bo‘linadi. Jumladan, jismoniy sifatlar, nuqt, talaffuz, merganlik, tadbirkorlik, hisob va hokazo hislatlarni rivojlantiruvchi o‘yinlari shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o‘yin bo‘lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo‘ladi.

Asosiy qism. Ma‘lumki, harakatli o‘yinlar turli xalq va elatlarning rasm-rusumi, udumi, an‘analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bunday harakatli o‘yinlarni ko‘pincha xalq o‘yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutafakkir-olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo‘ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni e‘zozlash kabi xislatlarni aynan milliy o‘yinlar ta‘sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e‘tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o‘zbek xalq harakatli o‘yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o‘yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu o‘yinlar uning ongida, ro‘zg‘or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o‘rin egallaydi.

Harakatli o‘yinlar, shu jumladan xalq milliy o‘yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o‘z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq harakatli o‘yinlari ilmiy obyekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e‘tiboridan mustahkam o‘rin egallamoqda.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda harakatli o‘yinlar o‘ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan (L.V. Bileyeva, I.M. Korotkov, 1982; I.M. Korotkov, 1988; M.S. Bril, 1980; T.S. Usmanxo‘djayev, F.X. Xo‘jayev, 1990, 1992; A.I. Lisista 1991; T.S. Usmanxodjeyev, X.A. Meliev, 2000; V.V. Kuzin, S.A. Polievskiy, 2000; F. Kerimov, N. Yusupov, 2002).

I.M. Karotkov (1982)larning fikricha, zamonaviy sport o‘yinlarida jismoniy sifatlar, texnik va taktik mahoratni shakllantirish uchun o‘yin uslublaridan qanchalik ko‘p va mohirona foydalanilsa, shunchalik sportchilarning qobiliyatlari va mahorati yuqori saviyada o‘sishi mumkin. To‘g‘ri, bir qaraganda sport o‘yinlari o‘zi o‘yinlardan iborat bo‘lib, yana turli o‘yinlardan foydalanish "ortiqcha yukday" ko‘rinadi. Lekin bunday tushuncha batamon noto‘g‘ri. Chunki pedagogika, fiziologiya va psixologiya fanlariga oid ilmiy ma‘lumotlarga asosan, jismoniy sifatlar, texnik-taktik malakalar va boshqa qobiliyatlarni rivojlantirishda an‘anaviy ixtisoslashtirilgan va standart mashqlarni qo‘llash, ayniqsa, dastlabki o‘rgatish jarayonida yosh shug‘ullanuvchilarni tez charchashiga, qiziqishning susayishiga olib keladi. Harakatli o‘yinlar esa, aksincha, bolaning emostional holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, charchash alomatlarining vujudga kelishi “orqaga” suriladi, eng asosiysi bolaning irsiy (genetik) qobiliyatlari hamda yangi harakat malakalari paydo bo‘lishi mumkin (I.M. Korotkov, 1971; 1979; A.I. Lisistina, T. S. Usmanxodjeyev, 1985; M.N. Jukov, 2003; I. Vlasyuk, 2005 va boshqalar). Agar, voleybol o‘yiniga mos harakatli o‘yinlar saralab olinsa va bu o‘yinlar voleybol to‘pi bilan ijro etilsa samara yanada yuksakroq bo‘ladi (M.A. Kurbanova, 2003).

Bunday o‘yinlarga masalan, "To‘p uzat - o‘tir", "To‘p uzatib estafeta yugurish", "To‘pga to‘siq qo‘y" va boshqa shunga o‘xshash o‘yinlarni kiritish mumkin.

Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati va ularning afzalligi qator ilmiy-uslubiy adabiyotlarda qayd etilgan [20].

A.I. Lisista (1991)ning fikricha harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni muvaffaqiyatli shakllantirishga qodir, balki aniq mo‘ljalga olish, aniq harakat, diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin.

Shunday ixtisoslashgan o‘yinlar borki, ularni muntazam qo‘llash natijasida yosh sportchilarning maxsus jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligining taraqqiy etishi sezilarli darajada ancha oson kechadi.

Harakatli o‘yinlar bo‘yicha O‘zbekistonda yetakchi mutaxassis-olimlar T. Usmanxodjeyev va F. Xo‘jayevlar (1992) turli yo‘nalishdagi harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazish masalalariga oid qator tavsiyalar berib o‘tishgan. Jumladan, ularning fikricha harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishda bir qator masalalarga e‘tibor berish maqsadga muvofiq.

1. O‘quvchilarning jismoniy barkamolligi, salomatligini yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a‘zolari va umumiy ish qobiliyatining o‘shishiga yordam berish.

2. Erkin harakat qila olish imkonini bera oladigan bilimlar va hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish.

3. Ruhiy, aqliy, kasbiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish.

4. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

5. Jasurlik, topqirlik, zukkolik, tadbirkorlik xislatlarini rivojlantirish shular jumlasidandir.

Mualliflar turli sinf o‘quvchilariga mos o‘yinlar, yilning turli fasllarida, kunduzgi va kechqurun o‘ynaydigan o‘yinlarni saralab berishgan va ularning mohiyatini yoritishga muvaffaq bo‘lishgan. Eng asosiysi, mutaxassislar maktab sport seksiyalarida, jumladan, sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchi bolalarga “Mushuk va sichqon”, “Bo‘sh joy”, “Qoziq”, “Bo‘ri zovur ichida” kabi o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq deb ta‘kidlaydilar.

Yuqorida tahlil etilgan ilmiy va uslubiy adabiyotlar yoshlikdan boshlab jismoniy tayyorgarlikni rivojlantira borish, nafaqat bolalarni chiniqtirishda, ularning sog‘ligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini isbotlab beryapti, balki ularni sportga bo‘lgan qiziqishi ortishiga, sport mashg‘ulotlarida o‘rnatiladigan texnik-taktik malakalarni tezroq o‘zlashtirishlariga imkon yaratishni ko‘rsatib berdi. O‘z navbatida yosh bolalar jismoniy sifatlarning samarali shakllanishida harakatli o‘yinlar o‘ta samarali vosita ekanligini ochib berdi. Lekin ushbu adabiyotlar sharhidan ko‘rinib turibdiki, qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qanday harakatli o‘yinlardan foydalanish ma‘qulligini yoritib beruvchi ma‘lumotlar nihoyatda kam o‘rnatilgan.

Muhokamalar va natijalar. Yosh avlodning jismoniy jihatdan to‘kis, sog‘lom, Vatan himoyasiga tayyor, baquvvat tarzda o‘sib-ulg‘ayishidan, xalq ham, jamiyat ham manfaatdor, buning uchun o‘quvchilar jismoniy tarbiya bilan chuqur shug‘ullanishlari, turli milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari zarur. Bu esa yosh valod tarbiyasiga e‘tiborni yanada kuchaytirish, ularni o‘z xalqi, mustaqil

davlati va jamiyat oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liq tarzda maktabda o'qiy boshlagan birinchi kunidanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlagan ishini oxiriga yetkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakillantirish imkonini yaratadi. Bunda jismoniy tarbiyaning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari juda qo'l keladi, chunki bu o'yinlar bolalarni ruhiy, jismoniy, ma'naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini ola biladi. Zero, millatning kelajagi bo'lgan sog'lom, yetuk va komil inson qilib tarbiyalash mustaqil yurtimiz kelajagining zamini mustahkam bo'lishiga xizmat qiladi.

Milliy xalq harakatli o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgartirish, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmun-qoidalari va o'zining muayyan izini qoldirgani haqiga yuqorida to'xtalgan edik. Ba'zi o'yinlarning nomi va qoidalari hozirgacha saqlanib qolgan. Ana shunday o'yinlardan foydalanishda bolalarga jismoniy tarbiyadan tashqari tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishni ham zarardan soqid qilmaslik, ularni ijodiy qo'llashni maqsadga muvofiqlashtirish kerak. Masalan, “Uloq” o'yini deganda odatda ot bilan o'ynalanadigan, chavandozlar haqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko'pkari o'yini tushuniladi. Bolalarga mo'jallangan “Uloq” o'yini otsiz o'tkaziladi, o'yinchilar, bir parcha echki terisi yopishtirilgan to'ldirma to'pni olish uchun kurashadilar. O'yin qoidalarining ba'zi jihatlarini qolganlarinikiga o'xshab ketadi. Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni tarbiyalovchi bu o'yin katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, bunda bir-birini hurmat qilish, samimiy munosabat, qo'pollik qilmaslikka e'tibor beriladi.

Xalq milliy harakatli o'yinlarni bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. O'g'il bolalarning qiziqishini oshiradi, unga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yinda bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishiga harakat qiladilar. Xalq milliy harakatli o'yinlarning barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta'sir ko'rsatish kuchiga ega. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatiga qarash lozim. Birorta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashq bo'lib hisoblanmasin. Masalan, “Do'ppi kiyishda kim g'olib?” milliy o'yinida faqat chaqqon bo'libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi – insonni sog'lom va to'g'ri yashashga tayyorlashdir. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyaning vazifalarini bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi ko'zdan qochirilmaydi.

Maktabda o'quvchilarni jismoniy tarbiyasida sog'lamlashtirishni, ta'lim berishi va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirishi ko'zda tutiladi.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli o'yinlarga xos nazariy mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatini belgilab beradi. Demak, yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni, jumladan, xalq milliy o'yinlarining ahamiyati beqiyosdir. Milliy xalq harakatli o'yinlari o'quvchilarda xalqning madaniy boyliklari haqidagi tasavvurini ma'lum darajada kengaytiradi, ularni hozirgi hayotga singdirishga yordam beradi. Chunki milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan vositalaridan bo'lib, o'quvchilarni aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga e'tibor berish zarur.

Adabiyotlar

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. -Тошкент, 2000 й.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. –Тошкент, 2001й.
3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. –Тошкент, 2002 й.
4. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.

Muazzam FATULLAYEVA

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrası o‘qituvchisi

Marjona ZUBAYDULLAYEVA

Buxoro davlat universiteti
2-bosqich talabasi

VOLEYBOL MASHG‘ULOTLARINI O‘RGATISH BOSQICHLARI VA USLUBLARINING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Maqolada voleybol mashg‘ulotlarini o‘rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari orqali yuqori samaradorlikka erishish yo‘llari ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit 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.*

В статье изложены способы достижения высокой эффективности посредством этапов, методов и средств обучения волейболу.

Ключевые слова: *методическое обучение, профессиональные навыки, технология начального обучения, техническая подготовка волейболиста, двигательно-игровые навыки, процесс обучения, профессиональное обучение, методы рассказа, показа и объяснения.*

The article shows the stages, methods and means of teaching volleyball lessons through ways to achieve high efficiency.

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.*

Kirish. 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‘lqinsimon” yo‘nalishda oshira borish evaziga amalga oshirilishi mumkin. Albatta, bu jarayon uzluksiz va muntazamlilik hamda mashg‘ulot yuklamalarini shug‘ullunuvchi “obyekt”ning funksional imkoniyatlariga mos tarzda qo‘llash tamoyillari 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 obyektiv test natijalariga asosan amalga oshirilmaydi. Ana shunday kamchilik va muammolar voleybolchilar tayyorlash amaliyotida ham ko‘zga tashlanadi [3, 5, 6].

Asosiy qism. 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 uslublari 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 aytilish 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 uslublari, bosqichlari va texnologiyasini qo‘llashda tayanch omil bo‘lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o‘rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarning har biri o‘ziga xos uslub va vositalarni o‘z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o‘yinchida jismoniy barkamollik va o‘yinchil uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo‘llaniladi.

Muhokamalar va natijalar. 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.

Birinchi 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 yondashtiruvchi 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 uslubi, qo‘shma uslub, “davra aylana” mashqlari. Takrorlash uslubi 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 vaqtning o‘zida texnikani sayqallashtirishga, 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‘llaniladi (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	Qismlarga bo‘lib, element va fazalarga bo‘lib o‘rgatish, malakani	Tayyorlov-yondashtiruvchi, yo‘naltiruvchi, turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar

Malakalarga oddiy sharoitda o‘rgatish (yakka tartibda qo‘shimcha vazifalarsiz)	to‘liq holda o‘rgatish, xatolarni tuzatish, rag‘batlantirish, qaytarish	
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

Xulosa. 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 shakshubhasiz.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрири). -Тошкент, 26 май 2020 йил.
2. Мирзиёев Ш.М.“Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. –Toshkent, 2011-yil.
4. Mahmudov M.K., Narzullayev F.A. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Voleybol). – Buxoro: “Durdona” nashriyoti, 2019-yil. 65-67 betlar.
5. Фатуллаева М.А., Нарзуллаев Ф.А. “15-17 ёшли волейболчиларнинг шахслараро муносабат жараёнлари ва психологик тайёргарлик хусусиятлари. Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва ечимлар”. Халқаро онлайн илмий амалий анжуман. –Бухоро, 2020 йил 6 май. 614-617 бетлар.
6. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
7. 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.
8. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
9. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // Academia: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
10. Сабирова Н.Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
11. Akmalovich D. B. et al. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.
12. Nematovich K. S. The possibilities of physical culture in the modern youth internet community //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 177-180.
13. Муродов Ж. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иктисодий ислохатлар кўлами //Архив научных исследований. – 2020. – №. 29.
13. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА АСОСЛАШ

Мақолада юқори малакали футболчи аёлларнинг тайёргарлик даврида машғулот юкломаларини режалаштириш, асослаш ва тавсияларни ишлаб чиқиш хусусида сўз боради.

Калит сўзлар: юқори малакали, тайёргарлик, машғулот юкломаси, режалаштириш.

В статье рассматривается планирование, обоснование и разработка рекомендаций по тренировкам высококвалифицированных футболисток в подготовительный период.

Ключевые слова: высококвалифицированный, подготовка, тренировочная нагрузка, планирование.

The article discusses the planning, justification, and development of recommendations for the training sessions of highly qualified female footballers during the training period.

Key words: highly qualified, training, training load, planning.

Кириш. Аёллар футболда машғулот жараёнини режалаштириш ва ташкил этиш масалалари кўп жиҳатдан спорт машғулотлари назарияси ва методологиясининг замонавий ютуқларига таянади. Машғулотлар ва мусобақаларда футболчиларни тайёрлаш бўйича кўплаб тадқиқий материаллар тўпланган. Бу аёллар футболчи амалиётида қўлланилиб келинмоқда. Шу билан бирга, мусобақаларнинг хусусиятлари ва йиллик циклда машғулот жараёнини режалаштириш асосида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини оптималлаштириш масаласини кўриб чиқиш ва ушбу спорт турининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олишни талаб қилади.

Асосий қисм. Олиб борилаётган кўп йиллик тадқиқот мақсади юқори малакали футболчи аёлларни тайёрлаш учун уларга йил давомида бериладиган машғулот юкломалари режасини ишлаб чиқишда педагогик ва физиологик томонларни такомиллаштиришдан иборат.

Ҳар бир даврнинг муайян босқичлари учун тузилган кўплаб машғулот режалари бўлиши мумкин. Бундай режалаштиришнинг вариантларидан бирини кўриб чиқамиз.

Тайёргарлик цикллари ва ҳафталар сони мусобақа тақвимида мувофиқ белгиланади.

Ҳафталик режа тайёргарлик даври режаси асосида ишлаб чиқилади. У ҳафтанинг ҳар бир куни учун машғулотлар сонини, машғулотларнинг йўналиши ва уларнинг давомийлигини акс эттиради.

Тайёргарлик даврининг оптимал машғулот цикли ҳафталик циклдир (6 кунлик амалий машғулот ва 1 кунлик дам олиш).

Умумий тайёргарлик босқичида (дастлабки 3 ҳафта) асосан функционал тайёргарликка оид машғулот вазифалари ҳал қилинади. Биринчи ҳафтада бир марталик, кейинги кунларда эса икки марталик машғулотларни ўтказиш тавсия этилади.

Махсус тайёргарлик босқичида (кейинги 4-7 ҳафта) умумий ва махсус жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргарлик вазифалари ҳал қилинади. Машғулотлар кунига 2 марта ўзига хос махсус ва номахсус машқлардан фойдаланган ҳолда ўтказилади. Гимнастика ва акробатика машқларига катта эътибор берилади. Гимнастика машқлари ёрдамида кучни ривожлантириш ва сақлаш амалга оширилади. Умумий чидамлилик югуриш машқлари (кросс, такрорий югуриш), махсус чидамлилик - ўйин машқлари, интервалли югуриш ёрдамида ривожланади. Техник-тактик машқлар сони ҳафтадан ҳафтага кўпайиши керак. Микроциклнинг махсус тайёргарлик босқичида камида бир марта назорат ўйини ўтказилади. Футболчилар сонига қараб, кўп сонли ўйин машқлари турли ўлчамдаги майдончаларда турли вазифаларни ҳал этиш билан биргаликда бажарилади.

Жисмоний юкломалар машғулот жараёнида ҳажми ва интенсивлиги бўйича ўзгариб туриши керак, бу эса чарчоқ ва тикланиш жараёнини мослашувчанлик билан бошқаришни таъминлайди.

Юкломалар аста-секин биринчи ҳафтадан сўнгги ҳафтагача оширилади. Сўнгги ҳафта, тақвим ўйинлари бошланишидан олдин кўпроқ юкломали ҳафта бўлиши керак. Юкломаларнинг кўпайиши иш ҳажмининг ошиши билан эмас, балки машқларнинг бажарилиш интенсивлиги туфайли, динамик машқларни ўтказиш (сакраш машқлари ва сакрашлар, дарвоза томон зарбалар) туфайли амалга оширилади.

Кўпинча ҳаддан ташқари юкломалар организмнинг ўсишини таъминлайди, чунки организм одатдагидан юқори чарчоқ бошлангандагина унинг қобиляти ривожланади ва яхшиланади.

Аммо, тўлиқ бўлмаган тикланишда машғулотлар олиб борилганда, юкламалар қолдиқ чарчокни ҳисобга олган ҳолда берилади ва қолган вақтлар сурункали ортиқча иш ҳолатининг ривожланишига олиб келади. Бунга, албатта, йўл кўйилмаслиги керак. Шу мақсадда, 2-3 машғулотдан сўнг, ишлаш қобилиятини тиклашни таъминлайдиган дам олиш оралиғи ёки машғулот бўлиши керак, акс ҳолда машғулотнинг ўсиши тўхтайд.

Юқори малакали аёл футболчиларни тайёрлашда ва маҳоратини оширишда нафақат жисмоний фаоллик, балки машғулотларни тўғри режалаштириш керак. Бундай ҳолда машғулотлар қисқа муддатли, 60 дақиқагача, оғирлиги жиҳатидан интенсив, эмоцияга бой ва кўплаб ўйин вазиятларини ўз ичига олиши керак. Бундай машғулот пайтида аёл футболчиларнинг юрак уриши ўйин даражасида бўлиши керак (150 - 200 зарба / мин).

Иккинчи турдаги машғулотлар 1,5 соатдан 2-2,5 соатгача давом этади, юклама ўртача ўйин техникаси ва тактикасини такомиллаштириш учун йўналтирилади ва стандарт позицияларни ўрганишга қаратилади. Ушбу машғулотларни ўтказишда ўйинчининг асосий роли, функциялари, индивидуал хусусиятлари ва ўзига хослиги ҳисобга олиниши керак.

Машғулот циклларида, футболчиларнинг жисмоний сифатларини яхшилашга қаратилган индивидуал машғулотга, хусусан, тезкорлик намоён бўлишининг барча шакллари, юқори тезликда чидамлик ва уларнинг ҳаракатларини бошқаришга ҳам алоҳида ўрин берилади.

Шуни ёдда тутиш керакки, тезлик, эгилувчанлик, куч, координация ҳар кунги машғулотларни ўтказишда ривожланади. Бироқ, чидамлик машқларидан сўнг ёки максимал шароитларда тактик йўналишда ишлаганда, эртаси кун техникани такомиллаштириш устида ишлаш мақсадга мувофиқ эмас.

Машғулот жараёнини режалаштиришда машғулотлар жисмоний, техник ва тактик тайёргарликнинг ўсишини, спорт формасини шакллантириш учун қулай шарт-шароитларни яратишни таъминлайдиган машғулотлар орасидаги танаффусларни таъминлаш керак.

Машғулот юкламаларини режалаштиришда, агар юкламалар бир хил даражада қолса, натижаларнинг ўсиши эртами-кечми тўхтаб қолишини ёдда тутиш керак, чунки организм бундай юкламаларга мослашиб қолиб, самарадорлигини ошириши тўхтаб қолади. Юкламалар ва машғулот цикллари тўлқинли эгри чизикқа эга ва нисбатан кичикдан максималгача ўзгариб туради. Бир машғулотдан иккинчисигача дам олиш оралиғи тикланишни кафолатлайдиган даражада сақланади, аммо машғулотлар вақти-вақти билан тўлиқ тикланмаслик (“максимал юкламадаги машғулотлар”)да ўтказилади. Бундай ҳолатда, аёл футболчилар юкламаларнинг ортиб боришини енгиб чиқиб, охир-оқибат бундай юкламалардан кейин дам олиш пайтида иш қобилиятининг кучли ўсишини бошдан кечиришади, аммо бу машғулотнинг алоҳида таркибий қисмларини такомиллаштиришга қаратилган тадбирларни истисно этмайди.

Биз йиллик цикл давомида Бухоро аёллар футбол жамоаси “Бухоро-W” билан тадқиқот ишлари ва таҳлилларни олиб бордик. Қилинган таҳлилларнинг асосий мақсади футболчи аёлларнинг тайёргарлик даврида асл ҳолатини билиш ва хулоса қилиш эди. Таъкидлаш жоизки, машғулотлар ёки мусобақа микроциклларда юкламалар тақсимотининг энг яхши варианты мавжуд эмас. Чунки ҳар бир жамоанинг ва футболчи аёлларнинг ўзига хос хусусияти мавжуд.

Спорт тажрибаси ва илмий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, бундай вариантлар бир нечта бўлиши мумкин. Биз томонимиздан олиб борилган таҳлиллар натижасида тайёргарлик даври умумий тайёргарлик босқичининг микроцикл юкламалари тузилишининг энг мақбул ва самарали вариантларини кўрсатди 1-жадвал.

1-жадвал. Умумий тайёргарлик босқичида микроцикл давомида машғулот юкламаларини тақсимлаш (етти кунлик цикл)

Цикл кун-лари	Машғулот	Юклама шиддати	Йўналтирилиши	Машғулотнинг мураккаблиги	Ихтисосланганлиги	Машғулотлар давомийлиги, (мин).
1	Кечки	Ўртача	Умумий чидамлик	Оддий машқлари	Махсус	90
2	Кечки	Катта	Тезлик-куч	Югуриш ва сакраш машқлари. Координацион ва куч учун мўлжалланган машқлар.	Номахсус Номахсус	150

3	Кечки	Катта	Тезлик-чидамлилик	Мураккаб ўйин машқлари. Оддий ўйин машқлари.	Махсус	
4	Кечки	Катта	Куч	Циклик ва координацион машқлар	Номахсус	180
5	Кечки	Катта	Тезлик-куч	Югуриш ва сакраш машқлари	Номахсус Номахсус	150
6	Кечки	Ўртача	Комплекс	Мураккаб ўйин машқлари.	Махсус	150
7	Қайта тикланиш тадбирлари, дам олиш					

Ҳафталик цикл машғулотларни ташкил этиш:

1. Микроциклининг биринчи кунда асосан аэробик йўналиш бўйича ишлаш режалаштирилган бўлиб, унинг мақсади тикланиш жараёнларини тезлаштириш ва футболчи аёллар организмнинг кислород ташиш тизими функцияларини фаоллаштириш эди.

2. Иккинчи кундан бошлаб тезлик ва куч жисмоний сифатларини мақсадли ривожлантириш бошланди.

3. Микроциклининг учинчи кунда куч учун мўлжалланган сакраш машқлари режалаштирилган эди. Футболчи аёллар тенг икки гуруҳга ажралиб, баландлиги 60 см бўлган тўсикдан сакрашларни амалга оширдилар, сўнгра икки оёқ билан юқорига сакраб ҳаракат қилишди. Қоида тариқасида 8-10 марта сакраш амалга оширилиб, сўнгра 3 дақиқалик дам олиш бажарилди. Бу вақтда иккинчи гуруҳ ишлашни давом эттирди. Сериялар орасидаги дам олишларда (10 дақиқа) тўпни жонглёрлик ва тўпни узатиш билан тўлдирилди.

4. Тўртинчи кун биз, асосан, кучга йўналтирилган машқлардан ишлашни бошладик. Машқлар тўплами пастки асосий мушак гуруҳларига: соннинг олд юзасига, соннинг орқа қисмига таъсиридан иборат эди. Машқлар шерик бўлиб, футбол майдонининг чим жойида ўтириб ва ётган ҳолда бажарилди. Вазифани бажарган ўйинчи максимал мушак кучини ривожлантиради ва шерик унинг ривожланишига 8 сония давомида қарши туради. Масалан, спортчи орқа томонида ётади, унинг оёқлари ён томонларга 45-50 см га бурилади ва оёқнинг ички томонида шерикнинг оёқлари бир-бирдан ажралиб туради. Вазифанинг моҳияти шундаки, оёқларнинг мушакларини уринаётганда зўриқишдир. Комплекснинг давомийлиги (стречинг), ишларнинг кетма-кет ўзгаришини ҳисобга олган ҳолда, тахминан 80-90 дақиқани ташкил этди. Умумий машғулот 180 минут вақт давомида давом этади.

5. Микроциклининг бешинчи кунда тезлик-куч сифатлари учун мўлжалланган машғулотининг ноанъанавий машқлари ўтказилиб, зинада баландга (стадион) ва пастга югуриш ишлатилган. Зинадан югуриш югураётганда сонни баланд кўтаришга ўргатиш ва оёқ мушакларининг кучини ривожлантириш воситаси сифатида ишлатилган. Югуриш тезликни “тўсикни” енгиб ўтиш усулларида бири бўлган ҳаракатларнинг частотасини ривожлантириш мақсадига эришди.

6. Микроциклининг олтинчи кун комплекс ва техник-тактик машғулот режалаштирилган эди.

Изоҳ: Микроциклининг еттинчи кун икки томонлама ўйин режалаштирилган.

Олиб борилган тадқиқотимизда махсус тайёргарлик босқичининг асл ҳолатини ҳам кузатиб бордик. Машғулотларни кузатиб, таҳлил этдик ва юқори малакали футболчи аёллар учун энг мақбул микроциклини тавсия этиш жоиз деб ҳисобладик.

Биз томонимиздан олиб борилган кузатув ва тадқиқот натижаларида махсус тайёргарлик босқичида юқори малакали футболчи аёллар учун қуйидаги етти кунлик машғулотлар микроцикли тавсия этилди (2-жадвал.).

2-жадвал. Махсус тайёргарлик босқичида микроцикл давомида машғулотлар юқламаларини тақсимлаш (етти кунлик цикл)

Цикл кунлари	Машғулот	Юқлама шиддати	Йўналтирилиши	Машғулот мураккаблиги	Ихтисосланганлиги	Машғулотлар давомийлиги, (мин).
1	Қайта тикланиш тадбирлари, дам олиш					
2	Кечки	Ўртача	Тезлик	“Квадрат” туридаги ўйин машқлари	Махсус	90
3	Кечки	Катта	Тезлик-куч	Мураккаблиги ошган ўйин машқлари	Махсус	

				Циклик ва сакраш машқлари.	Номахсус	180
4	Кечки	Катта	Тезлик чидамлилик	Мураккаб ва оддий ўйин машқлари. Оддий ўйин машқлари.	Махсус Махсус	180
5	Кечки	Катта	Тезлик-куч	Циклик ва координацион машқлар. Мураккаблиги ошган ўйин машқлари.	Номахсус Махсус	180
6	Кечки	Ўртача	Комплекс	Мураккаб ўйин машқлари	Махсус	90
7	Кечки	Катта	Назорат ўйини			

Муҳокамалар ва натижалар. Махсус тайёргарлик босқичининг биринчи кунда футболчи аёлларнинг дам олиши режалаштирилди.

Микроциклининг иккинчи кунда, асосан тезлик учун мўлжалланган машқлар ўтказилди. Ундан ташқари кичик ва катта квадрат ўйинлари ташкил этилди.

Учинчи кундан бошлаб тезлик ва куч жисмоний сифатларини мақсадли ривожлантириш бошланди. Унда циклик ва сакраш машқларига эътибор қаратилди.

Тўртинчи кунда футболчилар тезлик-чидамлиликка мўлжалланган машқларни бажаришди.

Бешинчи куни, асосан, тезлик-кучга йўналтирилган машқлардан фойдаланиш бошланди.

Микроциклининг олтинчи куни комплекс ва техник-тактик машғулотлар бажарилди.

Микроциклининг еттинчи куни икки томонлама назорат ўйини олиб борилди.

Тайёргарлик дастурини амалга ошириш жараёнида футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси ҳам баҳоланди.

Биринчи тест (бошланғич) машғулотлар бошланишидан бир кун олдин амалга оширилди. Дастурнинг биринчи босқичидан кейин иккинчиси (20 кун), охириги қисми экспериментал босқич тугаганидан етти кун ўтгач ўтказилди. Бундан ташқари, кечиктирилган эффектнинг давомийлигини аниқлаш учун тўртинчи синон мусобақа даврининг иккинчи ярмида ўтказилди.

Жисмоний тайёргарликни баҳолаш натижаларини таҳлил қилиш дастлабки 20 кунлик машғулотдан сўнг тест кўрсаткичларида сезиларли ўзгаришлар бўлмади деган хулосага келишимизга имкон берди (3-жадвал).

3-жадвал. Футболчи аёлларни тайёргарлик босқичидаги жисмоний тест натижаларининг динамикаси

Назорат босқичлари	Тестлар			
	10 м.га югуриш (с)	30 м.га югуриш (с)	7х50 м.га моксимон югуриш (с)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)
Бошланғич ҳолати (I)	2.00± 0.06	4,8±0,4	71.7± 1.13	210± 12
Экспериментал босқичнинг ўртасида, 20 кун (II)	2.01± 0.03	4,6±0,2	70.2+ 1.15	205± 10
Экспериментал босқичнинг охирида, 46 кун (III)	1.90+0.03	4,4±0,5	68.0± 1.00	220± 5
Эксперимент охирида 180 кун	1.91+ 0.02	4,5±0,2	68.5+0.84	215± 8

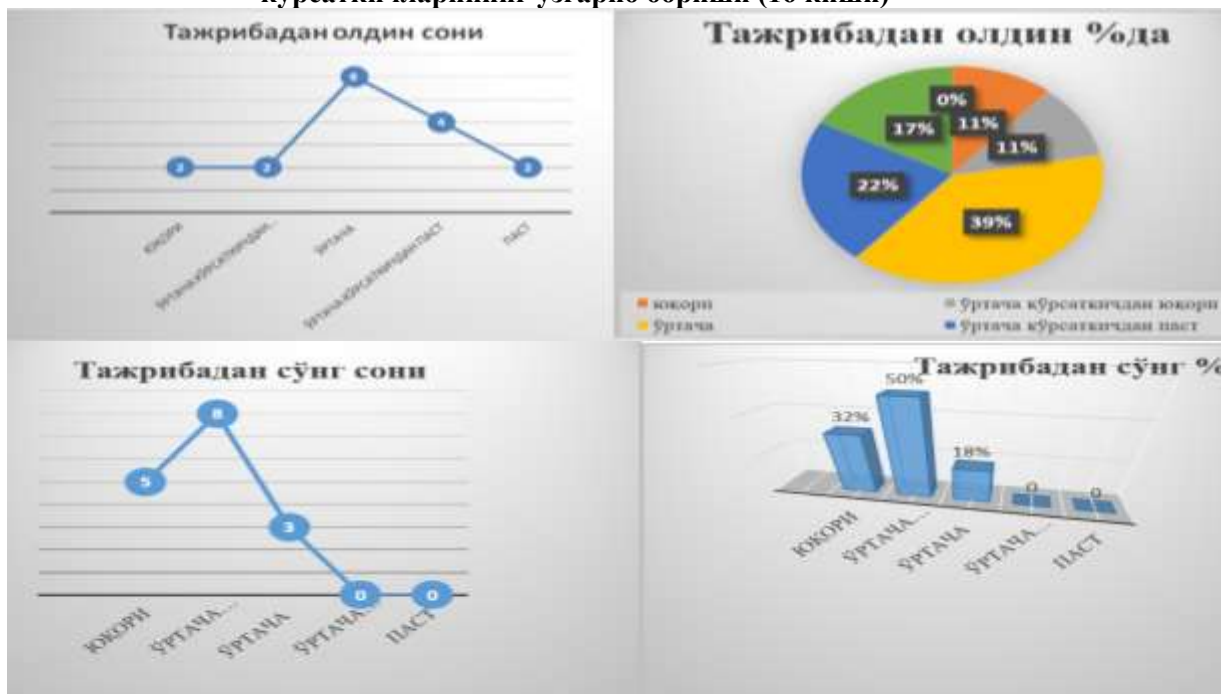
Экспериментал босқич тугаганидан етти кун ўтгач жисмоний тайёргарликнинг ривожланиш даражасида сезиларли ўсиш кузатилди. Бу ҳолда жамоанинг жисмоний тайёргарлиги ўртача ва юқори деб баҳоланди.

Айтиш керакки, агар тажриба бошланишидан олдин юқори ва ўрта кўрсаткичдан юқори ўйинчиларнинг 22% ўртача жисмоний тайёргарликка эга бўлган бўлса, тажриба тугаганидан сўнг, бу кўрсаткич 83% ни ташкил этди (3-жадвал). Тажрибадан олдин аёл футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги 61%и ўртача ва ундан паст деб баҳоланган эди. Аёл футболчиларининг 17 фоизидан паст даражадаги жисмоний тайёргарликка эга эди. Тажриба охирида, атиги 18% футболчи аёллар ўрта

кўрсаткичдаги жисмоний тайёргарликка даражасига етдилар. Жамоанинг асосий таркибдаги ўйинчилари модель даражага эришдилар.

Олинган тест натижаларни таҳлил этганда шуни кўриш мумкин, экспериментал гуруҳ натижалари сезиларли даражада ошганлигини кўришимиз мумкин. Биз тавсия этган дастурдан сўнг жамоанинг жисмоний кўрсаткичларида ҳам ижобий ўзгаришлар рўй берди (1-расм).

1-расм. Педагогик тажриба жараёнида футболчи аёлларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўзгариб бориши (16 киши)



Хулоса. Шундай қилиб, тўпланган тажриба ва илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили натижасида ишлаб чиқилган дастур юқори малакали аёл футболчиларнинг ва бутун жамоанинг жисмоний кўрсаткичларининг ошиб боришига хизмат қилди.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони, 2018 йил 5 март.
2. Кадиров Р.Х. Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини илмий тадқиқ қилиш. Дарслик. -Бухоро: “Бухоро”, 2020. - 272 б.
3. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол. -М.: “Физкультура, образование и наука”, 1999. - 202 с.

Sherzod MANSUROV
Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrası o‘qıtuvchisi

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARIGA QIZIQISH VA KO‘NIKMALARNI TARBIYALASH

Maqolada maktab o‘quvchilarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarga qiziqish va ko‘nikmalarni tarbiyalash maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan mashg‘ulotlarni tashkil qilish, mavzuga oid tadqiqotlar to‘g‘risida fikrlar yuritilgan.

Kalit so‘zar: maktab, o‘quvchi, jismoniy tarbiya, sport, mashg‘ulot, ko‘nikma, metod, didaktik.

В статья посвящена организации занятий со школьниками, развитию у школьников интереса и навыков к занятиям физкультурой и спортом, исследованиям по теме.

Ключевые слова: школа, школьник, физическое воспитание, спорт, обучение, навыки, методология, дидактика.

The article focuses on the organization of classes with school-age students, the development of interest and skills in physical education and sports in school students, research on the topic.

Key words: school, pupil, physical education, sports, training, skills, methodology, didactic.

Kirish. Ta‘lim metodlari o‘quv predmeti, konkret didaktik vazifalar, real vositalar va ta‘lim shartlarining o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq usullar tizimlarining turli birikmalaridan iboratdir. Jismoniy tarbiya sohasida barcha metodlarning asoslaridan biri “nagruzkalarni tartibga solish va ularni dam olish bilan birga qo‘shib olib boruvchi tanlangan usul hisoblanadi”.

Asosiy qism. Maktab o‘quvchilarining nerv sistemasi va butun organizmi nihoyatda plastik va tashqi ta‘sirga beriluvchi bo‘ladi. Shuning uchun nagruzka hajmi va intensivligini oqilona taqsimlash, uni dam olish bilan muntazam almashtirib turish o‘quvchi organizmi dinamikasining optimalligini belgilaydi, tiklanish jarayonlarining o‘z vaqtida kechishini ta‘minlaydi va ish qobiliyatini mustahkamlaydi. Nagruzka bir tomondan jismoniy mashqlarning organizmga ta‘sir etish ko‘lamida va ularni bajarish intensivligida ifodalandi, bu organizmdagi funksional jarayonlarni tezlashtiradi, ikkinchi tomondan esa nagruzka o‘quvchining aqliy faoliyatida namoyon bo‘ladigan psixik funksiyalari dinamikasiga ta‘sirida, mashqlarni tushuntirish va namoyish qilishda, diqqat va idrokni jamlashda, vazifalarni anglab olishda, javob reaksiyasining aniqligida va hokazolarda ifodalanadi. Maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan mashg‘ulot olib borganda psixik va jismoniy kuchni sarflanadigan to‘g‘ri vaqt nisbati va undan so‘nggi dam olish o‘qıtuvchining muhim vazifalaridan biri bo‘lishi lozim. Didaktikaning asosiy maummosi muvaffaqiyati ta‘limning qonuniyatlarini ochishdan iboratdir.

Didaktik komponentlari hissiy idrok, abstrakt tafakkur va praktikadan iborat bo‘lmish bilish nazariyasiga tayanadi. Shu maqsadda maktab yoshidagi o‘quvchilarga ta‘lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta‘limning ko‘rgazmali, og‘zaki va amaliy metodlaridan o‘zaro aloqadorlikda foydalaniladi. Kishi (o‘quvchi) asta-sekin shakllanadi, insoniyat to‘plagan ijtimoiy tajribani o‘zlashtirish (bilimlar, faoliyat usullari, ijodiy faoliyat va dunyoga emotsional munosabat) xususiyatlari bilan belgilanadi. Ularni shakllantirishda ta‘limning quyidagi umumdidaktik metodlari qo‘llaniladi: axborot-retseptiv reproduktiv metod va muammoli ta‘lim hamda o‘quvchilar ijodiy potentsialini shakllantirish metodi.

Axborot-retseptik metod shundan iboratki, tarbiyachi o‘quvchilarda harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda ularga ayrim zarur bilimlarni ma‘lum qiladi va ular idrokini shu bilimlarga qaratadi hamda bilimlarni amaliyot bilan bog‘lagan holda harakat faoliyatining namunalarini ko‘rsatadi. Shunday ekan, bu metod turli metodlar-og‘zaki, ko‘rgazmali va amaliy metodlardan kompleks tarzda foydalanish imkonini beradi. Bu metodning bosh didaktik mohiyati axborotning o‘qıtuvchi tomonidan aniq berilishi, o‘quvchilarning esa uni ongli idrok etib, eslab qolishidan iboratdir. Bunday o‘zaro aloqador, o‘zaro bog‘liq birgalikdagi faoliyat o‘quvchilarda iroda, diqqat, faol fikrlash kabi sifatning rivojlanishiga yordam beradi.

O‘quvchilar harakat faoliyatini to‘laqonli o‘zlashtirishlari uchun o‘qıtuvchi ikkinchi reproduktiv metod (yoki faoliyat usullarini qaytadan bajarishni tashkil qilish metodi)ni qo‘llaydi. Uning didaktik mohiyati shundaki, o‘qıtuvchi qayta bajariladigan harakat vazifalari (mashqlar) tizimini o‘ylab topadi. Bu mashqlar avvaldan tanish va o‘quvchilar tomonidan o‘qıtuvchi qo‘llagan axborot-retseptiv metod jarayonida o‘zlashtirilgandir. O‘quvchilar bu mashqlarni ko‘p marta bajara borib, ularni namuna bo‘yicha aniqlashtirib, qayta bajarib o‘zlashtiradilar. Biroq, aynan bir mashqdan haddan tashqari ko‘p foydalanish o‘quvchilarning bu mashqqa bo‘lgan qiziqishini kamaytiradi va hatto ma‘lum darajada ularni o‘zlashtirishni susaytiradi.

Shuning uchun mashq o‘zlashtirilgach, uni turli variantlar yordamida takomillashtirish maqsadga muvofiqdir. Demak, reproduktiv metod bilimlar va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishni ularni o‘quvchilar tomonidan namuna bo‘yicha va variantli vaziyatlarda qo‘llanish darajasiga ko‘taradi. Ko‘rsatib o‘tilgan ikkala metod o‘quvchilar tomonidan bilimlar, harakat, malaka va ko‘nikmalarini o‘zlashtirishni ta‘minlaydi. Ular “tejamli va maqsadga muvofiq va shunday bo‘lib qoladilar”.

Avvalgi ikki metod o‘quvchilarning o‘quv ishi jarayonidagi bilimlar, malaka va ko‘nikmalarning zarur fondini ta‘minlaydi. Biroq ular faqat ijodiy faoliyat tajribasini o‘zlashtirishga tayyorlaydi hamda o‘quvchilarni ijodiy faoliyatga muvaffaqiyatli o‘rgatish uchun zamin hisoblanadi.

Maktabda o‘quvchilarning bunday faoliyatini tashkil etar ekan, o‘qituvchi muammoli ta‘lim metodiga murojat qiladi. U o‘quvchilarni asta-sekin jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida va harakatli o‘yinlarda muammoli vazifalarni hal etishga tayyorlaydi. O‘qituvchi vazifa qo‘yar ekan, uni hal etishgacha bo‘lgan butun jarayonni va natijani oldindan o‘ylab oladi. Pedagog o‘quvchilarni oldin o‘zlashtirilgan malaka va ko‘nikmalardan foydalangan holda vazifani hal etishga undaydi. Tarbiyachi bunda muammoli vaziyatdan foydalanadi va uni konkret sharoitdagi harakatlar bilan hosil qiladi. Masalan, “Quyonglar polizda” degan tanish o‘yinni o‘tkazishdan oldin o‘quvchilarga quyidagi vazifani jamoa ravishda hal etish taklif etiladi: ya‘ni quyonglarning polizdan qochishini qiyinlashtirish va qorovul ularni darrov tutib olmasligi uchun o‘yinni qanday o‘zgartirish mumkin. O‘quvchilar turli variantlarni tanlab qaror qiladilar: qorovul polizda emas, minora (gimnastika devori) ustida turishi kerak, - u yerdan quyonglar yaxshi ko‘rinadi, biroq ularni quvib yetish qiyin; buning uchun pastga tushish kerak; quyonglarga ham qochish oson bo‘lmaydi, chunki ular qochmoqchi bo‘lsalar yo devordan sakrab o‘tishlari, yoki uning ostidan o‘tishlari kerak. O‘quvchilarni jismoniy mashqlarga o‘rgatish jarayonida (ularni o‘zlashtirish darajasida) ijodiy izlanishga tayyorlash ishini o‘qituvchi ular bilan birgalikda harakat qilishdan boshlaydi. U harakatlarni o‘zlashtirish, ularni birini ikkinchisi bilan almashtirish, yangi variantni o‘ylab topish imkoniyatlarini ko‘rsatadi va o‘quvchilarga ularni to‘ldirish hamda o‘zgartirishni taklif etadi.

Muhokamalar va natijalar. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki (L.M.Korovina), boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bu usullarni (muntazam rahbarlik qilish sharoitida) ijodiy vazifalarni hal etishda turli individual imkoniyatlar, qobiliyatlar namoyon qilgan holda muvaffaqiyatli o‘zlashtiradilar. Keyinroq ular mashq variantlarini o‘ylab topgan holda o‘zlari o‘zlashtirgan harakat ko‘nikmalaridan foydalanadilar. Shundan so‘ng o‘qituvchi ularning izlanishlarini murakkablashtiradi va ijodiy topshiriq beradi, yangi mashq o‘ylab topishni taklif etadi. O‘quvchilar bu vazifalarni ham asta-sekin individual va kollektiv ravishda bajaradilar. Harakatli o‘yinlarda ham ijodiy qobiliyatlarni shakllantirish yuqoridagicha kechadi. O‘quvchilar dastlab o‘yinda signallarni turlicha qo‘llaydilar, o‘yin obrazlarini almashtiradilar, o‘yin syujetini o‘zgartiradilar. O‘qituvchi o‘quvchilarda hayolni rivojlantirib, tasavvurlar doirasini kengaytira borib, o‘yin uchun ertak va hikoyalardan ayrim epizodlarni tanlashga o‘rgatib, ularni tanish ertaklar syujetlari asosida o‘yinlar o‘ylab topishga tayyorlaydi. Ishning 3-bosqichida o‘quvchilar ijodiy vazifalarni bajarishlari va “katta ishtiyoq bilan o‘zlari qiziqarli harakatli o‘yinlarni o‘ylab topishlari mumkin”.

Ma‘lumotlarga ko‘ra, ilk ijodiy faollik maktab kichik yoshda namoyon bo‘ladi. U syujetli o‘yinda, o‘quvchi imkoniyatiga yarasha o‘yin obrazi - qushchalar, quyongchalar, avtomobil va hokozolar jarayonida ko‘rinadi. O‘quvchining o‘yin rolini bajarishi hali jo‘n, biroq ijodiy xarakterga ega bo‘ladi. O‘quvchidagi ijodiy faollik ko‘pincha tarbiyachining butun o‘yin jarayoniga emotsional rahbarligi sharoitida namoyon bo‘ladi va rivojlanadi. Bu o‘yin qisqa hikoya shaklida ifodali, obrazli qilib tushuntirishdan boshlanadi (1-2 daqiqa). O‘yin jarayonida bolalarda asta-sekin hayol rivojlanadi, o‘zlari quyongcha va qushchalar deb his qiladigan bolalarning o‘yin harakatlari bilan mustahkamlanadigan tasavvuri aniqlashadi va bu quvonchli emotsiyalar bilan kechadi. Bularning barchasi keyingi ijodiy imkoniyatlarni rivojlantirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Maktab yoshidagi bola emotsiyalarining rivojlanishi uning ehtiyojlariga muvofiq faoliyatni tashkil etish bilan bog‘liqdir. Bola uchun muhim hisoblangan faoliyat faqat uni o‘zlashtirishnigina emas, balki unga nisbatan emotsional kechinmalarda namoyon bo‘ladigan munosabatni shakllantirishni ham shart qilib qo‘yadi. Ahamiyatli faoliyat o‘zida biror-bir ehtiyojni aks ettiradi. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasida yuqoridagi ta‘limning umumdidaktik metodlari bilan birlikda dasturning bu bo‘limiga xos ko‘rgazmali, og‘zaki, amaliy o‘yin, musobaqa kabi metodlardan qonuniy tarzda foydalaniladi. Shunday qilib, “ta‘lim metodlariga konkret sohaning o‘ziga xosligini hisobga olgan holda umumdidaktik tarzda yondashiladi”.

Metodlarni tanlash o‘qituvchi oldidagi vazifalar, o‘quv-tarbiyaviy ishlarning mazmuni, shuningdek, bolalarning yosh va individual xususiyatlariga bog‘liqdir.

Shunday qilib, o‘qituvchi hissiy idrok va harakat sezgilarining yorqinligini ta‘minlovchi ko‘rgazmali metodlardan foydalanadi. Ular o‘quvchilarda sensor qobiliyatlarning rivojlanishini faollashtiruvchi harakat haqida juda to‘liq va konkret tasavvurning hosil bo‘lishi uchun zarurdir; bolalar ongiga yo‘naltirilgan og‘zaki metodlar ular oldiga qo‘yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va strukturasini o‘zlashtirib

olishda katta rol o‘ynaydigan harakatli mashqlarni ongli ravishda bajarishga, bu mashqlarni turli vaziyatlarda mustaqil qo‘llashga yordam beradi; amaliy metodlar o‘quvchilarning amaliy harakat faoliyati bilan bog‘liq bo‘lib, harakatlarni o‘z muskul-motor sezgilarida to‘g‘ri idrok etilishini amalda tekshirishni ta‘minlaydi. Amaliy metodlar to‘la yoki juz‘iy reglamentatsiya, mashqlarni o‘yin formasida o‘tkazish, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan xarakterlanadi. Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o‘yin metodidir. Bu metod maktab yoshidagi bolalarning yetakchi faoliyatiga yaqin, ular bilan ishlashda juda o‘ziga xos va samarali bo‘lib, ko‘rgazmali obraz va ko‘rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko‘nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o‘zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko‘rsatishga imkon yaratadi. O‘yin harakatlari jarayonida bolalarda axloqiy-irodaviy sifatlar shakllanadi, bilishga intilish o‘sadi, xatti-harakat va jamoada o‘zini tutish tajribasi hosil bo‘ladi. Bolalarni harakatlarga o‘rgatishda harakatlar xarakteri haqida emotsional obrazli tasavvur (masalan, “Sichqonlardek yengil va sokin yugurasiz”, “Quyunchalarga o‘xshab sakrash kerak”)ni oydinlashtirishga yordam beruvchi o‘yin usullari qo‘llaniladi.

Musobaqa metodi ham amaliy metodga kiradi. Maktab yoshidagi bolalarga ta‘lim berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo‘llanilishi mumkin. Bu metod ko‘proq bolalar avval egallangan harakat ko‘nikmalarini (biroq birinchilik uchun musobaqani emas) takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi. Bolalar kuchiga mos bo‘lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, shuningdek, o‘z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini talablarga ongli munosabatda bo‘lish asosida to‘g‘ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Ayniqsa, jamoa hissini, boshqalar muvaffaqiyatidan hasad va g‘arazgo‘ylik shodlanish kabi fazilatlarini tarbiyalash muhimdir. Sifat yoki tezkorlik bo‘yicha musobaqa jarayonida topshiriqni o‘yin yoki mashq tarzida bajarayotgandagi muvaffaqiyatsizlik bolani xafa qilib qo‘yishi mumkin. Bunday paytda o‘qituvchining roli, salbiy emotsiyani ijobiy emotsiyaga aylantira olish mahoratining ahamiyati nihoyatda katta. Bunga o‘quvchilarni musobaqa jarayonini idrok etishga tayyorlash, muvaffaqiyatsizlikka uchraganda esa, ular ongiga ishonchli dalillar bilan ta‘sir etish va salbiy emotsiyalarni topshiriqni muvaffaqiyatli hal etish omiliga aylantirish orqali erishiladi. Pedagogik jarayonda ta‘lim metodlaridan kompleks holda foydalaniladi. O‘qituvchi mashqlar mazmuni, o‘quvchilarning yosh imkoniyatlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda birinchi holatda ta‘limning ko‘rgazmali metodini qo‘llaydi, bolaning harakat namunasini tushuntirish orqali idrok qilishga erishadi, ikkinchi bir holatda mashq mazmuni va strukturasi og‘zaki tushuntirish metodini qo‘llaydi. Biroq ikkinchi holatda pedagog bu yoshdagi bolalarda mavjud hayotiy tajriba va harakatlar haqidagi konkret tasavvurga tayanadi. Ko‘rgazmali yoki og‘zaki metodlardan so‘ng darhol o‘quvchilar amaliy harakatlarga - harakatlarni mustaqil bajarishga o‘tishlari lozim.

Xulosa o‘rnida umumta‘lim maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiya va sportga barqaror qiziqish va ko‘nikma hosil qilish uchun jismoniy tarbiya o‘qituvchilari yoshlarning sog‘lom va kuchli bo‘lishlari uchun jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishlari kerakligi haqida uzluksiz targ‘ibot va tashviqot qilib borishlari lozim bo‘ladi.

Adabiyotlar

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. –Тошкент. 2000 й.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. –Тошкент, 2001 й.
3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. –Тошкент, 2002 й.
4. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.
5. 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.
6. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85
7. 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
8. 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
9. S.S.Abdueva. Activities that increase children's interest in the sport of handball. Инновационное

развитие науки и образование международная научно-практическая конференция, 2020.

10. Abdueva Sitorabonu Savriddin qizi. “Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping”. *ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal)* ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2

11. U.A. Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)* 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

12. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

13. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 486-492.

14. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES // *Journal of Critical Reviews*. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

15. Сабирава Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ // *Проблемы педагогики*. – 2020. – №. 6 (51).

16. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT // *Journal of Critical Reviews*. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.

17. Fazliddinov F. Professional competence of the specialist in physical culture // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 501-504.

18. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.

19. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons // *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)*. – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

20. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 10.5958/2249-7137.2021.00376.1

21. S.S. Abdueva The pedagogical significance of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed generation. Integration into the world and connection of sciences | Интеграция в мир и связь наук | *Dünyaqa integrasiya vә elmlәrin әlaqәsi* ISBN 978-9952-8405-4-4 DOI http://doi.org/10.37057/A_5_Ноябрь_2020

22. U.A. Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)* 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

23. SH. Kadirov. Спорт как важный Фактор социализации учащихся. Professional formation of the future teacher Materials of the international scientific conference on May 22-23, Prague 2017

24. SH. Kadirov. Physical education as the necessary elements of sports culture. XIII international correspondence scientific and practical conference european research; innovation in science, education and technology doi:10.20861/2304-2338-2018-42

25. SH. Kadirov. Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. I international scientific specialized conference international scientific review of the problems of pedagogy and psychology Boston. USA. April 18-19. 2018

26. SH. Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol.7 No.12, 2019 ISSN 2056-5852

27. Sharifovich U. A. Athletics-The queen of sports impact athletics on the functional and physical state of man // *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)*. – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 112-115.

28. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами // *Архив научных исследований*. – 2020. – №. 29.

29. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools // *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)*. – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.

Мурод ТОШЕВ

Бухоро давлат университети
1-босқич таянч докторанти

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ШАХМАТНИ ЎҚИТИШ ЖАРАЁНИДА РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ БАЎЗИ ХУСУСИЯТЛАРИ (КОМПЬЮТЕР ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ АСОСИДА)

Мақолада мактаб ўқувчиларининг интеллектуал қобилиятларини аниқлаш, шахматни ўргатиш орқали уларнинг интеллектини ривожлантириш, компьютер технологиялардан фойдаланиб шахмат ўйнашни ўргатиш масалалари баён қилинган.

Калит сўзлар: таълим, фан ва техника, интеллектуал қобилият, компьютер технологиялари, индивидуал ўқитиш, шахмат доскаси, мультимедияли тақдимот.

В статье рассматриваются вопросы выявления интеллектуальных способностей школьников, развития их интеллекта путем обучения шахматам, обучения игре в шахматы с использованием компьютерных технологий.

Ключевые слова: образование, наука и техника, интеллектуальные способности, компьютерные технологии, индивидуальное обучение, шахматная доска, мультимедийная презентация.

The article describes the issues of identifying the abilities of schoolchildren, developing their skills by teaching chess, teaching chess using computer technologies.

Key words: Education, Science and technology, intellektual ability, computer technology, individual training, chess whiteboard, multimedia presentation.

Кириш. Ўзбекистон Республикасида амалга оширилаётган иқтисодий, сиёсий, маънавий, мафкуравий, маданий ислохотлар жараёни таълим-тарбия тизимида ҳам жиддий ўзгаришларни амалга оширишни тақозо этмоқда.

Давлат миллий умумий дастурига асосан таълимнинг замонавий сифат кўрсаткичларини таъминлаш - республикада таълим соҳасини ривожлантириш, модернизациялаш йўлида йирик ишларни амалга ошириш, бу жараёнда ақлий-интеллектуал салоҳиятни ривожлантирувчи тарихий кадрлардан оқилона фойдаланиш йўли ва усулларини излаб топишни асосий мақсад қилиб қўйди.

Асосий қисм. Бугунги кунда фан ва техника тараққиётининг шиддат билан ўсиб бориши жамиятдаги ҳар бир фуқародан улар ҳақидаги маълум тасаввурларнинг мавжуд бўлишини тақозо этмоқда. Бунинг учун ёш авлоднинг онгини ўстириш, тафаккурини ривожлантириш асосий вазифалардан бири бўлиб қолади. Бу вазифани ўқувчи ёшларнинг ижодий фикрлаш даражасини юксалтирмасдан ижобий ҳал қилиб бўлмайди. Шахмат ўйини бу борада кенг имкониятларга эга ва асосий омиллардан бири сифатида аҳамиятлидир. Шу боис, умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларида ижодий фикрлаш қобилиятларини ривожлантиришда шахмат ўйинларидан фойдаланишнинг педагогик асосларини тадқиқ этиш мамлакатимиз педагогика фанида ўз ечимини кутаётган муаммо эканлигини эътироф этамиз.

Ўзбекистон Республикаси умумтаълим муассасаларидаги ўқитиш жараёнларига компьютер ва компьютер технологияларининг кириб бориши – ўзига хос феномен бўлмоқда. Ўқувчилар ҳаётининг ажралмас қисми бўлган компьютер, уларни интеллектуал қобилиятларини ривожлантиришда муҳим воситага айланиб улгурди.

Кўпгина олимлар бошланғич синф ўқувчиларининг интеллектуал қобилиятларини ривожлантиришда 6-11 ёшлар орасини энг маъқул деб эътироф этилган. Жумладан, бошланғич мактаб ўқувчиларининг интеллектуал ривожланиши мисолида рус олимлари Б.Т. Лихачев, Т.Е. Шевелева, Ю.К. Бакански, Е.Н. Кабанова–Меллер кабилар томонидан ўрганилган. Улар мазкур масалага ўз нуқтаи-назарлари билан муносабатлар билдиришган. Масалан, Б.Т. Лихачев интеллектуал ривожланиш деганда ақлий фаолиятнинг назарий, амалий, ижодий эмперик ўзлаштириш қобилияти эканлигини эътироф этган бўлса, Т.Е. Шевелева эса бошланғич синф ўқувчиларининг интеллектуал ривожланишини сўз бойликларида эркин фойдаланиш қобилияти, тил бойлиги деб тавсифлаган.

Ҳозирги “информацион инқилоб” шароитида жамиятда “информацион маданият” шаклланимоқда. Бу таълим жараёнига компьютер технологияларини тезроқ кириб келишини таъминламоқда. Кўпгина олимлар бошланғич синф ўқувчиларининг интеллектуал қобилиятларини ривожлантиришда 6-11 ёшлар орасини энг маъқул деб эътироф этилган.

Муҳокамалар ва натижалар. Таълим тизимида компьютер технологияларини қўллаган аксарият давлатларда ижобий натижалар қайт этилган. Жумладан, Б.Фарберман Янги Зеландия таълимида эришилган ютуқларни куйидагича таърифлаган.

1. Барча 5 ёшли болалар компьютерда расм чизади.
2. Олти ёшлилар компьютерда ҳикоя туза олади.
3. Етти ёшлилар веб – сайтларини мустақил туза олади.
4. Саккиз ёшлилар онлайн танловларда иштирок этадилар.

Компьютерда машғулот ташкил этиш ўзаро боғланган 3 та (тайёргарлик, индивидуал ўқитиш, компьютердан фаол фойдаланиш) босқичлардан иборат (1-расм).



1. Тайёргарлик босқичи: бошланғич синф ўқувчилари дастлаб шахмат доскаси ва доналар билан танишади. Уларнинг диққати компьютердаги шахмат доскасига қаратилади. Ўқувчилар бошқарув тугмачаси фаолиятини ўрганади.

2. Индивидуал ўқитиш босқичи: бошланғич синф ўқувчилари компьютер билан шуғулланиши.

3. Компьютердан фаол фойдаланиш: бунда бошланғич синф ўқувчилари ҳафтада икки марта шуғулланишади.

Компьютерда ўқувчиларни ўйинлари 10 -12 минут давом этади.

Компьютерда машғулот ташкил этишда тақдимот муҳим.

1. Шахмат доскасини намойиш қилиш.

- шахмат доскаси хоналарини, доналарини катталаштириб тушунтириш;

- шахмат ўйинларидан лавҳа видео, аниматсия, тақдимот кўрсатиш.

Мультимедияли тақдимотларга Г.Ю. Ксензова қўйган талаблар орасида шахмат слайди учун расм, белгилар, миқёси кабилар жуда зарур.

Компьютер ўйинларидан куйидагиларни тавсия этса бўлади.

1. “Ким чаққон”.

2. “Икки юришда мот”.

Хулоса ўрнида куйидагиларни таъкидлаш ўринли.

- умумтаълим мактаб ўқувчиларининг интеллектуал қобилиятларини ривожлантириш долзарб педагогик муаммолигича қолмоқда;

- умумтаълим мактаб ўқувчиларининг интеллектуал қобилиятларини ривожлантиришда шахмат ўйинининг дидактик имкониятлари катта;

Адабиётлар

1. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии. -М. “Педагогическое общества россии”, 2000. - С 224

2. Махмудов А.Х., Ахунжонов А.Т. Болаларда креативлик сифатларини шахмат ўйини асосида ривожлантиришнинг психологик жиҳатлари. “Психологияни ўқитишда замонавий инновацион ёндашув: психологлар фаолиятини ташкил этишда илғор технологиялар” мавзусида Республика миқёсидаги илмий-амалий конференция, 24 декабрь 2019 й.

3. Фарберман Б. Новое в психолого – педагогической науке о развитии способностей детей дошкольного и младшего возраста. Педагогик таълим Т № 5.2004.С 7-12.

Фарход ФАЗЛИДДИНОВ

Бухарский государственный университет
факультет физической культуры и спорта

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В статье была изучена методология развития скоростно- силовых качеств молодых игроков посредством различных испытаний.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, процесс подготовки, педагогический контроль, динамики физических качеств.

Maqolada turli sinovlar orqali yosh futbolchilarning tezlik-quvvat xususiyatlarini rivojlantirish metodologiyasi o‘rganildi.

Kalit so‘zlar: yuqori tezlikda o‘qitish, tayyorgarlik jarayoni, pedagogik nazorat, jismoniy sifatlarning dinamikasi.

The article examines the methodology of developing the speed and strength qualities of young players through various tests.

Keywords: speed and strength training, training process, pedagogical control, dynamics of physical qualities.

Управление скоростно-силовой подготовкой юных футболистов предполагает оценку текущего состояния подготовленности спортсменов и переработку её в оперативные управляющие воздействия. Эти воздействия, должны быть эффективными, срочными и реализуемыми в заданный промежуток времени.

Одной из наиболее актуальных проблем современной спортивной науки является повышение эффективности управления процессом тренировки за счёт подбора наиболее эффективных средств тренировки. Особенно актуальна эта проблема при решении задач развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов. И хотя она еще далека от своего окончательного решения, в ее разработке, в теоретическом и практическом аспектах достигнут определенный прогресс. Во многом это объясняется широким внедрением в исследования современных научных подходов, в частности, методов и идей системного подхода (В.Г. Афанасьев, 1980, 1981; С.В. Артемов, 1991; В.К. Бальсевич, 1990; А.К. Казанцев, 1999; Н.В. Кузьмина, 1980; Н.А. Пономарев, 1976, 1979, 1989; С.М. Струганов, В.Л. Сивохов, 2007 и др.).

Достижение высоких спортивных результатов в процессе подготовки юных футболистов, является одним из основных критериев успешности и правильности учебно-тренировочного процесса (Н.А. Пономарев, 1996; А.В. Родионов, 1979). Отсюда, наиболее актуальной проблемой является разработка вопросов организации скоростно-силовой подготовки и подбора наиболее эффективных средств, а также их соотношения (В.Н. Курысь, 2004).

Система комплексного контроля состоит из оценки выступлений команды юных футболистов на соревнованиях, измерения уровня различных сторон подготовленности игроков, слежения за параметрами нагрузки (А.В. Запорожанов, 1989; А.Ф. Иванов, 1972; М.А. Годик, 1980).

Процесс специальной скоростно-силовой подготовки юных футболистов рассматривается как специализированная функция целостного процесса тренировки, в основу которого положено достижение планируемого результата. Уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов в различные периоды подготовки подвержен сложным структурным перестройкам (В.Н. Курысь, 2004). Вследствие этого при оценке уровня скоростно-силовой подготовленности юных футболистов на каждом конкретном этапе необходимо ориентироваться на свой, специфический для данного периода тренировки, тренировочный комплекс. Под таким комплексом понимается минимизированный набор наиболее эффективных средств тренировки и их соотношения, необходимых для решения поставленной задачи, с высокой степенью вероятностью достижения успеха (Ю.В. Верхошанский, 1985; М.Х. Индрева, З.А. Хатуев, 2007; Э.А. Кубеков, Э.Э. Кочкаров, Б.Х. Калмыков, 2007).

Выбор таких средств, по которым проводится отбор информативных показателей, является важной задачей, которая будет определять эффективность диагностического блока. Необходимое условие комплексной оценки скоростно-силовой подготовленности спортсменов заключается в определении информативных критериев, имеющих высокие корреляционные связи с показателями, характеризующими игровую деятельность футболистов (В.М. Быстров, В.П. Филин, 1971). Но при этом, по нашему мнению, возможна значительная потеря информации вследствие того, что результат

находится в сложной взаимосвязи с различными параметрами соотношения применяемых средств (А.Я. Корх, 1986).

Имеющийся в научной литературе и практике спорта фактический материал позволяет выделить из большого многообразия средств скоростно-силовой подготовки минимально необходимое их количество, с высокой степенью вероятности отражающих отдельные стороны физической подготовленности юных футболистов.

Так как управление тренировочным процессом - это перевод исходного физического состояния в другое, планируемое, то для того, чтобы это произошло, требуется соблюдение следующих основных условий (А.Я. Гомельский, 1985; Е.А. Гомельский, 1997):

- необходимо знать, в каком состоянии находится игрок, и иметь описание того состояния, в котором он должен находиться;

- необходимо выявить наиболее информативные средства для эффективного роста скоростно-силовой подготовленности и способы контроля за их изменением.

Анализ данных литературы показывает, что первый пункт условия управления тренировочным процессом частично получил свое экспериментальное обоснование. Второй пункт практически не исследован, поэтому вопрос выявления наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовки, определяющих эффективность управления тренировочным процессом юных футболистов, заслуживает пристального внимания.

Во время выполнения упражнений, моделирующих основные элементы игровой деятельности, наиболее важным будет качество выполнения упражнений (М.С. Бриль, 1980). В то же время целесообразно регистрировать:

- координационную сложность;
- скорость и длину пробегаемой дистанции.

Рассматривая подготовку к соревнованиям как непрерывный процесс совершенствования, необходимо заранее разработать модельные характеристики, которым должно в будущем соответствовать исследуемое явление. Как отмечают М.И. Якушин (1988), Л.И. Яшин (1985), не всегда реальное состояние в процессе подготовки соответствует задаваемому, и тогда возникает необходимость корректировки хода тренировочного процесса. Исходя из этого, одной из важнейших задач управления тренировочным процессом, является поиск причин, которые вызывают несоответствие должного и реального (Т.М. Жекулина, 1988). При этом во главу угла ставится вопрос о ценности и значимости информации, получаемой о состоянии тренированности юных футболистов.

По характеру информации, получаемой при проведении комплексного контроля над уровнем тренированности юных футболистов. Тесты, согласно Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш (1998), можно разделить на четыре группы:

- тесты, информативность которых не изменяется в любые сроки проведения тестирования. Они могут быть использованы при исходном тестировании. В основном это признаки, характеризующие физическое развитие, свойства личности игроков;

- тесты, информативность которых по мере приближения сроков соревнований увеличивается. Анализ динамики этих показателей является достаточно существенной основой для коррекции хода подготовки. В основном эти тесты характеризуют физическую подготовленность, уровень технического мастерства, уровень функциональных реакций;

- тесты, информативная ценность которых изменяется в сторону понижения по мере приближения соревнований. Данные показатели объективно характеризуют уровень тренированности, однако приближающиеся соревнования, очевидно, нивелируют их значение, что приводит к перестройке отношений среди исследуемых показателей;

- тесты, которые избирательно характеризуют отдельные этапы, тренировки. Использование этих тестов в комплексном контроле должно осуществляться избирательно, и полученная информация должна носить частный характер.

Опираясь на данное положение, система комплексного педагогического контроля позволяет решать задачи управления учебно-тренировочным процессом юных футболистов за счёт корректирующих воздействий:

Применение комплексного подхода к вопросам регистрации различных состояний юных футболистов в период скоростно-силовой подготовки к соревнованиям позволит установить новые факты о влиянии различных тренировочных средств: на уровень подготовленности как в; привычных условиях тренировки, так и в экстремальных условиях ответственных игр с другими командами (Ю.П. Парашин, 1991). "

Объективная оценка состояния подготовленности и динамика его изменения являются одним из главных условий эффективного управления тренировочным процессом. Процедуры комплексного контроля дают объективную оценку уровня подготовленности юных футболистов, при которой учитываются все стороны скоростно-силовой подготовленности в конкретном промежутке времени, определяются ведущие: факторы, за счет которых достигнуто данное состояние (И.А. Колесов, 1991).

Данные комплексного педагогического контроля в футболе позволяют объективно оценить уровень физической подготовленности игроков на различных этапах тренировки, а сопоставление их с модельными значениями создает условия для эффективного управления тренировочным процессом (А.П. Кочетков, 1988; 2000).

Для более полного представления о средствах, определяющих высокую эффективность управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов, был проведен анкетный опрос тренеров по футболу. В анкетировании приняли участие 11 человек. Из общего числа опрошенных 60% имеют высшее образование. Анализ анкетного опроса показал, что 80% специалистов высказали мнение о том, что они выделяют развитие скоростно-силовых качеств в самостоятельный раздел, имеющий специфические задачи. За выделение развития скоростно-силовых качеств как специального раздела тренировки юных футболистов высказались 75 % опрошенных. О продолжительности использования специальных упражнений по развитию скоростно-силовых качеств мнения разделились: 15% определяют ее сроком от двух до трех недель, 15% считают, что на это следует отводить до 90 дней, и 70% опрошенных высказали мнение, что такие упражнения следует использовать круглый год (постоянно). Результаты опроса тренеров по футболу представлены в табл. 1. футболистов по результатам опроса тренеров (n=11)

Таблица 1. Наиболее эффективные средства скоростно-силовой подготовки юных

Значимость (ранговое место)	Классификация упражнений	Сумма рангов
1	Стартовые рывки из различных положений	12
2	Бег с максимальной скоростью по прямой и виражу	25
3	Стартовые рывки на короткие дистанции	38
4	Быстрый бег по линии центрального круга	47
5	Бег с ускорениями с мячом	57
6	Стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции	68
7	Стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом	77
8	Ходьба и бег с прыжками	89
9	Упражнения с использованием тренажёров, штанги, гири	101

В решении частных задач подготовки юных футболистов мнения специалистов в основном разошлись.

В разряд частных задач подготовки выделены:

- совершенствование функционального состояния - 65% (от общего числа опрошенных);
- совершенствование скоростно-силовой подготовленности — 35%;
- совершенствование физического развития — 30%;
- наращивание функциональных возможностей связочно-мышечного аппарата за счёт специальных упражнений - 25%;
- не выделили частных задач — 5%.

Опрос специалистов показал, что в оценке управления скоростно- силовой подготовкой юных футболистов, нет единого мнения, о его структуре и содержании.

Анализ отечественной и зарубежной литературы, а также мнения тренеров по футболу показали, что развитию скоростно-силовых качеств уделяется все больше внимания.

В связи с тем, что спортивный успех аккумулирует в себе все виды подготовки, достижение высоких результатов является одной из ведущих проблем спортивной тренировки.

Спортивно-игровая деятельность юных футболистов сопряжена с большими физическими нагрузками. Данные исследований последних лет свидетельствуют, что современный игровой спорт предъявляет большие требования к проявлению динамических усилий игроками (А.М. Андреев, 2006; 2007). Это приводит к разрушению суставов и связок нижних конечностей футболистов. Поэтому

необходимо большое внимание уделять правильно организованной тренировочной работе, направленной на повышение прочности тех суставов и связок, которые в наибольшей степени страдают в процессе интенсивной спортивной деятельности. От этого зависит спортивное долголетие футболиста, сохранение его в состоянии высокой спортивной формы длительное время. Чем меньше травм, тем выше результаты выступлений на турнирах.

Учитывая слабую разработанность проблемы, мы остановили свой выбор на решении задачи по анализу травматизма юных футболистов.

Поскольку проделанный литературный экскурс очерчивает существо поставленной проблемы лишь в самом общем виде, представляется необходимым уточнить и детализировать этот вопрос.

Для того чтобы повысить уровень скоростно-силовой подготовки юных футболистов, необходимо знать структуру и характер травматизма в процессе игровой деятельности футболистов.

Не менее значимым фактором, оказывающим влияние на эффективность управления тренировочным процессом, является обоснование физической нагрузки, основанной на динамике функционального состояния и физической подготовленности юных футболистов.

В процессе анализа физического состояния юных футболистов выяснялись:

- уровень физической подготовленности юных футболистов по результатам выполнения контрольных упражнений;
- уровень развития физических качеств;
- динамика показателей физического развития, физической подготовленности, функционального состояния спортсменов.

Анализ результатов физической подготовленности в начале подготовительного периода (2021 г.) по упражнениям, отражающим быстроту, общую выносливость и ловкость, показал, что большинство упражнений выполняется юными футболистами на “хорошо” и “отлично” (табл. 2).

Таблица 2. Результаты физической подготовленности юных футболистов в начале подготовительного периода (сезон 2002 г.) (n=28)

Упражнения	X Результат
Бег на 1,5 км (мин)	4,36
Приседание со штангой 60 кг (раз)	10,2
Бег на 100 м (с)	12,2
Упражнение на ловкость (с)	6,3

Таким образом, оценки физической подготовленности показывают, что абсолютное большинство юных футболистов имеет хорошую физическую подготовленность, однако показатели развития скоростно-силовых качеств, требуют коррекции.

Анализ динамики физических качеств по результатам выполнения, упражнений свидетельствует об ухудшении показателей скоростной выносливости к концу сезона 2021 года. Особенно значительное снижение наблюдается в начале переходного периода, о чем свидетельствуют показатели бега на 400 м (X=59,8 с).

Показатели силы ног постепенно снижаются, начиная с середины соревновательного периода, что видно по результатам выполнения упражнения приседания со штангой 60 кг (X=8,9 раза).

Результаты в беге на 100 м свидетельствуют об ухудшении показателей быстроты к концу сезона (X=12,4 с). В подготовительный период наблюдается стабилизация данных показателей.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что на протяжении всего соревновательного периода футболисты не могут находиться на «пике» спортивной формы.

В ходе исследований было установлено, что физическое развитие находится в зависимости от результатов физической и скоростно-силовой подготовленности. Так, у спортсменов наблюдается отрицательная зависимость результатов в приседании со штангой от толщины жировой складки ($r = -0,39$); результатов в беге на 100 м от показателей веса ($r = -0,42$) и окружности груди на выдохе. Данные цифры подчеркивают как возможность улучшения результатов физической подготовленности за счет изменения показателей физического развития, так и, наоборот, улучшения последних с помощью физических упражнений.

Под нагрузкой проводились: проба Руфье, с задержкой дыхания на вдохе (Штанге), на выдохе (Генче), велоэргометрический тест РWCпо, по которому оценивалась работоспособность спортсменов и максимальное потребление кислорода (МПК). Полученные нами результаты отражены в таблице 3.

Сердечно-сосудистая система. Данный показатель у исследуемого нами контингента игроков не выходит за рамки нормы. Нормальными величинами АД считаются для АД систолического 100-120,

для АД диастолического 60-80 мм рт.ст. Как видно из таблицы, все эти показатели юных футболистов не выходят за пределы нормы.

Таблица 3. Показатели уровня функционального состояния юных футболистов ДЮСШ г.Бухара (2021 г.)

Показатели		Футболисты
ЧСС, уд/мин	X	66,3
	m	1,3
АД систолическое, мм рт.ст.	X	116,8
	m	1,7
АД диастолическое, мм рт.ст.	X	72,7
	m	1,6
Коэффициент выносливости, усл. ед.	X	16,2
	m	0,7
Проба Руфье, усл. ед.	X	7,1
	m	0,7
Проба Штанге, с	X	87
	m	5,1
Проба Генче, с	X	48
	m	2,1
МПК, мл/кгм	X	46,7
	m	1,2

Выполнение нагрузочной пробы Руфье показывает, что по шкале оценок у спортсменов этот индекс относится к разряду “хороший”, то есть от 5,1 до 10 усл. ед. (В.И.Баландин, 1988).

Результаты коэффициента выносливости как интегрального показателя деятельности ССС в основном находятся в границах норм.

Дыхательная система. Изучение ЖЕЛ как показателя функционирования дыхательной системы позволило нам сделать вывод о том, что у спортсменов этот показатель превосходит должную величину. Выполнение функциональных проб с задержкой дыхания (Штанге и Генче) свидетельствует о достаточно высоком и стабильном уровне функционирования дыхательной системы у юных футболистов.

Физическая работоспособность. Определялась в процессе велоэргометрической двухступенчатой нагрузки (В.И. Аулик, 1990). В процессе выполнения измерялась величина максимального потребления кислорода непрямым методом (МГЖ). Величина МПК надежно характеризует аэробную работоспособность человека. Между МПК и спортивными результатами имеется высоко достоверная корреляция. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует МПК как один из методов оценки дееспособности человека. В соответствии с предложенным И.В. Ауликом (1990) методом оценки физической работоспособности (РБС) по МГЖ все игроки попали в группу со средней РБС (40-47 усл. ед.);

Для объективной оценки физического состояния юных футболистов - ДЮСШ в течение годового цикла проводилось сравнение показателей физической подготовленности и функционального состояния организма в подготовительном, соревновательном и переходном периодах сезона 2018 года.

Данная динамика представлена на рисунках 3, 4.

При сравнении показателей функционального- состояния выявлено их снижение с середины соревновательного периода, что свидетельствует об ухудшении - работоспособности.

Таким образом, проведенный анализ динамики уровня физического развития, физической подготовленности, функционального состояния свидетельствует о недостаточном развитии скоростно-силовых качеств у юных футболистов.

В нашей стране вопрос качественной подготовки квалифицированных футболистов стоит достаточно остро. Большое количество команд в высшей, первой и второй лигах требуют около пяти тысяч игроков, чтобы заполнить вакансии.

Социально-экономические проблемы в России коснулись и детско- юношеского спорта, в том числе и футбола. Сократилось количество специализированных футбольных школ. Детские тренеры из-за низкой заработной платы вынуждены были уходить на работу в другие сферы народного

хозяйства. Из некогда уважаемой в футбольном мире державы мы опустились достаточно низко в европейском и мировом рейтинге,



О подготовительный 1 соревновательный 2 переходный 3

Рис. 3. Динамика функционального состояния организма юных футболистов по коэффициенту выносливости (КВ)



Этапы подготовки

Рис. 4. Динамика физической подготовленности юных футболистов (по 9-бальной системе)

Нарушение системы подготовки резервов негативно сказалось на выступлениях сборных команд различного возраста, в том числе и главной.

Поэтому, на сегодняшний день, остро стоит вопрос не только в определении наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовки, но и о рациональном их соотношении в тренировочном процессе.

Таким образом, проведённое исследование позволило выявить наиболее эффективные средства скоростно-силовой подготовки юных футболистов, а также их соотношение при организации тренировочного процесса.

Литературы

1. Боташева, М.Х. Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности баскетболиста/М.Х.Боташева //Мат.- лы III Всеросс. науч.-практ. конф.: Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения.-Нальчик: Кабардино- Балкарский НИЦФКиС, 2007.- С. 48-50.
2. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике/ Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш. - М.: Физкультура и спорт, 1998.-23 9 с.
3. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9,Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
4. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
5. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 486-492.
6. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
7. Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
8. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.
9. Fazliddinov F. Professional competence of the specialist in physical culture //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 501-504.

10. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.

11. 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.

12. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 10.5958/2249-7137.2021.00376.1

13. S.S. Abdueva The pedagogical significance of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed generation. Integration into the world and connection of sciences | Интеграция в мир и связь наук | Dünyağa integrasiya və elmlərin əlaqəsi ISBN 978-9952-8405-4-4 DOI http://doi.org/10.37057/A_5_Noyabr_2020

14. U.A. Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. *Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR)* 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

15. SH. Kadirov. Спорт как важный Фактор социализации учащихся. Professional formation of the future teacher Materials of the international scientific conference on May 22-23, Prague 2017

16. SH. Kadirov. Physical education as the necessary elements of sports culture. XIII international correspondence scientific and practical conference european research; innovation in science, education and technology doi:10.20861/2304-2338-2018-42

17. SH. Kadirov. Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. I international scientific specialized conference international scientific review of the problems of pedagogy and psychology Boston, USA. April 18-19, 2018

18. SH. Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol.7 No.12, 2019 ISSN 2056-5852

19. Sharifovich U. A. Athletics-The queen of sports impact athletics on the functional and physical state of man // *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*. – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 112-115.

20. Murodov J. Мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ислохатлар кўлами // *Архив научных исследований*. – 2020. – №. 29.

21. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools // *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*. – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 181-187.

Шухрат ХИДОЯТОВ

Абу Али Ибн Сино номидаги
Бухоро тиббиёт институти ўқитувчиси

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ПАРАМЕТРЛАРИ ВА ИЖТИМОЙ АДАПТАЦИЯНИ БОҒЛИҚЛИГИ

Ушбу мақолада Олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабаларда соғлом турмуш тарзи кўрсаткичларини ва уларнинг ижтимоий адаптациясини ҳар хил параметрларини боғлиқлиги корреляцион таҳлил воситасида аниқланган. Ишончлилик даражаси етарлича юқори (0,50 дан кам бўлмаган коэффицентлар билан) даражага етган боғлиқликлар таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *фитнесс, атлетизм, шарқона яккакураш, аэробика, степ-аэробика, атлетик гимнастика, рақс аэробикаси, фитнес-йога, енгил атлетика, спорт ўйинлари, (футбол ва баскетбол), атлетик гимнастика*

В данной статье с помощью корреляционного анализа определена взаимосвязь показателей здорового образа жизни и различных параметров их социальной адаптации у студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. Проанализированы зависимости, достигшие достаточно высокого уровня надежности (с коэффициентами не менее 0,50).

Ключевые слова: *фитнес, легкая атлетика, восточная борьба, аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика, танцевальная аэробика, фитнес-йога, легкая атлетика, спорт, (футбол и баскетбол), атлетическая гимнастика.*

In this article, using correlation analysis, the relationship between indicators of a healthy lifestyle and various parameters of their social adaptation in students enrolled in higher educational institutions has been determined. Dependencies that have reached a sufficiently high level of reliability (with coefficients of at least 0.50) are analyzed.

Key words: *fitness, athletics, oriental wrestling, aerobics, step aerobics, athletic gymnastics, dance aerobics, fitness yoga, athletics, sports, (football and basketball), athletic gymnastics.*

Тадқиқотнинг долзарблиги: Спорт – бу миллатнинг ўзлигини англашда, унинг аниқ мақсадлар сари жиқлашуви ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятини ҳамда қудратини жаҳон узра намён бўлишида муҳим аҳамият касб этади. Албатта бугуни кунда баркамол авлод тарбиясида жисмоний маданият ва спорт қанчалик муҳим омил эканлигини, ҳозирги кунда ҳукуматимизни спортга ғамхўрлигидан ва давлат сиёсати даражасига кўтарилганлигидан ҳам англаш мумкин. Жумладан, Мухтарам Президенти Ш.Мирзиёевнинг 30.10.2020 йилдаги ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармонлари бугунги кунда юртимизда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришда дастурил амал бўлиб хизмат қилади десак муболаға бўлмайди[1].

Юртимиз вакилларининг Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришаётгани, дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳияти янада ошаётгани, республикаимиз ҳудудларида жаҳон андозаларига мос мухташам спорт иншоотлари барпо этилаётгани айниқса эътиборлидир.

Юқорида келтирилган фикр ва маълумотлардан шу нарса маълум бўладики, қўлга киритилган ютуқ ва муваффақиятлар ўзимизники, энди эса яратилган имкониятлардан фойдаланиб, таълим тарбия соҳасини янги босқичга кўтариш ҳамда замонавий таълим технологияларини кенг қўллаган ҳолда ўқув машғулот жараёнини янада такомиллаштириш бугунги кунда жисмоний маданият ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган педагогларнинг олдиларида турган долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Мавжуд илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш натижалари гувоҳлик беришича, сўнги йилларда турли хил даражада жисмоний тайёргарликка эга бўлган талабаларнинг сон миқдори ортиши қайд қилинади.

Бу кўринишдаги тенденция Ўзбекистоннинг кўплаб Олий таълим муассасалари учун хос хусусиятдир. Кўпгина талабалар стандарт ўқув дастурларида назарда тутилган юктамаларни бажаришга тўлиқ ҳолатда тайёр ҳисобланмайди. Бу кўринишдаги талабалар томонидан машғулотлар режимлари (берилган ёш гуруҳлари учун физиологик жихатдан асосланган сандартларга мувофиқ) доирасида тузиб чиқилган ўқув машғулотлари дастурларини бажариш қийин амалга оширилади. Бу ҳолат сезиларли сондаги талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва улар томонидан бажарилувчи норматив тестлар ўртасидаги номувофиқлик билан боғлиқ ҳисобланади. Кўпгина талабаларда жисмоний маданият ва спорт машғулотларига нисбатан зарурий мотивация мавжуд эмаслиги вазиятни

янада чуқурлаштиради. Бундай талабаларда кўпгина ҳолатларда амалий машғулотларда нофаол ҳолатда иштирок этиш, элементар машқларни бажариш ҳолатида бўлмаслик, жисмоний юкламалардан қочиш, шунингдек организмнинг барча тизимларини оптимал даражада функция бажариши учун талаб қилинувчи натижага эришишда қатъийлик намоён бўлмаслиги кузатилади. Бундай талабаларнинг жисмоний фаолиятини фаоллаштириш муҳим масала сифатида қолмоқда. Бу талабаларни ўқитиш жараёни услубияти ва уни ташкил қилиш ўзига хос хусусиятларга эга ҳисобланади.

Муаммони илмий ишлаб чиқилганлиги даражаси. Саломатлик ва соғлом турмуш тарзи муаммосига кўп сонли ишлар бағишланади. Шунга қарамасдан, ҳозирга қадар, кўпчилик ноаниқликлар мавжуд бўлиб, улар қаторида методологик мулоҳазалар ҳам бор [11,12].

Талабаларда соғлом турмуш тарзининг ҳар хил компонентларини аниқлаш имконини берадиган ишлаб чиқилган ташхис базаси мавжуд эмас, сифатли ташхис бўлмаса, уни мақсадга йўналтирилган шакллантиришнинг имкони бўлмайди [7,9,10].

Илмий-услубий адабиётларда одам организмни соғломлаштириш жисмоний ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзининг қарор топишида жисмоний тарбиянинг сезиларли роль ўйнаши ҳақида кўплаб маълумотлар қайд қилинган (13,14,15). Шу билан биргаликда, олий таълим муассасаларида турли хил даражада жисмоний тайёргарликка эга бўлган талабаларни жисмоний тарбия бўйича ўқитиш ўқув дастурларини бажаришнинг ҳақиқий ҳолатини тавсифлаб берувчи маълумотлар деярли мавжуд эмаслиги қайд қилинади.

Тадқиқотнинг объекти: тиббиёт олий таълим муассасаларида таълим олаётган талабаларнинг соғлом турмуш тарзи.

Тадқиқотнинг предмети: жисмоний тарбия машғулотида тиббиёт олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёни.

Тадқиқотнинг мақсади жисмоний тарбия ва спорт машғулотида орқали олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзи кўрсаткичларини ва уларнинг ижтимоий адаптациясини ҳар хил параметрларини боғлиқлиги корреляцион таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда қуйидаги **вазифалар** шакллантирилди:

1. Мавзуга оид илмий манбаларни таҳлил қилиш;
2. Олий таълим муассасалари талабалари соғлом турмуш тарзининг компонентларини аниқлаш.

3. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотида орқали олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзи кўрсаткичларини ва уларнинг ижтимоий адаптациясини ҳар хил параметрларини боғлиқлиги корреляцион илмий таҳлил қилиш.

Олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабаларда соғлом турмуш тарзи кўрсаткичларини ва уларнинг ижтимоий адаптациясини ҳар хил параметрларини корреляцион боғлиқлиги таҳлил қилиш мақсадида биз бир қатор тадқиқотлар ўтказдик.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида ижтимоий адаптациянинг параметрларини соғлом турмуш тарзининг компонентлар билан ҳам (1-жадвал) ва элементлар билан (2-жадвал) ҳам боғлиқликлари таҳлил қилинди[3].

1-жадвал

Олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабаларнинг соғлом турмуш тарзи компонентлари билан ижтимоий адаптациясини боғлиқликлари (n = 252, баллар)

	Когнитив	Эмоционал	Мотивацион	Конатив	Амалий
1	0,68				
2		0,56			
3	0,51	0,53			
4		0,52			
5	0,55				
6					
7			-0,57		0,70
8				0,67	
9				0,62	
10			-0,58		0,65
11	0,63				
12					
13		0,57			
14				0,59	

15		-0,65	-0,60		0,50
16			-0,64		0,52
17					
18					0,67
19	0,79		-0,73	-0,64	0,83
20	-0,56			-0,55	0,75
21	0,57				0,61
22	0,78				0,64

Қониқишлар: 1 – маълумотидан, 2 – бошқа талабалар билан муносабатидан, 3 - ўқитувчилар билан муносабатидан, 4 – маъмурият билан муносабатидан, 5 – таълимнинг мазмунидан, 6 – ўқиш шароитларидан, 7 – жамиятдаги мавқеидан, 8 – моддий ҳолатидан, 9 – уй-жой ва турмуш шароитларидан, 10 – шахсий ҳаётдан, 11 – ота-онаси билан муносабатидан, 12 – жамиятдаги ҳолатдан, 13 – дўстлари билан муносабатидан, 14 – хизмат кўрсатиш соҳасидан, 15 – тиббий хизмат кўрсатиш соҳасидан, 16 – дам олишни ўтказилишидан, 17 – таътилни ўтказиш имкониятларидан, 18 – иш жойини танлаш имкониятидан, 19 – ўз саломатлигидан, 20 – умуман ўзининг турмуш тарзидан, 21 – интеграл кўрсаткич, 22 – ўқиш давомати

Умуман олганда, олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабалар соғлом турмуш тарзи компонентлари кўрсаткичлари ва уларнинг ижтимоий адаптацияси сифатини акс этувчи ҳаётдан қониқишини ҳар хил параметрлари ўртасида ишончли боғлиқликлар етарлича кўп миқдорда аниқланган. Гипотетик мумкин бўлган 110 та имкониятлардан 32 та боғлиқлик аниқланган (ишончилилик даражаси етарлича юқори).

Боғлиқликларнинг кўпчилиги қисми ижобий характерга эга, лекин уларнинг бир қисми (учдан бири) – салбий ҳисобланади.

Етарлича юқори даражадаги таълим олишнинг муваффақияти талабалар соғлом турмуш тарзининг когнитив ва амалий компонентлари билан ишончли боғлиқ эканлиги аниқланган.

Талабаларнинг ижтимоий адаптацияси кўрсаткичлари билан энг катта миқдордаги боғлиқликлар соғлом турмуш тарзининг амалий (9 та боғлиқлик) ва когнитив (8 та боғлиқлик) компонентларида аниқланган, бу қонунийдир. Қолган компонентларда талабаларнинг ижтимоий адаптацияси тавсифлари билан 5 тадан ишончли боғлиқликлар аниқланган. Талабаларнинг соғлом турмуш тарзини ижтимоий адаптация жиҳатлари билан энг яқин боғлиқлик ўз саломатлигидан қониқиш (4 та боғлиқлик), ўзининг турмуш тарзидан ва тиббий хизмат кўрсатиш соҳасидан қониқиш (3 та боғлиқлик) ҳисобланади.

Олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабалар ижтимоий адаптациясини соғлом турмуш тарзи параметрлари билан боғлиқ бўлмаган (ўқиш шароитлари, жамиятдаги ҳолат, таътилни ўтказиш имкониятлари билан қониқиш каби) ва кучсиз боғлиқ бўлган (ўз маълумоти, унинг мазмунли жиҳатлари, гуруҳдошлари, маъмурият, ота-оналар, дўстлар билан муносабатлари, моддий ва уй-жой жиҳатлари, иш жойини танлаш имконияти кабилар билан қониқиш) аниқланган (чунки у билан 1 тадан боғлиқликка эга).

Энди, олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабалар соғлом турмуш тарзи компонентларини, уларнинг ижтимоий адаптациясини ҳар хил параметрлари билан конкрет боғлиқликларини муҳокама қиламиз (боғлиқликлар, аҳамиятлилигини пасайиб бориши тартибида қайд қилинган).

Талабаларни ахборотга эга эканлиги даражаси билан ифодаланадиган соғлом турмуш тарзининг *когнитив компоненти* қониқишнинг қуйидаги параметрлари билан боғлиқ:

- ўз саломатлигидан (чунки соғлом турмуш тарзи тўғрисида ахборотга эга бўлиш, қандайдир даражада унга риоя қилишга мажбур қилади);

- ўзининг маълумотидан (ҳар хил соҳалардаги ахборотга эга бўлишнинг юқори даражаси ўз маълумоти сифатини адекват ва юқори баҳолаш имконини берса керак);

- ота-оналари билан муносабатларидан (улар, ўз фарзандларида соғлом турмуш тарзини шаклланишига маълум даражада улуш қўшса керак);

- умуман ўз турмуш тарзидан (ушбу ҳолатда боғлиқлик салбий бўлса ҳам, бу, талабаларни соғлом турмуш тарзи соҳасидаги билимларини ва уларни амалиётда қўллашидаги анча катта даражадаги номуносивликни кўрсатади);

- ўқишнинг мазмунидан (ҳаётнинг ҳар хил соҳаларида ахборотга эга бўлиш етарлича яқин боғлиқ бўлса керак);

- ўқитувчилар билан муносабатидан (чунки анча билимдон талабалар, қоидага кўра, ижобий баҳоланишади).

Демак, талабаларни соғлом турмуш тарзининг ҳар хил жиҳатлари бўйича ахборотга эга бўлишлари ўқув фаолиятига анча маҳсулдор адаптация қилишларига, атрофидагилар билан муносабатларига кўмаклашади, лекин умуман турмуш тарзидан қониқишини пасайтиради (соғлом турмуш тарзи кадриятларини амалиётда кучсиз жорий қилиниши туфайли).

Талабаларни соғлом турмуш тарзининг жиҳатларига муносабатларини акс этадиган *эмоционал компоненти*ни қониқишнинг қуйидаги параметрлари билан боғлиқликлари аниқланган:

- тиббиёт хизмати соҳаси билан (боғлиқликнинг салбий характери, талабалар тиббиётнинг имкониятларига қанчалик кам ишончсалар, улар шунчалик даражада кўп соғлом турмуш тарзига ориентирланишади);

- ҳар хил одамлар – талабалар, ўқитувчилар, маъмурият, дўстлар билан муносабатлар билан (ушбу боғлиқликлар унчалик кучли бўлмаса ҳам “позитив тафаккур” самараси билан тушунтирилади, унга биноан, соғлом турмуш тарзига позитив ориентирланган шахслар бошқа ҳар хил ҳодисаларга ҳам позитив муносабатда бўлишади).

Олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабалар соғлом турмуш тарзи *мотивацион компоненти* (унга эҳтиёжнинг кучини акс этади) қониқиш кўрсаткичи билан боғлиқ экан (барча боғлиқликлар салбий):

- ўзининг саломатлиги билан (яъни, ўз саломатлиги ҳолатидан қониқмаган талабалар соғлом турмуш тарзини амалга оширишга энг кўп истакка эга);

- дам олишни ўтказиш билан (бўш вақтларида “ҳеч нарса қилмайдиган”, дам олишини шакллантирмаган талабалар соғлом турмуш тарзини олиб боришга энг кўп даражада қизиқишади);

- тиббий хизмат кўрсатиш соҳаси билан (ундан қониқмаганлар соғлом турмуш тарзига энг катта даражада моитивацияга эга, ўзининг саломатлигини қўллаб-қувватлашнинг реал альтернативаси сифатида);

- шахсий ҳаёти билан (яъни, яқин муносабатларга эга бўлмаган талабалар фаол соғлом турмуш тарзига интилишади);

- жамиятдаги мавқеи билан (ўзларининг ижтимоий статусини паст деб баҳолайдиган талабалар, соғлом турмуш тарзига уни ошириш воситаси сифатида қарашади).

Шундай қилиб, соғлом турмуш тарзини ҳаётга татбиқ қилиш учун мотивацияловчи асос – талабаларнинг бир қатор аҳамиятли эҳтиёжларини қониқмаслик ҳолати ҳисобланади.

Техника олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабаларнинг амалиётга татбиқ этишга долзарб тайёрлигини акс этадиган соғлом турмуш тарзининг конатив компоненти қониқишнинг қуйидаги параметрлари билан боғлиқ экан:

- моддий ҳолати билан (чунки унинг анча юқори даражада бўлиши соғлом турмуш тарзини олиб бориш учун кўпроқ имконият яратади);

- ўз саломатлиги билан – боғлиқликнинг салбий характери саломатликнинг паст даражада бўлиши соғлом турмуш тарзини олиб бориш учун рағбатлантирувчи омил ҳисобланишини кўрсатади;

- уй-жой ва турмуш шароитлари билан (уларни юқори даражада бўлиши ҳаётнинг умумий сифатини яхшиласа керак ва соғлом турмуш тарзини олиб бориш учун маълум бир “стандартларни” яратса керак);

- хизмат кўрсатиш соҳаси билан (фитнес марказларидан фойдаланиш имкониятлари талабаларни соғлом турмуш тарзини олиб боришга тайёрлигини оширади);

- умуман ўзининг турмуш тарзи билан – талаба ундан қанчалик юқори қониқса, у, соғлом турмуш тарзини олиб боришга шунчалик паст даражада тайёр бўлади ва аксинча.

Шундай қилиб, олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабаларни соғлом турмуш тарзини олиб боришга тайёрлиги, уларни ушбу соҳадаги шахсий имкониятларини (устивор моддий имкониятларини) юқори баҳолашлари ҳамда ўз саломатликлари ва турмуш тарзидан қониқмасликлари билан боғлиқ.

Талабаларни унга нисбатан раел фаоллиги даражасини акс этадиган соғлом турмуш тарзининг *амалий компоненти*, уларни қуйидагилардан қониқишини белгилайди:

- ўз саломатлигидан (бу қонуний);

- ўз турмуш тарзидан (уни “тўғрилиги” туфайли);

- ўзини жамиятдаги мавқеидан (чунки соғлом турмуш тарзини олиб бориш оммавий ҳисобланади, саломатлик эса – ижтимоий муваффақият омили ҳисобланади);

- иш жойини танлаш имконияти билан (чунки яхши саломатлик – юқори рақобатбардошликнинг кўрсаткичи ҳисобланади);

- шахсий ҳаёти билан (чунки саломатлик – бошқа жинсга мансуб инсон билан ўзаро ҳамкорлик муваффақиятининг омили ҳисобланади);
- дам олишни ўтказиши билан (чунки яхши саломатлик дам олиш воситаларини танлашнинг кўпроқ хилма хиллиги учун (асосан фаол характердаги) имконият яратади);
- тиббий хизмат кўрсатиш соҳаси билан (у билан минимал контактда бўлиш ҳисобига бўлса керак).

Шундай қилиб, олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабаларни соғлом турмуш тарзини олиб боришга нисбатан фаоллиги ўзидан кўпроқ қониқишга (ўзига ўзи баҳо беришни оширади) ва шахсий муваффақиятларининг ижтимоий жиҳатларидан қониқишга кўмаклашади.

Умуман олганда, олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабалар соғлом турмуш тарзининг компонентлари, уларнинг ижтимоий адаптацияси тавсифлари билан етарли миқдордаги боғлиқликларга эга, яъни улар, бир-бирини ўзаро белгилашади.

Талабаларнинг ижтимоий адаптациясида соғлом турмуш тарзи элементларининг ролини аниқлаш учун уларнинг ўртача қийматлари соғлом турмуш тарзининг барча компонентларида аниқланди.

Корреляцион таҳлил ёрдамида олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабаларнинг соғлом турмуш тарзи элементлари кўрсаткичларини ва ижтимоий адаптациясини 42 та боғлиқликлари аниқланган. Демак, улар ҳам етарлича сезиларли даражада бир-бирини ўзаро белгилашади.

Талабаларнинг ижтимоий адаптацияси параметрларига соғлом турмуш тарзининг ҳаракат фаоллиги каби элементи бошқа кўрсаткичларидан кескин “ўзиб кетиши” билан (10 та боғлиқликлар) энг сезиларли даражада таъсир кўрсатади.

Талабаларнинг ижтимоий адаптациясига бирмунча паст, лекин барибир сезиларли даражада соғлом турмуш тарзининг саломатлик учун зарарли одатлинишлардан воз кечиш (8 та боғлиқликлар) ва ўзини ўзи бошқариш (7 та боғлиқликлар) каби элементлари таъсир кўрсатади.

2-жадвал

Соғлом турмуш тарзи элементлари билан техника олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабаларнинг ижтимоий адаптациясини ишончли боғлиқликлари (n = 252)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10							0,51		
11								0,50	
12	0,50				0,52			0,52	
13								0,53	
14									
15									
16				0,61	0,61				
17			0,52		0,58				
18						0,50			
19				0,72		0,56			
20				0,60	0,53	0,53		0,67	0,54
21									
22								0,65	
23			0,63						
24							0,55		
25		0,69		0,57					
26		0,58		0,54					
27				0,53					
28	0,56	0,55	0,79	0,81	0,74		0,68	0,71	0,68
29	0,64			0,77	0,72		0,62		0,61
30				0,62	0,59			0,54	
31	0,54			0,57	0,53				

СТТ элементлари: 1 – режимга риоя қилиш, 2 – тўлақонли дам олиш, 3 – «тўғри» овқатланиш, 4 – ҳаракат фаоллиги, 5 – саломатлик учун зарарли одатлардан воз кечиш, 6 – гигиенага тамойилларига риоя қилиш, 7 – саломатликни ҳавфсизлигини таъминлаш, 8 – ўзини ўзи бошқаришни қўллаш, 9 – интеграл кўрсаткич

Қониқишлар: 10 – маълумотидан, 11 – бошқа талабалар билан муносабатидан, 12 - ўқитувчилар билан муносабатидан, 13 – маъмурият билан муносабатидан, 14 – таълимнинг мазмунидан, 15 – ўқиш

шароитларидан, 16 – жамиятдаги мавқеидан, 17 – моддий ҳолатидан, 18 – уй-жой ва турмуш шароитларидан, 19 – шахсий ҳаётидан, 20 – ота-онаси билан муносабатидан, 21 – жамиятдаги ҳолатдан, 22 – дўстлари билан муносабатидан, 23 – хизмат кўрсатиш соҳасидан, 24 – тиббий хизмат кўрсатиш соҳасидан, 25 – дам олишни ўтказилишидан, 26 – таътилни ўтказиш имкониятларидан, 27 – иш жойини танлаш имкониятидан, 28 – ўз саломатлигидан, 29 – умуман ўзининг турмуш тарзидан, 30 – интеграл кўрсаткич, 31 – ўқиш давомати

Номлари қайд қилинган кўрсаткичлар (ҳаракат фаоллиги, саломатлик учун зарарли одатлардан воз кечиш ва ўзини ўзи бошқариш) талабаларни шахсий ҳаётидан қониқишининг интеграл кўрсаткичи билан боғлиқ бўлиб чиқда, бу, уларни шахснинг ижтимоий адаптациясида юқори аҳамиятлилигини кўрсатади ва уларни талабалар ўқув жараёнини валеологик-педагогик бирга олиб бориш пайтида асосий “нишонлар” (ёки мақсадлар) сифатида танлаш заруратини асослайди.

Соғлом турмуш тарзининг бошқа элементларини ва талабаларнинг ижтимоий адаптацияси жиҳатларига таъсир қилиши даражаси аҳамиятли эмас (3-4 та боғлиқликлар).

Талабаларни ўқишдаги давомати жисмоний фаоллиги, режимга риоя қилиши ва саломатлик учун зарарли одатланишдан воз кечиш билан бағлиқ экан.

Ижтимоий адаптацияси кўрсаткичлари ичида соғлом турмуш тарзининг ҳар хил элементлари билан энг яқин боғлиқликка эга бўлганлари – талабаларни ўз саломатлигидан қониқиши (8 та боғлиқликлар) ҳисобланади, бу қонуний ҳолат. Талабаларни умуман ўз турмуш тарзидан ва ота-оналари билан муносабатларидан қониқишлари каби кўрсаткичларни ҳам боғлиқлиги (4 тадан боғлиқликлар) аниқланган.

Ижтимоий адаптациянинг мазкур параметрларини (саломатлигидан, турмуш тарзидан, ота-оналари билан муносабатларидан қониқишлари) талабалар соғлом турмуш тарзининг интеграл кўрсаткичлари билан боғлиқликлари аниқланган.

Ижтимоий адаптациясининг бир қатор кўрсаткичларини (ўқишнинг мазмуни ва шароитлари, жамиятдаги ҳолатдан қониқишлари) соғлом турмуш тарзининг элементлари билан боғлиқликлари аниқланмади.

Соғлом турмуш тарзи элементларини техника олий таълим муассасаларида таҳсил оладиган талабаларнинг ижтимоий адаптацияси параметрлари билан олинган боғлиқликларини номларини айтиб ўтамиз (боғлиқликлар аҳамиятлилигини камайиши тартибда айтиб ўтилган). Кўпчилик боғлиқликлар жуда мантикий характерга эга, шу туфайли уларни тушунтиришнинг зарурати йўқ.

Жисмоний фаолликнинг юқори даражаси талабаларнинг қониққанлигини белгилайди:

- ўзининг саломатлигидан (бу мантиқан тўғри);
- умуман ўз турмуш тарзидан (мазкур боғлиқлик ҳам қонуний ҳисобланади);
- шахсий ҳаётидан (яхши жисмоний ҳолат қарама-қарши жинсга мансуб инсонлар ўртасида муваффақият қозонишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади);
- жамиятдаги мавқеидан (бу, яхши “спорт формаси”нинг юқори ижтимоий қадрияти билан тушунтирилади);
- ота-оналари билан муносабатидан (чунки кўпчилик ота-оналар ўз болаларини бундай турдаги машғулотларини ўта ижобий баҳолашади);
- дам олишни ўтказишидан (чунки бўш вақти машғулотларга бағишланган);
- таътилни истакларига мос равишда ўтказиш имкониятидан (чунки ёшлар дам олишнинг фаол турларини маъқул кўришади);
- иш жойини танлаш имкониятидан (чунки яхши “спорт формаси” меҳнат биржасида рақобатбардошликнинг муҳим мезони ҳисобланади).

Шундай қилиб, олинган маълумотлар, жисмоний фаоллигини етарлича юқори даражада амалга оширадиган талабалар энг хилма хил параметрлари бўйича ижтимоий адаптация қилганлигини анча юқори даражаси билан тавсифланади, деган хулоса чиқариш имкониятини беради.

Салаомтлиги учун зарарли одатланишлардан эркин бўлган талабалар қуйидагилардан катта қониқишни ҳис қилишади:

- ўзининг саломатлигидан (кутилган боғлиқлик);
- турмуш тарзидан (уни кутилган ижтимоий мослиги туфайли);
- жамиятдаги мавқеидан (чунки анча юқори статусга эга);
- моддий ҳолатидан (чунки боғлиқликларни амалга ошириш, одатда, моддий сарф-харажатларни талаб қилади);
- ота-оналари билан муносабатидан;
- ўқитувчилар билан муносабатидан.

Ўзини ўзи бошқариш билан шуғулланиш, талабаларда қониқишни ортишига кўмаклашади:

- ўзининг саломатлиги ҳолатидан (стресс оқибатларини ва бошқа негатив эмоционал ҳолатларни бартараф қилиш ҳисобига);

- атрофдагилар – ота-оналари, дўстлари, раҳбарият (таълим муассасаси ўқитувчилари ва маъмурияти) билан ҳамда гуруҳдошлари билан муносабатидан (эмоционал фонни нормаллаштириш ҳисобига).

Талабаларда шахсий саломатлиги хавфсизлигини таъминлаш қоидаларига риоя қилиш даражаси, уларни қуйидагилардан қониқиши даражаси билан боғлиқ:

- ўзининг саломатлиги ҳолатидан;
- умуман ўз турмуш тарзидан;
- тиббиёт хизмати соҳасидан;
- ўзининг маълумотидан.

Талабалар томонидан маълум бир режимга риоя қилиш, уларда қуйидагилардан қониқишни оширишга кўмаклашади:

- ўз турмуш тарзидан;
- саломатлиги ҳолатидан;
- ўқитувчилар билан муносабатидан (кеч қолишлар ва дарсни қолдиришларни минималлаштириш натижасида бўлса керак).

Тўлақонли дам олишнинг мавжудлиги талабаларда қуйидагилардан қониқишни ортишига кўмаклашади:

- дам олишни ўтказишдан;
- таътилни ўз ихтиёрига кўра ўтказишдан;
- ўзининг саломатлиги ҳолатидан.

Талабалар томонидан тўғри овқатланиш тамойилларига риоя қилиш, уларни қуйидагилардан қониқишларига қулай шароит яратади:

- саломатлиги ҳолатидан;
- хизматлар соҳасидан (овқатланишнинг жамоатчилик тизими назарда тутилса керак);
- моддий ҳолатидан (молиявий имкониятларнинг катталиги тўғри овқатланиш учун имконият яратса керак).

Талабалар томонидан гигиена тамойилларига риоя қилиш, уларнинг қуйидагилардан қониқишлари билан боғлиқ экан:

- шахсий ҳаётидан;
- ота-оналари билан муносабатидан;
- уй-жой ва турмуш шароитларидан (бу, уларни амалга ошириш учун шароит яратса керак).

Шундай қилиб, мазкур тадқиқотларнинг натижалари қуйидаги хулосаларни қилиш имконини беради:

- талабалар соғлом турмуш тарзининг параметрлари (унинг компонентлари ва элементлари) бир-бирини ўзаро белгилаши орқали, ижтимоий адаптация тавсифлари билан яқиндан боғлиқ;
- талабаларнинг соғлом турмуш тарзи билан ижтимоий адаптацияси жиҳатларидан – ўз саломатлигидан ва умуман турмуш тарзидан қониқиши анча яқин боғлиқликка эга;
- талабаларни ўз ҳаётининг ҳар хил жиҳатларидан қониқишларига СТТнинг амалий (фаоллик) ва когнитив (ахборотга эга бўлиши) энг катта таъсир кўрсатади;
- талабаларнинг ижтимоий адаптацияси параметрларига энг сезиларли даражада соғлом турмуш тарзининг ҳаракат фаоллиги ҳамда саломатликка зарарли таъсир кўрсатадиган одатланишлардан воз кечиш ва ўзини ўзи бошқаришни қўллаш каби элементлари таъсир кўрсатади.

Адабиётлар

1. Ш.Мирзиёев 30.10.2020 йилдаги ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони – Тошкент, 2020 йил 30 октябрь. Lex.uz
2. А.Г.Фурманов «Теория и методика физического воспитания» Минск; БГПУ, 2014. – 416 с., 2003;
3. Зиновьев, Н.А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С.98-102.
4. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. –

Тошкен, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].

5. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.

6. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.

7. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.

8. Абдуллаев М.Ж. Взаимосвязь физического и психического развития детей в процессе физического воспитания. // Журнал. Вестник интегративной психологии. Ярославл, 2018. №17. 10-13 б. [13.00.00№23].

9. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. “Баркамол файз медиа” нашриёти Тошкент-2017 й. 620 бет

10. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

11. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

12. M.J. Abdullaev. 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. 115-122 pg.

13. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html

14. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // *The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI* Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320

15. 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.

16. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research* (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85

17. S.S.Tajibaev, M.J.Abdullaev, A.T.Niyazov, O.Yu.Niyazova. This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2020, Volume 7, Issue 6, Pages 2907-2914

15. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.

МУНДАРИЖА

Обиджон Хамидов. Демократик тараққитнинг инсон манфаатлари устуворлигини таъминлаш асоси	5
Баҳодир МАЪМУРОВ. Акмеологик ёндашув тизимида ўқув машғулотларини лойиҳалаш	9
Alisher IBRAGIMOV. Harakatli o‘yinlarga qo‘yiladigan pedagogik talablar	12
Mehridin ABDULLAYEV, Obid BERDIYEV. Jismoniy madaniyat va sport fanini o‘qitishdagi ilg‘or xorijiy tajribalar	14
Mehridin ABDULLAYEV, Zarina TURAYEVA. Turli yoshdagi sportchilarga sog‘lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o‘rgatish uslubi	19
Alisher IBRAGIMOV, Feruz MO‘MINOV. Yosh futbolchilar o‘quv mashg‘ulotlarini optimallashtirish metodikasi	24
Алишер ИБРАГИМОВ, Фаррух ЭСАНОВ. Боксда машғулотнинг ташкил этилиши ва методикаси асослари	29
Алишер ИБРАГИМОВ, Абдулатиф ЛАТИПОВ. Ёш гандболчиларни мусобақаларга бошланғич саралаш мезонларини аниқлаш технологиялари	34
Alisher IBRAGIMOV, Shohruh USMONOV. 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish dinamikasi	39
Меҳридин АБДУЛЛАЕВ, Зарифа ЖЎРАЕВА. Турли ёшдаги енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқлик	43
Меҳридин АБДУЛЛАЕВ, Ҳаким ҚУРБОНОВ. Ўсмир енгил атлетикачилар организмига иқлим омилларининг таъсири	49
Анвар САТТОРОВ, А. РУСТАМОВ. Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобақаларини ташкил этиш ижтимоий-педагогик зарурият сифатида	54
Komiljon NORBOYEV. Sport maktablariga qabul qilishda sport va xalq harakatli o‘yinlari orqali dastlabki tanlovni o‘tkazish metodikasi	57
Бахтиёр ДЎСТОВ, Муроджон РЎЗИМБОЕВ. Мактаб ўқувчиларининг шахсини ривожлантиришда халқ ўйинларининг ўрни	61
Baxtiyor DO‘STOV. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o‘rgatishning metodik usullari	64
O‘tkir FARMONOV. Talaba-yoshlar uchun sport va sog‘lomlashtirish basketboli	68
Farrux NARZULLAYEV. Qizlar sporti yo‘nalishi bo‘yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari	71
Абдуҳамид НУРУЛЛАЕВ. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг чидамлилиқ сифатларини ривожлантиришнинг назарий асослари	76
Rustam HASANOV. Qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini oshirish metodikasi	80
Рауф РАХМОНОВ. Ўрта масофаларга югуришда мусобақа олди тайёргарлигининг тузилиши ва асосий жиҳатлари	84
Яхши ФАЙЗИЕВ. Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари	89
Muazzam FATULLAYEVA, Alisher USMONOV, Marjona ZUBAYDULLAYEVA. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish metodikasi	93
Abdurashid NURULLAYEV, Murodjon RO‘ZIMBOYEV. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o‘yinlar tasnifi va metodikasi	97
Shuhrat QURBONOV. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash va uning mohiyati	100
Sitorabonu ABDUYEVA. Jismoniy madaniyat sohasida innovatsion metodlarni qo‘llashning psixologik jihatlari	103
Sitorabonu ABDUYEVA. Xotin-qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sportning ta‘siri ...	107
Nasiba SABIROVA. Yosh futbol o‘yinchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari	111
Жонибек ШОХИМОВ. Халқ миллий ўйинлари миллий-маънавий кадриятининг узвий қисми	115
Husen NEKOV. The main directions of training young athletes	118
Алишер ЮЛДАШЕВ. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланиш динамикасига хос хусусиятлар	122
Moxira GAFUROVA, Murodjon RO‘ZIMBOYEV. Jismoniy tarbiya va ta‘lim jarayoniga harakatli (milliy) o‘yin vositasining pedagogik ta‘sir xususiyatlari	125
Muazzam FATULLAYEVA, Marjona ZUBAYDULLAYEVA. Voleybol mashg‘ulotlarini o‘rgatish bosqichlari va uslublarining pedagogik ahamiyati	128
Манучеҳр ИБРАГИМОВ. Юқори малакали футболчи аёлларнинг тайёргарлик даврида машғулот юқламаларини режалаштириш ва асослаш	131
Sherzod MANSUROV. Maktab o‘quvchilarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga qiziqish va ko‘nikmalarni tarbiyalash	136
Мурод ТОШЕВ. Мактаб ўқувчиларининг интеллектуал қобилиятларини шахматни ўқитиш жараёнида ривожлантиришнинг баъзи хусусиятлари (компьютер технологиялари асосида)	140
Фарход ФАЗЛИДДИНОВ. Педагогическая технология скоростно- силовой подготовки юных футболистов ...	142
Шухрат ХИДОЯТОВ. Соғлом турмуш тарзи параметрлари ва ижтимоий адаптацияни боғлиқлиги	149



Buxoro davlat universiteti muassisligidagi
“PEDAGOGIK MAHORAT”
ilmiy-nazariy va metodik jurnali
barcha ta’lim muassasalarini
hamkorlikka chorlaydi.

Pedagoglarning sevimli nashriga aylanib ulgurgan “Pedagogik mahorat” jurnali maktab, kollej, institut va universitet pedagogik jamoasiga muhim qo‘llanma sifatida xizmat qilishi shubhasiz.

Mualliflar uchun eslatib o‘tamiz, maqola qo‘lyozmalari universitet tahririy-nashriyot bo‘limida qabul qilinadi.

Manzilimiz: Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi 11-uy
Buxoro davlat universiteti, 1-bino 2-qavat, 208-xona

Tahririyat rekvizitlari:

Ўзбекистон Республикаси Молия вазирлиги ғазначилиги
23402000000100001010 Марказий банк ББ ХККМ Тошкент ш.
МФО 00014 ИНН 201504275
БухДУ 400110860064017094100079001

Pedagogik mahorat: rivojlanamiz va rivojlantiramiz!

<p>PEDAGOGIK MAHORAT</p> <p>Ilmiy-nazariy va metodik jurnal</p> <p>2021-yil, Maxsus son</p> <p>2001-yil iyul oyidan chiqa boshlagan.</p> <p>OBUNA INDEKSI: 3070</p>	<p>Buxoro davlat universiteti nashri</p> <p>Jurnal oliy o‘quv yurtlarining professor-o‘qituvchilari, ilmiy tadqiqotchilar, ilmiy xodimlar, magistrantlar, talabalar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari hamda maktab o‘qituvchilari, shuningdek, keng ommaga mo‘ljallangan.</p> <p>Jurnalda nazariy, ilmiy-metodik, muammoli maqolalar, fan va texnikaga oid yangiliklar, turli xabarlar chop etiladi.</p> <p>Nashr uchun mas’ul: Alijon HAMROYEV. Musahhih: Muhiddin BAFAYEV. Muharrir: O‘g‘iljon Olloqova</p>	<p>Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Chop etish sifati uchun bosmaxona javobgar.</p> <p>Bosishga ruxsat etildi 28.05.2021 Bosmaxonaga topshirish vaqti 04.06.2021 Qog‘oz bichimi: 60x84. 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi. Shartli bosma tabog‘i – 19,7 Adadi – 100 nusxa Buyurtma № 161. Bahosi kelishilgan narxda.</p> <p>“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro shahri M.Iqbol ko‘chasi 11-uy.</p>
--	---	---